

Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 111 «ДАШЕНЬКА» г. УЛАН-УДЭ

670034, г. Улан-Удэ, ул. Московская, 2, телефон 44-13-80



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ

Детский сад № 111 «Дашенька»

Л.С. Зипнатуллина

2024 г.

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
«УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ»
МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД №111 «ДАШЕНЬКА»

Оглавление

Пояснительная записка	3
Этапы реализации программы	5
Организационные мероприятия	14
Этапы реализации программы:	14
2. Формирование медицинской активности	15
3. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте	15
4. Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья	16
4.1 Повышение физической активности	16
4.2 Рациональное питание	17
4.3 Профилактика потребления табака	17
4.4 Снижение потребления алкоголя	18
4.5 Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний	18
4.6 Создание комфортного психологического климата в коллективе	19
5. Мониторинг и оценка эффективности программы	19
Приложение 1	21
Приложение 2	22
Приложение 3	28

Пояснительная записка

Основой государственной социальной политики и главной научной задачей является разработка, обоснование и реализация мер по сохранению здоровья нации, минимизации воздействия вредных факторов на человека, достижению оптимальных качества жизни, эффективности производственной и иной деятельности населения.

Корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте – это объединенные усилия работодателей, работников и органов власти по улучшению здоровья и благополучия людей трудоспособного возраста. Программы укрепления здоровья работающих должны учитывать отраслевую специфику, условия труда и комплексное влияние факторов производственного процесса на здоровье работающих. Основные мероприятия программы направлены на формирование у работников организации мотивации к здоровому образу жизни и осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья; на борьбу с факторами риска развития неинфекционных заболеваний – низкую физическую активность, нерациональное питание, избыточную массу тела/ожирение, табакокурение, пагубное потребление алкоголя. В комплекс мероприятий включены также меры психологической поддержки, способствующие улучшению атмосферы в коллективе. Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы по укреплению здоровья на рабочем месте.

Нормативно-правовая база

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года N 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года".
- Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".
- Федеральный закон N 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака".
- Паспорт национального проекта "Демография", утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16.
- Паспорт федерального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек", утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 года N 16.
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года".

Цель программы:

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников ДОУ разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе образовательной организации, а также формирование у работников

организации мотивации к здоровому образу жизни и осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья; на борьбу с факторами риска развития неинфекционных заболеваний – низкую физическую активность, нерациональное питание, избыточную массу тела/ожирение, табакокурение, пагубное потребление алкоголя.

Основные задачи программы:

1. Реализация перспективных оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний работников учреждения;
2. Контроль за состоянием здоровья работников учреждения;
3. Улучшение условий труда на рабочих местах работников учреждения;
4. Формирование среди работников ответственного отношения к своему здоровью (проведение информационной кампании по популяризации здорового образа жизни в учреждении; повышение доступности знаний по основам сохранения и укрепления здоровья).
5. Повышение у работников мотивации к трудовой деятельности, улучшение психологического климата в коллективе.

Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы:

1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников учреждения, снижение уровня потребительского отношения к своему здоровью.
2. Снижение риска заболеваемости работников.
3. Увеличение числа работников прошедших диспансеризацию.
4. Выполнение плана мероприятий по улучшению условий охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков.
5. Повышение у работников мотивации к трудовой деятельности, улучшение психологического климата в коллективе.

Сроки реализации программы:

2024-2026 гг.

Участники программы:

Администрация, работники МАДОУ «Детский сад №111 «Дашенька», Первичная профсоюзная организация МАДОУ «Детский сад №111 «Дашенька», «Центр общественного здоровья и медпрофилактики Республики Бурятия им. В.Р. Бояновой», Центр физкультурно-массовой работы г. Улан-Удэ, Федерация тхэквон-до Республики Бурятия, ГБПОУ «Бурятский республиканский педагогический колледж», Центр плавания ФСК, Школа Гимнастики.

Этапы реализации программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников ДООУ разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе образовательной организации, а также формирование у работников организации мотивации к здоровому образу жизни и осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья; на борьбу с факторами риска развития инфекционных заболеваний – низкую физическую активность, нерациональное питание, избыточную массу тела/ожирение, табакокурение, пагубное потребление алкоголя.

