

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад №325 «Академия детства»**

Принята:

Общим собранием работников
МКДОУ д/с № 325

Протокол № 3 от 20.04.2022

Утверждена:

Заведующим МКДОУ д/с № 325
«Академия детства»


Ю.В. Панасюк
от 21.04.2022 г.



**Корпоративная программа сохранения и укрепления
здоровья сотрудников «Академия здоровья»**

на 2022-2024 годы



Актуальность программы

Одним из приоритетных направлений социальной политики в деятельности любой образовательной организации города Новосибирска является создание благоприятных условий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья сотрудников. **Корпоративные программы укрепления здоровья** являются элементом системы охраны здоровья работающих граждан и включают расширенный перечень задач по управлению здоровьем работников организации помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний и травм, что находится в компетенции мер по охране труда.

В современном мире интерес к здоровью и правильному питанию значительно вырос. На это повлияла пандемия и естественная динамика: курс в сторону здорового образа жизни стал неотъемлемой частью многих людей. В нынешнее время люди стараются быть в курсе всего происходящего, следовать всем современным тенденциям. ЗОЖ и правильное питание стали трендом, открывается все больше магазинов здорового питания, около 67% россиян начинают следить за своим здоровьем, чтобы предупредить болезни.

Здоровый образ жизни актуален для сотрудников нашей образовательной организации, которые проводят большую часть рабочего времени в детском саду. В среднем педагоги проводят около 4 часов за компьютером, следовательно, они попадают в группу риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательным аппаратом, нарушений зрения, диабета и ожирения. Сотрудники из группы риска могут страдать от скачков давления и одышки, тяжело переносят длительную нагрузку, менее активны и чаще пропускают работу по болезни.

Большая часть рабочего дня педагога дошкольного учреждения протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за детей. Напряженные факторы такого рода

оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Как писал В. А. Сухомлинский профессия педагога - это «работа сердца и нервов».

Основными факторами риска труда педагога являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- большой объем интенсивной зрительной работы;
- высокая плотность эпидемических контактов.

Для педагогов с педагогическим стажем 15-20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение». Ухудшение психологического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми и с коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления профессионального здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также валеологическая компетентность являются важными компонентами успеха деятельности педагога.

Здоровье педагога - это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становится для своих воспитанников ещё и учителем здорового образа жизни. Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно, так как мы понимаем, что здоровье дошкольника зависит не столько от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения учебной нагрузки, сколько от эффективности организации образовательного процесса и от характера взаимоотношений на занятии.

Хорошее здоровье педагога, хорошее настроение – залог творческого, интересного занятия. Когда ДООУ работает как единый отлаженный механизм, когда между воспитателями и детьми действительно существует

атмосфера сотрудничества и взаимопонимания, тогда в таком детском саду интересно находиться, тогда он по-настоящему становится вторым домом для ребенка, а значит, в нем созданы все условия для здоровья.

Проблемы сохранения здоровья трудового коллектива, привитие навыков здорового образа жизни остаются. На сегодняшний день весьма актуальными является создание условий, направленных на укрепление сохранения физического, психического и духовного здоровья. Следует обеспечить педагогу возможность сохранения здоровья за период работы в ДООУ, сформировать у него потребность в ведении ЗОЖ.

Корпоративная программа «Академия здоровья» является частью муниципальной программы «Укрепление общественного здоровья на территории города Новосибирска на 2020 - 2024 годы», в которой определены приоритеты муниципальной политики исходя из задач, поставленных в Указе Президента Российской Федерации от 15.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» в части реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография».

Основная цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех сотрудников.

Задачи программы:

1. Создание здоровой среды на рабочем месте.
2. Выявление и коррекция факторов риска, заболеваний на ранних стадиях, контроль за прохождением диспансеризации, вакцинации и профилактического медицинского осмотра.
4. Создание условий для ведения здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом.

5. Создание информационного пространства о здоровом образе жизни.

