

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска «Детский сад № 97 «Сказка» 630068, г. Новосибирск, ул. Пришвина, 4,
тел. 338-86-54, тел/факс 338-86-54, e-mail: ds_97@edu.ru

630068 г. Новосибирск, ул. Пришвина 4
ИНН 5409111407 КПП 540901001 ОГРН 1025403870250

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МКДОУ д/с № 97
Протокол № 4
От «25» 05 2022г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МКДОУ
д/с № 97
Е.В. Гичкина
Приказ № 4/24
от «25» 05 2022г.



**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ
РАБОТНИКОВ МКДОУ д/с № 97 «СКАЗКА»
«ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»**

Наименование корпоративной программы	Корпоративная программа «Путь к здоровью»
Разработчик корпоративной программы	муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад № 97 «Сказка»
Ответственные исполнители корпоративной программы	Гичкина Елена Валентиновна, заведующий Фокина Ольга Евгеньевна, старший воспитатель Ромашкина Елена Александровна, инструктор по физической культуре Омельченко Валерия Анатольевна, инструктор по физической культуре (плавание) Чулкова Мария Анатольевна, педагог-психолог Казакова Евгения Сергеевна, педагог-психолог
Обоснование разработки корпоративной программы	<p>Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МКДОУ д/с № 97 разработана в рамках реализации мероприятия по реализации здоровьесберегающих, физкультурно-оздоровительных и спортивных инициатив для работников МКДОУ д/с № 97. По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровьем» считается— состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p>Так же по данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет организации на 30% минимизировать потери от болезней сотрудников. При этом число пропусков работы по болезни сокращается на 20%, а эффективность работы сотрудника вырастает почти на 10%.</p> <p>Человеческий капитал является одним из ведущих факторов социально-экономического развития, и сохранение здоровья сотрудника является актуальным приоритетом для государства и отдельного работодателя</p>

Цель корпоративной программы	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации путем формирования в коллективе мотивации на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.
Задачи корпоративной программы	<ul style="list-style-type: none"> - мониторинг состояния здоровья работников организации; - определение факторов риска, оказывающих влияние на состояние здоровья работников; - проведение мероприятий по оздоровлению, профилактике заболеваний и организации отдыха работников; - формирование у коллектива стремления к позитивным изменениям в образе жизни; создание соответствующих мотиваций, выработка умения и навыков здорового образа жизни.
Численность	Все сотрудники организации (71 человек)
Сроки реализации корпоративной программы	2020-2025 гг.
Целевые индикаторы корпоративной программы	<p><i>Показатели здоровья сотрудников:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - доля сотрудников охваченных ежегодной диспансеризацией, - количество дней временной нетрудоспособности на 71 работника, - количество сотрудников, получивших санаторно-курортное лечение, - доля сотрудников, осведомленных о риске потребления алкоголя, - доля сотрудников, положительно относящихся к безалкогольным праздникам, - доля сотрудников, имеющих нормальный индекс тела, - доля сотрудников, регулярно принимающих полезные продукты питания (овощи, фрукты, рыбу, кисломолочные продукты), - доля сотрудников, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, - охват сотрудников психологической помощью и поддержкой,

	<ul style="list-style-type: none"> - доля сотрудников, члены семей которых отказались от курения, - доля сотрудников, члены семей которых принимают участие в мероприятиях программы. <p><i>Информированность о здоровом образе жизни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - количество материалов по вопросам ЗОЖ, размещенных на сайте, информационных стендах, - количество проведенных образовательных мероприятий (семинаров, лекций, тренингов) по развитию у сотрудников навыков здорового образа жизни, по профилактике зависимостей и социальных заболеваний, формированию культуры здоровья и безопасности, - доля сотрудников, которые видели информационные материалы о ЗОЖ на сайте ДОО и информационных стендах, - доля сотрудников, которые ознакомились с информационными материалами о ЗОЖ на сайте ДОО и информационных стендах
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> - увеличение охвата работников МКДОУ д/с № 97 ежегодной диспансеризацией, - снижение количества случаев временной нетрудоспособности работников, - увеличение количества, получивших санаторно-курортное лечение, - повышение уровня осведомленности сотрудников о вреде алкоголя, - повышение активности сотрудников в участии в безалкогольных праздниках, - увеличение количества сотрудников, имеющих нормальный индекс тела, - увеличение количества сотрудников занимающихся физической культурой и спортом, - увеличение количества сотрудников, которые регулярно принимают полезные продукты питания (овощи, фрукты, рыбу, кисломолочные продукты), - увеличение количества сотрудников, охваченных психологической помощью и поддержкой, - увеличение количества членов семей сотрудников, отказавшихся от курения,

	<ul style="list-style-type: none">- увеличение количества членов семей сотрудников, принимающих участие в мероприятиях программы,- увеличение количества разработанных материалов по вопросам ЗОЖ, размещенных на сайте, и информационных стендах,- расширение диапазона мероприятий по развитию у сотрудников навыков здорового образа жизни, по профилактике зависимостей и социальных заболеваний, формированию культуры здоровья и безопасности,- увеличение заинтересованности сотрудников в размещаемых материалах о ЗОЖ на сайте ДОО и информационных стендах.
--	--

Пояснительная записка

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (далее - ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Здоровье – мера реализации генетических потенциалов. Это резервы жизни, жизнеспособность человека как целостного творения в единстве его телесных, психических и духовно – нравственных характеристик. Причём эти резервы, эта жизнеспособность не даны изначально в готовом виде. Они, словно ростки, формируются, развиваются и укрепляются в процессе развития и воспитания.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов».