Для реализации был проведен подготовительный этап, в котором было проведено четыре мероприятия:

1. Выявление потребностей в вопросах здоровья с помощью анкетирования.
2. Создать рабочую группу для оценки ситуации, реализации программы и плана мероприятий.
3. Сбор исходных данных сотрудников (физические нормативы, вес, ИМТ).
4. Проведение собрания трудового коллектива.

Этапы	Раздел	Мероприятия	Сроки	Ответственный
	1. Формирование актишенности Чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо проявлять медицинскую активность. Повышение у работников мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья, а также здоровья других людей путем повышения медицинской активности – одно из основных направлений профилактических мероприятий.	1. Прохождение медицинских осмотров 2. Диспансеризация 3. Посещение медицинских учреждений при заболеваниях 4. Контроль за основными показателями здоровья.	Ежегодно	Мед. работник

2.Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте Вредные условия труда вносят вклад в ухудшение состояния здоровья работников, ведут к производственному травматизму, а тот, в свою очередь, выступает одной из основных причин инвалидности и смертности работающих. Таким образом, охрана труда на рабочем месте является важнейшим условием сохранения жизни и здоровья граждан в процессе трудовой деятельности.	1. Весенний субботник. 2. Инструктаж «Оказание первой медицинской помощи». 3. Инструктаж по пожарной безопасности. 4. Деловая игра по охране труда. Проведение инструктажа персонала с целью предупреждения случаев инвалидности , причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы.	Апрель 2024 Сентябрь 2024 Октябрь 2024 Ноябрь 2024	Зам. по АХЧ
--	--	--	--------------------

3. <i>Повышение активности</i>	<i>физической</i>		В течении года	Инструктор по физ. культуре
Внедрение программ физической активности на рабочем месте способствует тому, что у работников улучшаются показатели здоровья, снижается индекс массы тела и уровень стресса, а также растет удовлетворенность своей работой, увеличивается производительность труда. Задачи: • выявление работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения в мероприятия по ее повышению; • повышение информированности работников о пользе физической активности; • повышение мотивации работников к занятиям физкультурой и спортом, в том числе, с применением стимулирования (материальное поощрение, фотостенды и др.); • создание условий для психологической разгрузки с применением физической активности (снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня); вовлечение работников в выполнение нормативов ГТО.		1. Проведение производственной гимнастики. 2. Кросс Нации 2024. 3. Лыжня России 2024. 4. Сдача норм ВФСК ГТО. 5. День здоровья. 6. «Весёлые старты». 7. «Велопробег». 8. Акция «Шаги к здоровью». 9. Спартакиада «Спорт для всех».	Сентябрь 2024 Февраль 2024 Март 2024 Апрель 2024 Май 2024 Май 2024 Каждый месяц Июнь 2024	

	Мероприятия: •мероприятия по повышению физической активности среди работников (акции, флешмобы, челленджи) •организация спортивно-массовых мероприятий; •организация «Недель физической активности».			
--	--	--	--	--

4. Рациональное питание Питание является одним из ведущих факторов, который не только определяется здоровьем населения, но и создает условия для повышения работоспособности людей, их адекватной адаптации к окружающей среде и продлению жизни, является важным элементом профилактики многих распространённых хронических инфекционных заболеваний. Поэтому питание человека должно быть максимально полезным, то есть правильным. От этого будут зависеть здоровье человека, его роль и место в обществе. Цель: Повышение приверженности у работников организации и членов их семей к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек. Задачи: 1. Повысить информированность работников в вопросах здорового питания; 2. Повысить информированность у работников о пищевой и энергетической ценности блюд, продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров способствуя их осознанному выбору;	1. Анкетирование сотрудников для оценки пищевых привычек на соответствие району здорового питания. 2. Лекция «принципы рационального питания» 3. Лекция «Правила хранения, обработки пищевых продуктов.» 4. Конкурс «Здоровый перекус» 5. Расчет калоража по таблицам калорийности продуктов и готовых блюд, контроль веса, расчет индекса массы тела. 6. Конкурс «Рецепт здоровых блюд» 7. Ведение «Дневника самоконтроля»	Апрель 2024 Апрель 2024 Июнь 2024 Ежемесячно Регулярно Июль 2024 Регулярно	Кухонный работник
--	---	---	--------------------------