6. Повышение уровня санитарной грамотности в вопросах профилактики заболеваний и формирование у них навыков здорового образа жизни;

Ожидаемый эффект от реализации программы:

Целевые индикаторы Программы

1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников, изменение отношения работников к своему здоровью.

2. Снижение заболеваемости работников.

3. Увеличение продолжительности жизни.

4. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

5. Увеличение работоспособности и эффективности деятельности работников.

Механизм реализации

Стратегии, направленные на создание и развитие соответствующей инфраструктуры – создание рабочей среды, поддерживающей здоровый образ жизни. Предпочтительные стратегии, учитывающие физическую, политическую и культурную среду на рабочем месте. Здоровьесберегающие стратегии, применяемые в ДОУ, ориентированы на те же факторы здорового образа жизни:

- здоровое питание
- физическая активность
- социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом).
- отказ от курения

Реализация мероприятий Программы планируется в период с сентября 2022 года по май 2024 года.

Программа предполагает участие всех сотрудников образовательного учреждения: педагогических работников, учебно-вспомогательного персонала, административно-хозяйственного персонала.

Реализация Программы осуществляется в МКДОУ детский сад № 325 «Академия детства» по адресу ул. Народная, 16, ул. Народная, 18.

Мероприятия Программы направлены на реализацию таких направлений стратегии как пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, профилактика и снижение заболеваемости.

Центральной идеей корпоративной Программы является проведение тренинговых занятий, мастер-классов, лекций, видео уроков, форсайт-сессий, прохождение гигиенического обучения, проведение фитнес-тренировок для трудового коллектива, оформление стендов, разработка и распространение буклетов.

Мероприятия, направленные на повышение физической активности способствуют вовлечению сотрудников в занятия физкультурой и спортом в стенах образовательного учреждения и в учреждениях физической культуры и спорта. Кроме того, используются методики повышения двигательной активности сотрудников в течение рабочего времени: динамические паузы, челленджи, фитнес – паузы и др.

Реализация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия направлена на повышение осознанности работников о психоэмоциональных факторах риска, а также повышение устойчивости к стрессу, формирование навыков управления психоэмоциональными рисками и навыков повышения производительности труда, формирование института лидерства в области здорового образа жизни и психологического благополучия.

Реализация мер по здоровому питанию предполагает повышение приверженности к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек у сотрудников ДОУ и членов их семей через агитационные мероприятия, лектории, фестивали, ярмарки рецептов вкусной и полезной еды.

Мероприятия, направленные на профилактику потребления табака, предполагают повышение информированности сотрудников о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения.

Курение табака, на рабочих местах, как закрытых, так и открытых, запрещено Федеральным Законом N15-ФЗ от 23.02.2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Корпоративная политика рабочих мест - свободных от табака подразумевает не просто правоприменение закона и защиту сотрудников от табачного дыма, а профилактику курения в коллективе, стимулирование курящих сотрудников к отказу от курения, культивирование корпоративной этики и создание условий для ведения принципов здорового образа жизни.

План мероприятий

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Организационный этап		
Мониторинг заболеваемости сотрудников, выявление хронических и проф. заболеваний	Апрель 2022	Медицинские работники
Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте	Апрель 2022	Рабочая группа
Организация мероприятий, направленных на соблюдение техники безопасности на рабочем месте и охране труда сотрудников	В соответствии с планом	Специалист по охране труда
Организация и проведение специальной оценки условий труда	2022 год	
Основной этап		
<i>Мероприятия, направленные на формирование навыков ЗОЖ</i>		
Конкурс плакатов «Я – ЗОЖ!»	Сентябрь 2023	Старший воспитатель