Здоровье физическое — это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

Здоровье психическое — это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

Здоровье социальное — это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в социальных условиях микро- и макросреды.

Исходя из определения здоровья, можно сделать вывод, что личностный уровень здоровья строится в соответствии с основными целями и ценностями жизни и определяется индивидуальным стилем жизни, т.е. здоровым образом жизни.

В свою очередь, **здоровый образ жизни включает в себя такие компоненты, как:**

- физическая активность;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- здоровый психологический климат в семье;
- отсутствие вредных привычек;
- внимательное отношение к своему здоровью;
- положительные эмоции.

Следовательно, здоровье во многом зависит от жизненной позиции и усилий человека, способного активно регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма. Для этого нужны мотивация формирования здоровья, культура знаний своего организма и способов совершенствования здоровья. Причем освоение основных компонентов здорового образа жизни возможно на основе принципа активности личности, позволяющего сочетать осознание ценности здоровья с формированием знаний и освоением практических навыков сохранения и укрепления здоровья и организации ЗОЖ.

Поэтому главной задачей в улучшении здоровья населения является формирование здорового образа жизни и новое отношение человека к своему здоровью. Основные доступные для всех способы формирования здорового образа жизни предполагают искоренение вредных привычек, воспитание культуры общения, поведения, питания, соблюдения режима труда и отдыха, систематические занятия физической культурой и спортом, повышение общей санитарной культуры и гигиенических знаний.

Здоровый образ жизни направлен не только на охрану и укрепление здоровья, но и на гармоничное развитие личности, оптимальное сочетание физических и духовных интересов, возможностей человека, рачительное использование его резервов.

Формирование здорового образа жизни - важнейшая задача социальной политики муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад № 97 «Сказка» (далее – МКДОУ д/с № 97) в деле охраны и укрепления здоровья работников в рамках реализации национального проекта «Демография», Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья».

Информация об организации

Численность работников организации на момент разработки программы 71 человек, из них 66 человек – женщины и 5 – мужчин. Основной возраст работников от 35 до 45 лет.

В организации имеется один спортивный зал площадью 48,5 кв. метров, бассейн площадью 57,8 кв. метров, которые с 13.00 до 15.00 (время сончаса для детей дошкольного возраста) доступны для сотрудников организации с целью проведения различных корпоративных и спортивных мероприятий. Также имеются сенсорная комната и кабинет педагога-психолога, оснащенные современным оборудованием.

Организация располагается в городе Новосибирске (Западная Сибирь), что позволяет использовать климатические условия для реализации

программы: совместные корпоративные занятия спортом в зимний период времени (бег на лыжах) и летнее время (бег на улице, скандинавская ходьба, волейбол).

В детском саду сотрудники организации чаще всего не могут уделить много времени для профилактики и укрепления собственного здоровья в связи с низкой мотивацией и высокой загруженностью. Реализация мероприятий в рамках рабочего времени в организации позволяет включить мероприятия в рабочих расписание, тем самым повышать уровень заботы сотрудника о своем здоровье. Через постоянную трансляцию установок на ЗОЖ мы предполагаем постепенную трансформацию образа жизни сотрудников.

В ходе исследования этого вопроса была выделена аргументированная потребность в создании программы:

1. управленческие аргументы:

- повышение результативности работы, более эффективная работа,
- формирование и поддержание здорового психологического климата в коллективе,
- сокращение количества несчастных случаев, аварий, инцидентов и профзаболеваний вследствие приверженности ЗОЖ,

2. финансовые аргументы:

- сокращение финансовых затрат на покрытие дней нетрудоспособности сотрудников,
- снижение риска увольнения по состоянию здоровья

3. имиджевые аргументы:

- укрепление имиджа организации как работодателя и привлечение новых сотрудников,
- повышение лояльности кадров и сокращение текучести кадров.
- возможность дополнительной презентации организации через участие в конкурсах.

В МКДОУ д/с № 97 - организация, которая имеет корпоративные ценности, которые могут быть частью Корпоративной программы:

- улучшение имиджа и увеличение ресурсов для развития организации,
- снижение потерь квалифицированных кадров,
- привлекательность для перспективных сотрудников,
- сокращение затрат на медицинское обслуживание и возможности получения материального и социального поощрения,
- забота о каждом сотруднике и его поддержка в решении возникающих вопросов,
- приверженность ЗОЖ руководителя организации, и мотивация персонала на ЗОЖ,
- улучшение условий труда.