	3. Стимулировать потребление продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания.		
5. Профилактика потребления табака Курение табака – причина многих хронических болезней, представляющих существенный экономический ущерб Цель: Снизить (до полного отказа) потребление табака работниками организаций. Задачи: 1. Повысить информированность работников организаций о вредном воздействии табачного дыма и мотивацию к отказу от курения. 2. Обеспечить соблюдение запрета потребления табака. 3. Организовать помощь сотрудникам, желающим отказаться от курения.	1. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение. 2. Беседа «НЕТ курению!» 3. Деловая игра «Курить здоровью вредить».	Май 2024 Июнь 2024 Август 2024	Зам. по АХЧ

7.Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний Цель: Формирование ЗОЖ и борьба с факторами риска способствующих повышению артериального давления. Задачи: 1. Формирование приверженности и регулярности к занятиям физкультурой и спортом. 2. Улучшение качества жизни работников. 3. Снижение показателей временной нетрудоспособности в группе заболеваний сердечно-сосудистой системы.	1. Мониторинг артериального давления сотрудников. 2. Организация места для мониторинга артериального давления.	Регулярно	Мед.работник
---	---	------------------	---------------------

	8. Создание комфортного психологического климата в коллективе Многие работодатели продолжают недооценивать такой важный фактор успешной деятельности работника, как его психическое здоровье. А между тем стрессовые ситуации приводят к большому числу пропусков рабочих дней. Среди наиболее часто встречающихся факторов, влияющих на психологическое состояние, называют следующие: дисбаланс между работой и семьей, хронический стресс, неблагоприятный психологический климат, конфликты, физическое и психологическое насилие и притеснение на работе и, как следствие, - профессиональное выгорание и профессиональная деформация личности работающего человека. Для того, чтобы провести мониторинг и оценить результативность программы мы используем следующие показатели: 1. Повторное анкетирование. 2. Сравнительные результаты показателей данных сотрудников. 3. Сокращение количества больничных листов. 4. Психологическая диагностика.	1. Тренинг «Снятие эмоционального напряжения». 2. Игры для сплочения коллектива. 3. Тренинг «Час психологии». 4. Практика «Мир на работе». 5. Тренинг «Мир в душе».	Раз в месяц	Старший воспитатель
--	---	---	-------------	---------------------

Организационные мероприятия

Этапы реализации программы:

Подготовительный этап

1. Создать рабочую группу для оценки ситуации, реализации программы и плана мероприятий.
2. Назначить ответственных за координацию, контроль и выполнение мероприятий программы, конкретно каждого пункта.
3. Проведение анкетирования с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.
4. Сбор исходных данных сотрудников (физические нормативы, вес, ИМТ)
5. Проведение собрания трудового коллектива.

Основной этап разработки программы

1. Разработать план мероприятий программы в составе рабочей группы с привлечением специалистов медицинских организаций и других секторов (волонтеры, общественные объединения и организации и т.д.), участвующих в мероприятиях программы.
2. Назначить ответственных за координацию, контроль и выполнение мероприятий программы, конкретно каждого пункта.
3. Обеспечить информирование работников о мероприятиях программы, значении хорошего здоровья и здорового образа жизни, а также о праве людей на получение качественных медицинских услуг.
4. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.
5. Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей.
6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение театров, выставок и пр.

2. Формирование медицинской активности

Чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо проявлять медицинскую активность. Повышение у работников мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья, а также здоровья других людей путем повышения медицинской активности – одно из основных направлений профилактических мероприятий.

Раздел по формированию медицинской активности включает:

1. Прохождение медицинских осмотров. Основным и наиболее доступным механизмом выявления общих и профессиональных заболеваний, а также организации эффективного динамического наблюдения за состоянием здоровья работников являются качественные предварительные и периодические медицинские осмотры. Увеличение числа лиц, охваченных медицинскими осмотрами, способствует своевременному выявлению начальных отклонений здоровья. Некоторые заболевания на начальных этапах могут протекать скрыто, и обнаружение их на ранних стадиях дает человеку шанс на долгую и здоровую жизнь. Поэтому единственным доступным способом выявить социально значимые заболевания на ранних стадиях является обследование граждан.