Организация лектория «Правила и принципы ЗОЖ»	Октябрь 2022	Старший воспитатель
Организация и проведение диспансеризации	По графику	Руководитель ДОУ
Организация и проведение медицинских профосмотров	По графику	Руководитель ДОУ
Организация гигиенического обучения	По графику	Руководитель ДОУ
Организация ежегодной вакцинации сотрудников	По графику	Руководитель ДОУ
<i>Мероприятия, направленные на повышение физической активности</i>		
Фитнес-тренировки	Ноябрь 2022	Инструктор ФК
Участие в соревнованиях по волейболу	Ежегодно	Инструктор ФК
Участие в ежегодной серии лыжных марафонов «Все на лыжню»	Февраль- март 2023, 2024 г.	Инструктор ФК
«Семейные старты» спортивно развлекательный праздник, посвященный Всемирному Дню семьи	Ежегодно 15 мая	Инструктор ФК
Проведение физкульт-брейков	Январь 2023	Инструктор ФК
Неделя физической активности	1 раз в квартал	Инструктор ФК
Обучение сотрудников технике скандинавской ходьбы с палками	Октябрь 2023	Инструктор ФК
Челлендж марафоны «10000 шагов в день» «Утренняя зарядка 14 дней» «Танцуем вместе»	1 раз в квартал	Инструктор ФК
Флешмоб «Весенняя подЗАРЯДКА»	Март 2023 ежегодно	Инструктор ФК
Турнир по метанию «Меткие стрелки» «Попади в десятку»	Апрель 2023	Инструктор ФК

<i>Мероприятия, направленные на профилактику психологического и эмоционального благополучия</i>		
Психологическая разгрузка	Октябрь 2022	Педагог-психолог
Тренинги по профилактике эмоционального выгорания	1 раз в квартал	Педагог-психолог
Создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте	Регулярно	Руководитель ДОУ
Тренинги: 1. Управление стрессом 2. Здоровый сон и управление утомляемостью 3. Преодоление депрессии 4. Синдром хронической усталости и его профилактика.	1 раз в квартал	Педагог-психолог
Стресс-менеджмент	Апрель 2023	Педагог-психолог
Использование приемов арт-терапии для психологической разгрузки	1 раз в квартал	Педагог-психолог
<i>Мероприятия, направленные на развитие культуры здорового питания</i>		
Челленджи/мастер-классы «Целебная фитотерапия»	1 раз в квартал	Старший воспитатель
Лекции и видео уроки по основам рациона здорового питания «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Здоровый перекус» и др.	1 раз в квартал	Старший воспитатель
Организация горячего питания сотрудников ОО	Ежедневно	Руководитель ДОУ
Ярмарка рецептов вкусной и полезной еды	1 раз в год	Старший воспитатель
<i>Мероприятия направленные на профилактику потребления алкоголя и курения</i>		
Всемирный день без табачного дыма Международный день отказа от курения.	31 мая ежегодно 28 ноября, ежегодно	Заведующий хозяйством
Профилактика алкогольной зависимости	3 октября ежегодно	Руководитель ДОУ

Лекция о вреде электронных сигарет	Январь 2024	Руководитель ДОУ
Оформление стендов, разработка памяток	1 раз в квартал	Заведующий хозяйством
<i>Мероприятия на поддержание базовых условий для поддержания здоровья</i>		
Организация комнаты психологической разгрузки	Январь 2023 год	Руководитель ДОУ
Организация массовых корпоративных мероприятий здоровьесберегающей направленности	7 апреля ежегодно	Руководитель ДОУ
Приобретение инвентаря для занятий физической культурой	До мая 2024 года	Руководитель ДОУ
Создание медиатеки познавательных лекций и презентаций	До декабря 2023 года	Старший воспитатель
Заключительный этап		
Мониторинг реализации программы	Май 2024 года	
Мониторинг здоровья сотрудников	Май 2024 года	

Оценка эффективности реализации программы

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы, используются следующие параметры:

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
2. Охват сотрудников программой.
3. Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.
4. Оценка достижения результатов программы:
 - сокращение доли лиц с факторами развития заболеваний (выявляются при происхождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации):

- увеличение приверженности к здоровому образу жизни.
- снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.

На основании анализа полученных показателей, Программа указывает основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды учреждения, положительную динамику отказа от вредных привычек. Программа может подвергаться корректировке в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами, новыми законодательными актами и имеющимися ресурсами.

Заключение

Укрепление здоровья работников - важный фактор обеспечения не только корпоративного здоровья, но и фактор социальной ответственности работодателя.