Исследование и скрининги здоровья сотрудников проводятся в рамках анкетирования 1 раз в год.

Цели и задачи программы

Цель программы – сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации путем формирования в коллективе мотивации на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.

Задачи программы:

- мониторинг состояния здоровья работников организации;
- определение факторов риска, оказывающих влияние на состояние здоровья работников;
- проведение мероприятий по оздоровлению, профилактике заболеваний и организации отдыха работников;
- формирование у коллектива стремления к позитивным изменениям в образе жизни; создание соответствующих мотиваций, выработка умения и навыков здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты реализации программы и целевые индикаторы

Целевые индикаторы в программе делятся на два блока: показатели здоровья сотрудников и информированность о здоровом образе жизни.

№ n/n	Значение целевого индикатора	До реализации программы	После реализации программы
1.	доля сотрудников охваченных ежегодной диспансеризацией	30 %	75 %
2.	количество дней временной нетрудоспособности на 71 работника	52 %	30 %
3.	количество сотрудников, получивших санаторно-курортное лечение	5 %	50 %
4.	доля сотрудников, осведомленных о риске потребления алкоголя	95 %	100 %
5.	доля сотрудников, положительно относящихся к безалкогольным праздникам	50 %	98 %
6.	доля сотрудников, имеющих нормальный индекс тела	52 %	90 %
7.	доля сотрудников, регулярно принимающих полезные продукты питания (овощи, фрукты, рыбу, кисломолочные продукты)	71 %	93 %

8.	доля сотрудников, регулярно занимающихся физической культурой и спортом	10 %	70 %
9.	охват сотрудников психологической помощью и поддержкой	60 %	100 %
10.	доля сотрудников, члены семей которых отказались от курения	5 %	20 %
11.	доля сотрудников, члены семей которых принимают участие в мероприятиях программы	0 %	50 %
12.	количество материалов по вопросам ЗОЖ, размещенных на сайте, и информационных стендах	20 %	100 %
13.	количество проведенных образовательных мероприятий (семинаров, лекций, тренингов) по развитию у сотрудников навыков здорового образа жизни, по профилактике зависимостей и социальных заболеваний, формированию культуры здоровья и безопасности	15 %	100 %
14.	доля сотрудников, которые видели информационные материалы о ЗОЖ на сайте ДОО и информационных стендах	10 %	100 %
15.	доля сотрудников, которые ознакомились с информационными материалами о ЗОЖ на сайте ДОО и информационных стендах	10 %	100 %

Ожидаемые результаты:

- увеличение охвата работников МКДОУ д/с № 97 ежегодной диспансеризацией,
- снижение количества случаев временной нетрудоспособности работников,
- увеличение количества, получивших санаторно-курортное лечение,
- повышение уровня осведомленности сотрудников о вреде алкоголя,
- повышение активности сотрудников в участии в безалкогольных праздниках,
- увеличение количества сотрудников, имеющих нормальный индекс тела,
- увеличение количества сотрудников занимающихся физической культурой и спортом,
- увеличение количества сотрудников, которые регулярно принимают полезные продукты питания (овощи, фрукты, рыбу, кисломолочные продукты),

- увеличение количества сотрудников, охваченных психологической помощью и поддержкой,
- увеличение количества членов семей сотрудников, отказавшихся от курения,
- увеличение количества членов семей сотрудников, принимающих участие в мероприятиях программы,
- увеличение количества разработанных материалов по вопросам ЗОЖ, размещенных на сайте, и информационных стендах,
- расширение диапазона мероприятий по развитию у сотрудников навыков здорового образа жизни, по профилактике зависимостей и социальных заболеваний, формированию культуры здоровья и безопасности,
- увеличение заинтересованности сотрудников в размещаемых материалах о ЗОЖ на сайте ДОО и информационных стендах.

Принципы реализации программы

В целях успешной реализации Программы необходимо руководствоваться следующими принципами:

1. Приоритет профилактических и оздоровительных мер.
2. Доступность для сотрудников оздоровительных мероприятий вне зависимости от уровня их доходов и места жительства.
3. Своевременное реагирование на тенденции в состоянии здоровья.
4. Формирование у сотрудников ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.
5. Мотивация (личный пример, награждение за мероприятия)

Мониторинг реализации корпоративной программы

Программа реализуется в течение пяти лет. По окончании программы проводится измерение, анализ и оценка показателей результативности программы.

Промежуточная оценка результатов проводится ежегодно, оценивается уровень заболеваемости коллектива и эффективность реализуемых мероприятий. По результатам мониторинга уровня заболеваемости и распространенности факторов риска и на основании оценки эффективности деятельности программы корректируются мероприятия для реализации программы на следующий год.

Выбирается направление/блок программы, который в следующем периоде будет приоритетным, разрабатываются мероприятия в соответствии с выбранным блоком и реализуются в следующий период 12 месяцев с

последующей оценкой результатов. На каждый год разрабатывается план работы исходя из общих мероприятий модулей программы.