2. Диспансеризация. Это комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследования, проводимые в целях оценки состояния здоровья.

3. Посещение медицинских учреждений при заболеваниях. В настоящее время большое количество работников предприятий невнимательно относится к заболеванию, не считая нужным обращаться во время болезни к врачу. Это очень опасно, так как заболевания могут протекать нетипично.

4. Ответственное отношение к лечению, профилактике, реабилитации, другим медицинским мерам. Успех лечения многих заболеваний зависит от того, насколько точно больной выполняет назначения врача. При этом положительный результат часто зависит не только от медикаментозного лечения, но и от того, насколько человек привержен здоровому образу жизни, т.е. scrupulously выполняет рекомендации врача по коррекции факторов риска (нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела, курение, пагубное потребление алкоголя и др.).

5. Контроль за основными показателями здоровья. Необходимо постоянно контролировать свои показатели здоровья. К ним относится уровень артериального давления, количество сахара и холестерина в крови, вес.

6. Знание своих профессиональных рисков.

7. Соблюдение санитарно-гигиенических навыков.

3. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте

Вредные условия труда вносят вклад в ухудшение состояния здоровья работников, ведут к производственному травматизму, а тот, в свою очередь, выступает одной из основных причин инвалидности и смертности работающих. Таким образом, охрана труда на рабочем месте является важнейшим условием сохранения жизни и здоровья граждан в процессе трудовой деятельности.

Мероприятия:

- обеспечение безопасности и здоровья работников на рабочих местах;

- проведение специальной оценки условий труда, работа по устранению выявленных факторов;
- организация мест питания, обеспечение чистой питьевой водой (установка кулера) и др.;
- обеспечение работников средствами индивидуальной защиты;
- информирование работников, в том числе проведение инструктажа, с целью предупреждения случаев инвалидности, причинами которой являются производственный травматизм и вредные производственные факторы;
- обучение работников основам оказания первой помощи на производстве, в том числе при острых сердечно-сосудистых состояниях;
- распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоления стрессов; о вреде курения, злоупотребления алкоголем и т.п.;
- организация субботников, озеленение и благоустройство территории организации.

4. Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья

4.1 Повышение физической активности

Полезные для здоровья эффекты физической активности включают в себя снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и некоторых форм онкологических заболеваний. Кроме того, физическая активность положительно влияет на психическое здоровье. Внедрение программ физической активности на рабочем месте способствует тому, что у работников улучшаются показатели здоровья, снижается индекс массы тела и уровень стресса, а также растет удовлетворенность своей работой, увеличивается производительность труда.

Цель: активизировать физическую активность работников.

Задачи:

- выявление работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения в мероприятия по ее повышению;
- повышение информированности работников о пользе физической активности;
- повышение мотивации работников к занятиям физкультурой и спортом, в том числе, с применением стимулирования (частичная или полная оплата спортзала или абонеента, материальное поощрение, фотостенды и др.);
- создание условий для психологической разгрузки с применением физической активности (снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня); вовлечение работников в выполнение нормативов ГТО.

Мероприятия:

- мероприятия по повышению физической активности среди работников (акции, флешмобы, челленджи)
- организация спортивно-массовых мероприятий;
- организация «Недель физической активности»;
- совместное посещение бассейна, боулинга, спортивного зала, лыжной прогулки и др.

- проведение производственной гимнастики

4.2 Рациональное питание

Питание является одним из ведущих факторов, который не только определяет здоровье населения, но и создает условия для повышения работоспособности людей, их адекватной адаптации к окружающей среде и продлению жизни; является важным элементом профилактики многих распространенных хронических неинфекционных заболеваний. Поэтому питание человека должно быть максимально полезным, то есть правильным. От этого будут зависеть здоровье человека, его роль и место в обществе.

Цель: повышение приверженности у работников организации и членов их семей к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек.

Задачи:

- обеспечить всем работникам в течение рабочего времени свободный доступ к питьевой воде и возможность приема пищи в отдельно отведенном помещении с соблюдением санитарно-гигиенических норм;
- повысить информированность работников в вопросах здорового питания;
- повысить информированность работников о пищевой и энергетической ценности блюд, продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров, способствуя их осознанному выбору;
- стимулировать потребление продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания;
- провести оценку имеющихся привычек питания на соответствие критериям здорового питания и мотивировать сотрудников на оздоровление рациона.

Мероприятия:

- изучение вопроса возможности организации лечебно-профилактического питания на предприятиях с вредными условиями труда;
- проведение мероприятий по популяризации принципов здорового питания: организация конкурсов среди работников «Здоровый завтрак (обед, ужин, перекус)», и т.п.
- информирование работников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствуя их осознанному выбору.

4.3 Профилактика потребления табака

Курение табака — причина многих хронических болезней, представляющих существенный экономический ущерб.

Цель: снизить (до полного отказа) потребление табака работниками организаций. Задачи:

- повысить информированность работников организации о вредном воздействии табачного дыма и мотивацию к отказу от курения;
- обеспечить соблюдение запрета потребления табака;
- организовать помощь сотрудникам, желающим отказаться от курения;
- разработать и внедрить систему штрафов и поощрений в отношении курящих работников.

Мероприятия:

- оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение. Запрет курения на рабочих местах и на

территории предприятий регулируется Федеральным законом №15-ФЗ от 23 Февраля 2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;

- оформление мест для курения вне территории предприятия. Согласно Федеральному закону от 23.02.2013 N 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», на предприятиях должны быть организованы места для курения – вне помещений и не менее чем 15 м от входов;

- организация конкурсов, соревнований между работниками.

4.4 Снижение потребления алкоголя

Потребление алкоголя оказывает большее влияние на производительность труда. В целом затраты от снижения производительности являются доминирующим элементом издержек, связанных с вредом, наносимым алкоголем. Злоупотребление алкоголем увеличивает риск безработицы. Разработка и реализация мер антиалкогольной политики в местах работы граждан направлена на снижение масштабов злоупотребления алкоголем. Рабочее место может быть фактором риска вредного употребления алкоголя, а с другой стороны – предоставляет уникальные возможности для реализации профилактических стратегий.

Цель: снизить потребление алкоголя работниками организаций. Задачи:

- повысить осведомленность работников о вреде, связанном с алкоголем, и рисках, связанных с потреблением алкоголя на рабочем месте;
- снизить мотивацию к употреблению алкоголя.

Мероприятия:

- организация и проведение информационно-коммуникационных кампаний по повышению осведомленности в отношении алкоголя;
- организация безалкогольных корпоративных мероприятий.

4.5 Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Цель: Формирование ЗОЖ и борьба с факторами риска способствующих повышению артериального давления

Задачи:

1. Формирование приверженности и регулярности к занятиям физкультурой и спортом.
2. Повышение мотивации к формированию потребности в ЗОЖ.
3. Улучшение качества жизни работников.
4. Снижение показателей временной нетрудоспособности в группе заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Механизмы реализации и мероприятия:

- Спортивные мероприятия, соревнования, пробеги между сотрудниками МО и членами их семей;
- Поощрения за занятия в секциях, фитнес-клубах со стороны руководства;
- Оборудование помещения для проведения ЛФК и массажа на рабочем месте;
- Диспансеризация сотрудников

- Проведение конкурса на снижение массы тела среди сотрудников с ИМТ более 26. В течении 6 мес. - здоровое питание. После - измеряется ИМТ и определяется разница результатов до и после изменения рациона питания;
- Создание и распространение научно-популярной образовательной литературы;

4.6 Создание комфортного психологического климата в коллективе

Согласно определению ВОЗ, здоровье – это состояние полного физического, социального и психического благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Тем не менее, многие работодатели продолжают недооценивать такой важный фактор успешной деятельности работника, как его психическое здоровье. А между тем стрессовые ситуации приводят к большому числу пропусков рабочих дней. Среди наиболее часто встречающихся факторов, влияющих на психологическое состояние, называют следующие: дисбаланс между работой и семьей; хронический стресс; неблагоприятный психологический климат; конфликты; физическое и психологическое насилие и притеснение на работе и, как следствие, – профессиональное выгорание и профессиональная деформация личности работающего человека.