Контроль за соблюдением мероприятий в рамках корпоративной программы, и координация обратной связи по результатам её деятельности является обязанностью ответственных лиц внутри организации – координаторов (член профсоюза, медицинский работник, инструктор по физическому культуре, педагог-психолог)

Ведущими критериями эффективности реализации программы будут снижение распространенности управляемых факторов риска и повышение уровня здоровья сотрудников, а также развитие потенциала реализации навыков здорового образа.

Этапы реализации корпоративной программы

I этап - планирование – 2019 год

Было проведено исследование факторов влияния на ценностные ориентации сотрудников МКДОУ д/с № 97 через анкетирование; создана творческая группа для разработки проекта; внесение изменений в локальные акты.

II этап - реализация мероприятий – 2020-2025 гг.

Внедрение плана совместных действий по формированию ключевых компетенций сотрудников в вопросах сохранения и укрепления здоровья; повышению информационной осведомленности сотрудников о социально значимых заболеваниях, по поддержанию психического равновесия и тренировке стрессоустойчивости, и приобщению к здоровому образу жизни.

Для того, чтобы наиболее эффективно решить поставленные в проекте задачи, необходимы были не только усилия группы активистов, но в первую очередь самих сотрудников, так как они являются наиболее активной и динамичной группой, обладающей собственными склонностями и интересами, своими взглядами на жизнь и собственное будущее. С этой целью среди сотрудников были проведены опросы, диспуты, дебаты по вопросу «Какие мероприятия помогут повысить информационную осведомленность членов ППО о ЗОЖ и помочь им в введении в свою повседневную жизнь элементов спорта?».

III этап – мониторинг и оценка - 2025 г.

1. Анализ уровня заболеваемости педагогов за год (количество больничных листов): анализ заболеваемости, сравнительный анализ с 2020 по 2025 годы.

2. Стимулирование активных участников программы: вручение благодарственных писем активным участникам-в течение всего проекта и по его завершении.

3. Оценка результатов реализации программы, степени эффективности реализованного программы: анализ реализации всех поставленных задач.

4. Организация «Круглого стола»: встреча и беседа со всеми участниками; отчет творческой группы.

5. Выработать перспективы дальнейшего развития и реализации программы «Путь к здоровью» встреча и беседа со всеми участниками программы.

6. Выпуск видеоролика: презентация реализованной программы; видео и фотосъемка входе реализации (на сайте детского сада); публикация опыта работы ДОУ

Механизм реализации и мероприятия

Программа реализуется по 6 направлениям:

- Модуль «Оцени риски своего здоровья»
- Модуль «Профилактика потребления алкоголя с вредными последствиями»
- Модуль «Здоровое питание и рабочее место»
- Модуль «Повышение физической активности»
- Модуль «Сохранение психологического здоровья и благополучия».
- Модуль «Вовлечение в корпоративную программу членов семей сотрудников»

Ожидаемый эффект от реализации программы:

В результате реализации корпоративной программы в области укрепления здоровья работников предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.

Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Сокращение трудопотерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.

- Повышение имиджа детского сада.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни

Ресурсы реализации программы

1. Кадровые ресурсы:

- инструктор по физической культуре (3 человека),
- педагог-психолог (2 человека),
- медицинская сестра (1 человек),
- врач-педиатр поликлиники.

2. Материально-технические:

Для реализации Программы В МКДОУ д/с № 97 имеются ресурсы, обеспечивающие основные (базовые) потребности сотрудников, необходимые для сохранения здоровья, в т.ч. проводится вакцинация и обязательные медицинские осмотры, оборудованы специальные помещения:

- спортивный зал (1 помещение),
- музыкальный зал (1 помещение),
- бассейн и сухой зал бассейна (2 помещения),
- кабинет педагога-психолога (1 помещение),
- сенсорная комната (1 помещение),
- спортивная площадка на улице с оборудованием,

Для обеспечения сотрудников горячим питанием оборудовано кухонное помещение.

Организованы медицинские осмотры. Для специалистов, организованы занятия с психологами и возможность релаксации в сенсорной комнате.

3. Финансовые ресурсы: в рамках общего финансирования организации.

Механизм реализации и мероприятия

Модуль «Оцени риски своего здоровья»

Цель: сохранение здоровья работников, пропаганда ЗОЖ, поддержка дружеских отношений и общения в команде сотрудников

В рамках федеральной программы «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» («Укрепление общественного здоровья») национального проекта «Демография» в МКДОУ д/с № 97 усилена работа по мотивации сотрудников на правильное отношение к своему здоровью.

Мотивационные направления (по результатам анкетирования):

Консультируюсь с врачами только во время ежегодного медицинского осмотра - 55 ответов

Постоянно наблюдаюсь у врачей в силу имеющихся хронических заболеваний - 9 ответов

Посещаю врачей только по острой необходимости - 7 ответов

Кроме ежегодного медицинского осмотра 1 раз в год прохожу диспансеризацию – 17 ответов

Механизм реализации и мероприятия

<i>№</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Сроки</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Ответственный</i>
1.	Обеспечение медицинских осмотров	постоянно	Медицинский центр согласно договора	Заместитель заведующего по АХР
2.	Ежегодная вакцинация	Осень, весна	Городская клиническая больница № 19 (по договору)	Заместитель заведующего по АХР
3.	Ежегодная диспансеризация	Осень, весна	Городская клиническая больница № 11 (по договору)	Заместитель заведующего по АХР Врач-педиатр прикрепленной поликлиники договору о сотрудничестве)

4.	Лечебно-оздоровительная помощь	постоянно	Медицинский кабинет МКДОУ д/с № 97	Медицинская сестра
5.	Анкетирование по определению наличия поведенческих факторов риска	сентябрь	МКДОУ д/с № 97	Педагог-психолог
6.	«Кто лучший?» - формирование рейтинга сотрудников по участию в Корпоративной программе	май	МКДОУ д/с № 97	Административная команда, профсоюз
7.	Проведение тематических информационно-коммуникационных лекций и консультаций для сотрудников трудового коллектива- в рамках памятных дат Всемирной организации здравоохранения: - Всемирный день борьбы против рака (февраль); - Всемирный день здоровья (апрель); - Всемирный день без табака (май);	Согласно срокам	Музыкальный зал МКДОУ д/с № 97	Старший воспитатель Медицинская сестра Инструктор по физической Культуры Педагог-психолог

	<ul style="list-style-type: none"> - День здорового питания в России (июнь) - Всероссийский День физкультурника (август) - Всемирный день сердца (сентябрь); - Всемирный день борьбы с инсультом (октябрь); - Всемирный день борьбы против хронической обструктивной болезни легких (ноябрь) 			
8.	Информационные листовки, направленные на стимуляцию прохождения сотрудниками диспансеризации	постоянно	Стенды МКДОУ д/с № 97	Заместитель заведующего по АХР
9.	Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и прочее	постоянно	Новосибирская область и г. Новосибирск	Культмассовый сектор профсоюза
10.	Создание на сайте раздела «Здоровый образ жизни сотрудников»	Сентябрь 2022 г.	Интернет	Ответственный за ведение сайта

Индикаторы результатов:

- доля сотрудников охваченных ежегодной диспансеризацией,
- количество дней временной нетрудоспособности на 71 работника,

- количество сотрудников, получивших санаторно-курортное лечение,
- количество материалов по вопросам ЗОЖ, размещенных на сайте, и информационных стендах,
- количество проведенных образовательных мероприятий (семинаров, лекций, тренингов) по развитию у сотрудников навыков здорового образа жизни, по профилактике зависимостей и социальных заболеваний, формированию культуры здоровья и безопасности,
- доля сотрудников, которые видели информационные материалы о ЗОЖ на сайте ДОО и информационных стендах,
- доля сотрудников, которые ознакомились с информационными материалами о ЗОЖ на сайте ДОО и информационных стендах.

Модуль «Профилактика потребления алкоголя с вредными последствиями»

Цель: повышение безопасности и производительности труда, укрепление здоровья сотрудников за счет снижения злоупотребления алкоголем и наркотиками.

Корпоративная политика в МКДОУ д/с № 97 подразумевает профилактику алкоголизма в коллективе, культивирование корпоративной этики и создание условий для ведения принципов здорового образа жизни.

Задачи: Трезвость - норма жизни! - этот девиз пропагандируется коллективом МКДОУ д/с № 97.

Из проведенного анкетирования можно сделать вывод, что сотрудники правильно понимают пагубность привычки алкоголизма.

Употребление спиртосодержащих напитков:

не употребляют – 16 человек,
 менее 1 раза в месяц - 24 ответа

1-2 раза в месяц – 28 ответов

<https://школа.здоровое-питание.рф>

Компоненты модуля:

1. Корпоративная политика по профилактике алкоголизма.
2. Информационно-коммуникационный компонент.
3. Образовательный компонент.
4. Мотивационно-стимулирующий компонент.
5. Оценка эффективности программы.

Механизм реализации и мероприятия:

- Проведение скрининга работников и выявление сотрудников, которые могут злоупотреблять алкоголем (опросник), предоставление краткого совета по отказу от алкоголя,
- Проведение корпоративные мероприятий, коллективных выездов на туристические базы, походы – безалкогольные с целью снижения мотивации для употребления алкоголя.

<i>№</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Сроки</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Ответственный</i>
1.	Реклама здорового образа жизни	постоянно	Стенды МКДОУ д/с № 97	Творческая группа
2.	Разъяснительная работа о вреде алкоголя	постоянно	Стенды МКДОУ д/с № 97	Творческая группа
3.	Корпоративные мероприятия без алкоголя	Два раза в год	г. Новосибирск и Новосибирская область	Творческая группа Администрация
4.	Разработка флаеров и памяток	постоянно	Стенды МКДОУ д/с № 97	Творческая группа

Индикаторы результата:

- доля сотрудников, осведомленных о риске потребления алкоголя,
- доля сотрудников, положительно относящихся к безалкогольным праздникам,
- количество материалов по вопросам ЗОЖ, размещенных на сайте, и информационных стендах,
- количество проведенных образовательных мероприятий (семинаров, лекций, тренингов) по развитию у сотрудников навыков здорового образа жизни, по профилактике зависимостей и социальных заболеваний, формированию культуры здоровья и безопасности,
- доля сотрудников, которые видели информационные материалы о ЗОЖ на сайте ДОО и информационных стендах,
- доля сотрудников, которые ознакомились с информационными материалами о ЗОЖ на сайте ДОО и информационных стендах

Результат: изменение отношения персонала к употреблению алкоголя как необходимому атрибуту праздника.