Цель: формирование здорового психологического климата в коллективе.

Задачи:

- создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте;
- повышение осведомленности работников о психосоциальных факторах риска, формирование культуры здорового образа жизни на предприятии;
- профилактика утомляемости работников на рабочем месте и, как результат, повышение производительности труда, уменьшение восприимчивости к стрессу,
- формирование навыков управления психоэмоциональным благополучием.

Мероприятия:

- организация совместных мероприятий;
- выезды коллектива на природу;
- организация тренингов по психоэмоциональному выгоранию;
- организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практическую деятельность по изменению образа жизни (призовой фонд: частичная компенсация путевок, частичная компенсация абонементов в фитнесклуб/спортзал и пр.).

5. Мониторинг и оценка эффективности программы

Мониторинг и оценка эффективности программы должна быть с четким определением перечня оцениваемых индикаторов, сроков оценки, методов сбора информации для определения индикаторов, целевых уровней и ответственных. Мероприятия по проведению мониторинга и оценки должны быть включены в план мероприятий.

Показатели результативности и эффективности программы рассматриваются в процентном отношении к общему количеству работников организации.

Параметры показателей:

- увеличение числа работников, приверженных здоровому образу жизни (определяется при анкетировании в начале и по истечении определенного срока реализации корпоративной программы, но не менее года);
- улучшение условий труда работников организации;
- повышение производительности труда работников организации;
- снижение показателей временной утраты трудоспособности работников;
- снижение финансовых потерь, которые несет организация в результате отсутствия работников по болезни;
- отсутствие (снижение) производственного травматизма и профессиональных заболеваний;
- стабильное психическое состояние работников организации.

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

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
2. Охват сотрудников программой.
3. Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.

Приложение 1
Состав рабочей группы

ФИО сотрудника	Должность
Зиннатуллина Л.С.	Заведующий (руководитель рабочей группы)
Долинина А.А.	Заместитель заведующего по АХЧ
Черкасова Е.В.	Старший воспитатель
Цыбенова Б.Б.	Старший воспитатель
Гуляева А.А.	Инструктор по физической культуре
Агеева А.Р.	Инструктор по физической культуре
Содбоева А.Ц.	Консультант по здоровому питанию (повар)

Уважаемый респондент!

Просим вас принять участие в исследовании, посвященном здоровью. Прочитайте вопрос и выберите тот вариант ответа, который отражает ваше мнение, или напишите свой вариант ответа. Опрос анонимный и свою фамилию указывать не нужно.

Заранее благодарим за участие!

1. Пол: 1. Мужской 2. Женский
2. Ваш возраст: 1. 18-21 лет 2. 22-24 лет 3. 25-34 лет 4. 34-44 лет 5. 45-54 лет
6. 55-64 лет 7. 65 лет и старше
3. Семейное положение:
 1. Никогда не был женат/не была замужем
 2. Женат/замужем/гражданский брак
 3. Разведен/разведена/живем раздельно
 4. Вдовец/вдова
4. Образование
 1. Начальное
 2. Неполное среднее
 3. Полное среднее
 4. Среднее специальное
 5. Высшее
5. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?
 1. Хорошее
 2. Удовлетворительное
 3. Плохое
 4. Затрудняюсь ответить
6. Сколько раз в день вы питаетесь?
 1. 1-2 раза в день 2. 4 раза в день 3. 5-6 раз в день
7. Как часто вы употребляете в пищу следующие продукты?

(заполните таблицу)

Продукты	Ежедневно	3-4 раза в неделю	1-2 раза в неделю	Редко	Никогда
Каши					
Молочные продукты					
Мясо или птица					

Колбасные изделия					
Рыба					
Яйцо					
Овощи, кроме картофеля					
Фрукты, ягоды					
Газированные напитки («Кока-кола», «Фанта» и др.)					
Снеки и фастфуд (чипсы, сухарики, попкорн, гамбургеры, хот-доги, картофель фри, наггетсы и т.д.)					
Сладости					
Булочки, пирожки, коржики и т.д.					

8. Добавляете ли вы соль в уже приготовленную пищу?

1. Нет, не досаливаю
2. Да, предварительно пробуя
3. Да, не пробуя

9. Потребляете ли вы шесть и более кусков (чайных ложек) сахара, варенья, меда и других сладостей в день?

1. Нет
2. Да

10. Курите ли вы в настоящее время?

1. Не курю
 2. Курил(а) в прошлом на протяжении _____ лет
 3. Курю
- меньше ½ пачки/сутки* *½ - 1 пачка/сутки* *на протяжении _____ лет*
больше 1 пачки/сутки

11. Курите ли вы кальян или электронные сигареты? 1. Да (как часто?)
ежедневно

1 раз в неделю 1

раз в месяц до 5 раз в год

2. Нет
3. Только пробовал(а)

12. Пытались ли вы в течение последних 12 месяцев бросить курить?

1. Да
2. Нет

13. В течение последних 12 месяцев употребляли ли вы алкогольные напитки, включая пиво?

1. Да ежедневно
 3-4 раза в неделю
 1-2 раза в неделю
 1 раз в месяц
 3-4 раза в год

2. Нет

14. Какое количество порций алкоголя в среднем вы выпили за последние 30 дней? _____

1 порция алкоголя = 45 мл водки или 150 мл вина или 330 мл пива

15. В течение последних 12 месяцев пытались вы употреблять меньше алкоголя?

1. Да 2. Нет

16. Сколько минут в день вы тратите на ходьбу в умеренном или быстром темпе (включая дорогу до места работы и обратно)?

1. Менее 30 минут
2. 30 минут и более

17. Сколько времени в день вы обычно проводите в положении сидя или полулежа? _____

18. Какое настроение у вас чаще всего преобладает?

1. Хорошее, приподнятое
2. Ровное, чувствую покой и умиротворенность
3. Плохое, чувствую тревогу и напряженность
4. Настроение часто меняется от плохого к хорошему

19. Чувствуете ли вы себя ненужным, беспомощным?

1. Да 2. Нет 3. Затрудняюсь ответить

20. Считаете ли вы, что жить – это прекрасно?

1. Да 2. Нет 3. Затрудняюсь ответить

21. Хотите ли вы вести здоровый образ жизни (отказ от курения и употребления алкоголя, правильное питание, увеличение физической активности и др.)?

1. Да 2. Нет 3. Не уверен(а)

AUDIT-тест для оценки потребления алкоголя



Tervise Arengu Instituut
Tervise Arengu Instituut



Euroopa Liit
Euroopa Liit



Eesti Vabariik
Eesti Vabariik

Одна единица алкоголя – 10 г чистого, или абсолютного, алкоголя.



2,1 единицы
500 мл
5,2%-ного
пива



1,1 единицы
120 мл
12%-ного
вина



1,3 единицы
40 мл
40%-ного
крепкого алкоголя



1,8 единицы
500 мл
4,5%-ного
сидра

AUDIT-C (сокращенная версия AUDIT)

Вопросы	Баллы					Ваши баллы
	0	1	2	3	4	
1. Как часто вы употребляете напитки с содержанием алкоголя?	Никогда	Примерно раз в месяц или реже	2-4 раза в месяц	2-3 раза в неделю	4 раза в неделю или чаще	
2. Сколько единиц алкоголя вы обычно выпиваете за раз? Формула расчета количества алкогольных единиц: количество (литры) x крепость (%) x 0,789 = количество единиц алкоголя. Например: 0,5 л пива x 5,2 (крепость в процентах) x 0,789 = 2,1 единиц алкоголя.	1-2	3-4	5-6	7-9	10+	
3. Как часто вы выпиваете 6 и более единиц алкоголя за раз?	Никогда	Реже раза в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	

Пожалуйста, продолжайте заполнять анкету, если:

а) вы женщина и ваш результат теста больше или равен 4

б) вы мужчина и ваш результат теста больше или равен 5

Меньшая полученная сумма баллов становится вашим окончательным результатом.