Модуль «Здоровое питание и рабочее место»

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

В РФ реализуется проект «Здоровое питание» в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». Проект является частью федеральной программы «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» («Укрепление общественного здоровья») национального проекта «Демография». Из проведенного анкетирования можно сделать вывод, что сотрудники правильно понимают пагубность привычки вредного питания.

В ходе анкетирования узнали приверженность сотрудников к основам правильного питания:

- стараюсь употреблять больше овощей и фруктов, кисломолочной продукции, рыбы - 60 ответов
- не могу придерживаться правильного питания в силу разных причин – 10 ответов
- не поддерживаю данное направление – 1 ответ
- отказалась от употребления жирной пищи – 5 ответов

Все сотрудники детского сада питаются по десятидневному меню детского сада, которое разработано на основе требований к питанию детей дошкольного возраста (исключение жирной, соленой, жареной пищи)

Механизм реализации и мероприятия

№	Мероприятия	Сроки	Место проведения	Ответственный
1.	Акция «День здорового питания»	Раз в квартал	МКДОУ д/с № 97	Творческая группа Медицинская сестра
2.	Проект «Игра на похудение»	Март-май ежегодно	МКДОУ д/с № 97	Творческая группа профсоюз
3.	Акция «Рецепты здорового питания»	Ноябрь ежегодно	МКДОУ д/с № 97	
4.	Серия консультаций по основам рациона здорового питания	Раз в квартал	МКДОУ д/с № 97	Творческая группа Медицинская сестра

	Знакомство с сайтом Школа.здоровое-питание.рф			
5.	Конкурс «Лучшее ПП-блюдо»	Март ежегодно	МКДОУ д/с № 97	Творческая группа
6.	Мастер-классы по приготовлению блюд	Июнь ежегодно	МКДОУ д/с № 97	Творческая группа
7.	Разработка флаеров и памяток	постоянно	МКДОУ д/с № 97	Творческая группа

Индикатор результата:

- доля сотрудников, имеющих нормальный индекс тела,
- доля сотрудников, регулярно принимающих полезные продукты питания (овощи, фрукты, рыбу, кисломолочные продукты),
- количество материалов по вопросам ЗОЖ, размещенных на сайте, и информационных стендах,
- количество проведенных образовательных мероприятий (семинаров, лекций, тренингов) по развитию у сотрудников навыков здорового образа жизни, по профилактике зависимостей и социальных заболеваний, формированию культуры здоровья и безопасности,
- доля сотрудников, которые видели информационные материалы о ЗОЖ на сайте ДОО и информационных стендах,
- доля сотрудников, которые ознакомились с информационными материалами о ЗОЖ на сайте ДОО и информационных стендах

Модуль «Повышение физической активности»

Цель: продвижение здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций и формирование единой команды.

В РФ реализуется федеральная программа «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» («Укрепление общественного здоровья») национального проекта «Демография».

Спортивные мероприятия выступают как:

- способ снятия нервного напряжения и уменьшения стресса;
- способ выявления неформальных лидеров и объединения вокруг них коллектива;
- способ формирования командного духа;
- нацеленность на результат, выработка стратегий, которые впоследствии переносятся на способ организации деятельности и коммуникаций на рабочем месте;
- способ проявления индивидуальных способностей сотрудников, что повышает их самооценку и, соответственно, влияет на стремление к карьерному росту;
- поддержание здоровья сотрудников компании;

- формирование корпоративного стиля поведения.
- В ходе анкетирования узнали кратность занятия спортом сотрудников:
- раза в неделю - 15 ответов,
 - время от времени – 26 ответов,
 - не могу придерживаться заниматься спортом в силу разных причин – 20 ответов
 - не занимаюсь вообще – 10 ответов.

Сотрудники детского сада ежегодно принимают участие в Спартакиаде профсоюзных работников образования Первомайского района города Новосибирска по дисциплинам волейбол, эстафеты. В них принимают участие до 25 % сотрудников организации в разных видах спорта.