Комментарий смотрите на следующей странице.

СУММА БАЛЛОВ

Следующие вопросы теста AUDIT

Вопросы	Баллы					Ваши баллы
	0	1	2	3	4	
4. Как часто за последний год случилось так, что, начав употреблять алкоголь, вы уже не могли остановиться?	Никогда	Реже раза в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	
5. Как часто за последний год из-за употребления алкоголя вы не делали чего-то, чего от вас ожидали?	Никогда	Реже раза в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	
6. Как часто за последний год наутро после обильного употребления алкоголя вам требовался какой-нибудь содержащий алкоголь напиток, чтобы преодолеть похмелье?	Никогда	Реже раза в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	
7. Как часто за последний год из-за употребления алкоголя вы испытывали чувство вины или сожаления?	Никогда	Реже раза в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	
8. Как часто за последний год случилось так, что наутро после употребления алкоголя вы не помнили происшедшего накануне вечером?	Никогда	Реже раза в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	
9. Вы сами или кто-то другой получили травмы в результате употребления вами алкоголя?	Нет		Да, но не в течение последнего года		Да, в течение последнего года	
10. Было ли так, что близкий человек, друг, врач или кто-то другой беспокоился об употреблении вами алкоголя либо советовал его сократить?	Нет		Да, но не в течение последнего года		Да, в течение последнего года	

Комментарий к сумме баллов:

0–7 низкий уровень риска. Вероятность нанесения вреда здоровью при таком уровне потребления алкоголя невелика. Рекомендуется не увеличивать количества потребляемого алкоголя.

8–15 угрожающее здоровью потребление. При таком уровне употребления алкоголя повышен риск возникновения нарушений здоровья. Рекомендуется сократить употребление алкоголя.

16–19 злоупотребление. Такой уровень потребления алкоголя наносит вред психическому и физическому здоровью. Необходимо сократить употребление алкоголя.

20+ возможная зависимость. Такой уровень потребления алкоголя наносит вред психическому и физическому здоровью. Необходимо сократить употребление алкоголя или отказаться от него.

**СУММА БАЛЛОВ, ВСЕГО
AUDIT-C + ВОПРОСЫ 4–10**

Переведено и оформлено с разрешения издателя на основании инструкции «The Alcohol Use Disorders Identification Test: guidelines for use in primary care, AUDIT, second edition». Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2000 (стр. 31, http://whqlibdoc.who.int/hq/2001/WHO_MSD_MSB_01.6a.pdf, посещение 23.05.2016).

Приложение 3
План мероприятий на 2024-2025 учебный год

№	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1.	Выявление потребностей в вопросах здоровья с помощью анкетирования	Сентябрь	Отдел кадров
2.	Участие в спортивном мероприятии «Кросс нации-2024»	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
3.	«День здоровья», День дошкольного работника	Октябрь	Инструктор по физической культуре
4.	Деловая игра по охране труда	Октябрь	Зам.зав по АХЧ
5.	Организация утренней гимнастики	В течении года	Инструктор по физической культуре
6.	Проведение инструктажа персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы	ноябрь	Зам.зав по АХЧ
7.	Информирование работников об основах рациона здорового питания, размещение информационных материалов организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов.	В течении года	Содбоева А.Ц.
8.	Прохождение медицинского осмотра	В течении года	Медицинский работник

9.	Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Январь	Инструктор по физической культуре
10.	Сдача норм ВФСК ГТО	Февраль	Инструктор по физической культуре
11.	Участие в спортивном мероприятии «Лыжня России -2024»	Февраль	Инструктор по физической культуре
12.	Проведение инструктажа по пожарной безопасности	Март	Зам.зав по АХЧ
13.	Создание чатов для ведения информации по правильному питанию	Март	Собдоева А.Ц.
14.	Проведение тренингов, лекций, мастер классов - «Управление конфликтными ситуациями»	В течении года	Старший воспитатель
15.	День здоровья, «Весёлые старты»	Май	Инструктор по физической культуре
16.	Культурный выход (Музей, театр, и тд)	Июнь	Отдел кадров
17.	Поездка с коллективом на Байкал	Июль	Отдел кадров