Сотрудники ежегодно участвуют в проектах «Лыжня России»

Механизм реализации и мероприятия

<i>№</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Ответственный</i>
1.	Проведение ежедневных физкульт-брейков	постоянно	Бассейн, Спортивный зал, МКДОУ д/с № 97	Инструктор по физической культуре
2.	Неделя «Физической активности»	1 раз в квартал	Спортивный зал МКДОУ д/с № 97	Творческая группа
3.	Малые зимние олимпийские игры	Февраль ежегодно	Территория МКДОУ д/с № 97	Творческая группа
4.	Малые летние олимпийские игры	Июнь ежегодно	Территория МКДОУ д/с № 97	Творческая группа
4.	Проведение «командных спортивных мероприятий» (в том числе семейных) «Спортивная семья»		Спортивный зал МКДОУ д/с № 97	
5.	Проведение ежеквартального соревнования «Шаги к здоровью»	1 раз в квартал	МКДОУ д/с № 97	Творческая группа
6.	Акции «Пешком до работы», «На работу на велосипеде»	Июнь-август ежегодно	МКДОУ д/с № 97	Творческая группа
7.	Участие в проектах «Лыжня России»	По мере проведения мероприятий	г. Новосибирск	Инструктор по физической культуре

8.	Участие в Спартакиаде работников образования Первомайского района	ежегодно	г. Новосибирск	Инструктор по физической культуре
9.	«Семейные старты» спортивно-развлекательный праздник, посвященный Всемирному Дню семьи	1 раз в год	МКДОУ д/с № 97	Инструктор по физической культуре
10	Соревнования между сотрудниками и родителями	Май ежегодно	МКДОУ д/с № 97	Инструктор по физической культуре

Индикаторы результата:

- доля сотрудников, регулярно занимающихся физической культурой и спортом,

- количество проведенных образовательных мероприятий (семинаров, лекций, тренингов) по развитию у сотрудников навыков здорового образа жизни, по профилактике зависимостей и социальных заболеваний, формированию культуры здоровья и безопасности.

Модуль «Сохранение психологического здоровья и благополучия»

Цель: повышение осознанности работников о психоэмоциональных факторах риска, формирование навыков управления психоэмоциональными рисками и навыков повышения производительности труда, формирование института лидерства в области здорового образа жизни и психологического благополучия.

Механизм реализации и мероприятия

<i>№</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Ответственный</i>
1.	Оценка уровня эмоционального выгорания сотрудников	Сентябрь ежегодно	Кабинет психолога МКДОУ д/с № 97	Педагог-психолог
2.	Арт-практика «Моё здоровье» ко дню психического здоровья	Октябрь ежегодно	Кабинет психолога МКДОУ д/с № 97	Педагог-психолог

3.	Ежемесячные семинары-практикумы «Знакомство с техниками снятия эмоционального напряжения»	Ноябрь-май ежегодно	Кабинет психолога МКДОУ д/с № 97	Педагог-психолог
4.	Ежеквартальный тренинг сплочения «Мы одна команда»	Сентябрь, ноябрь, март, июнь ежегодно	Кабинет психолога МКДОУ д/с № 97	Педагог-психолог
5.	Разработка памяток об экстренной психологической помощи себе и другому в стрессовых ситуациях	постоянно	Стенды МКДОУ д/с № 97	Творческая группа
6.	Индивидуальное консультирование / психокоррекция эмоционального состояния сотрудников по запросу	постоянно	Кабинет психолога МКДОУ д/с № 97	Педагог-психолог

Индикаторы результата:

- охват сотрудников психологической помощью и поддержкой,
- количество проведенных образовательных мероприятий (семинаров, лекций, тренингов) по развитию у сотрудников навыков здорового образа жизни, по профилактике зависимостей и социальных заболеваний, формированию культуры здоровья и безопасности.

Модуль «Вовлечение в корпоративную программу членов семей сотрудников»

Цель: распространите корпоративной программы на членов семей сотрудников и их включение в мероприятия программы.

Механизм реализации и мероприятия

<i>№</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Сроки</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Ответственный</i>
1.	Информационный ролик «Здоровый образ жизни»	Каждый октябрь	МКДОУ д/с № 97	Инструктор по физической культуре Педагог-психолог

3.	Ситуативный практикум «Жизнь без вредных привычек»	1 раз в год	МКДОУ д/с № 97	Педагог-психолог
4.	Консультация о вреде электронных сигарет	1 раз в год	МКДОУ д/с № 97	Медицинская сестра
5.	Ролик приуроченный к Всемирному дню без табачного дыма	31 мая, ежегодно	МКДОУ д/с № 97	Творческая группа
6.	«Семейные старты» спортивно-развлекательный праздник, посвященный Всемирному Дню семьи	1 раз в год	МКДОУ д/с № 97	Инструктор по физической культуре
7.	Соревнования между сотрудниками и родителями	Май ежегодно	МКДОУ д/с № 97	Инструктор по физической культуре
8.	Разработка флаеров и памяток	постоянно	МКДОУ д/с № 97	Творческая группа

Индикаторы результатов:

- доля сотрудников, члены семей которых отказались от курения,
- доля сотрудников, члены семей которых принимают участие в мероприятиях программы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бухтияров И. В. Формирование здорового образа жизни работников для профилактики перенапряжения и сохранения здоровья / И. В. Бухтияров, О. И. Юшкова, В. В. Матюхин, Э. Ф. Шардакова, И. А. Рыбаков // Здоровье населения и среда обитания. 2016. № 6 (279). С. 16-19.
2. Василенко С. В. Корпоративная культура как инструмент эффективного управления персоналом /С. В. Василенко. М.: Дашков и К°, 2013. 136 с.
3. Глобальные факторы риска для здоровья. Смертность и бремя болезней, обусловленные некоторыми основными факторами риска // Всемирная организация здравоохранения. 2015. 70 с. URL: <https://www.who.int/publications/list/2015/global-health-risks/ru/>
4. Данилова Е. А. Проблема выбора стилей руководства в процессе формирования организационной культуры / Е. А. Данилова, Ю. С. Синельникова // Социокультурные факторы консолидации современного российского общества: сборник статей III Международной научно-практической конференции. 2019. С. 51-55.
5. Зорина М. С. Корпоративная культура: мировой опыт формирования и развития на примере компании IBM / М. С. Зорина, А. А. Колесников // Актуальные вопросы экономики и управления: теоретические и прикладные аспекты: материалы Четвертой международной научно-практической конференции. 2019. С. 110-123.
6. Карпов А. В. Организационная культура в теории и практике отечественного менеджмента /А. В. Карпов // Журнал практического психолога. 2016. № 4. С. 28-36.
7. Наумов А. И. Организационная культура как фактор долгосрочной конкурентоспособности /А. И. Наумов // Управление компанией. 2018. № 7. С. 52-60.
8. Рыбаков И. А. Корпоративное здоровье: как мотивировать повышать производительность труда и экономить, используя программы благополучия / И. А. Рыбаков. ЛитРес: Самиздат, 2018. 140 с.
9. Рыбаков И. А. Опыт внедрения Health Management в России / И. А. Рыбаков, О. Э. Лосев // FirstGull Coaching Review. 2015. № 4.
10. Рыбаков И. А. Программы управления здоровьем в менеджменте качества / И. А. Рыбаков // Менеджмент качества. 2015. № 2. С. 156-161.
11. Рыбаков И. А. Экономическая эффективность программ по укреплению корпоративного здоровья, а также профилактических программ на рабочем месте для сотрудников с краткосрочной временной нетрудоспособностью / И. А. Рыбаков // Биозащита и биобезопасность. 2015. № 1 (22). С. 10-17.

АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый сотрудник!

В МКДОУ д/с № 97 запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

- 1.1. Мужской
- 1.2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

- 2.1. 18-34
- 2.2. 35-54
- 2.3. 55-74
- 2.4. 75+ 3.

3. СТАТУС КУРЕНИЯ

- 3.1. Ежедневно
- 3.2. Нерегулярно
- 3.3. Бросил(а)
- 3.4. Никогда не курил(а)

4. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

- 4.1. Редко
- 4.2. Постоянно
- 4.3. Никогда
- 4.4. Не контролирую

5. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

- 5.1. Да
- 5.2. Нет
- 5.3. Никогда не контролировал(а)

6. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

- 6.1. Да
- 6.2. Нет
- 6.3. Никогда не контролировал(а)

7. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)

- 7.1. Зарядка/Гимнастика
- 7.2. Бег
- 7.3. Фитнесс
- 7.4. Силовые тренировки
- 7.5. Плавание
- 7.6. Лыжный спорт/Бег
- 7.7. Велосипедный спорт
- 7.8. Спортивные игры
- 7.9. Другое (указать) _____
- 7.10. Не занимаюсь

8. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- 8.1. Менее 30 минут
- 8.2. 30 минут – 1 час
- 8.3. 1-3 часа
- 8.4. 3-5 часов
- 8.5. 5-8 часов
- 8.6. 8 часов и более
- 8.7. Другое (указать) _____

9. ВАШ РОСТ (см) _____

10. ВАШ ВЕС (кг) _____

11. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

- 11.1. Да
- 11.2. Нет
- 11.3. Затрудняюсь ответить

12. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

12.1. Да

12.2. Нет

13.3 Затрудняюсь ответить

13. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕМ
УЧРЕЖДЕНИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

13.1. Мероприятия по вопросам отказа от курения

13.2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения

13.3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля
артериального давления

13.4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни

13.5. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и
стрессовых ситуациях

13.6. Другое (указать) _____

14. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА
ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ
МЕСТЕ?

Дата заполнения «__» _____ 20__ г.

Благодарим за участие!

АКЕТА ДЛЯ ОЦЕНКИ СТРЕССА

Ф. И. О. оцениваемого _____
 Возраст (полных лет) _____
 Должность _____
 Подразделение _____
 Дата заполнения _____

Инструкция

Оцените, насколько вы согласны или не согласны с утверждениями ниже. Поставьте одну цифру в столбце «Ответ» напротив утверждения:

- 1 — абсолютно верно;*
- 2 — верно в большинстве случаев;*
- 3 — нечто среднее;*
- 4 — не совсем верно, скорее неверно;*
- 5 — абсолютно неверно.*

№	Утверждение	Ответ
1.	Я незамедлительно начинаю действовать, когда возникают проблемы	
2.	После работы я продолжаю думать о рабочих делах	
3.	Я работаю с интересными и достойными людьми, уважаю их чувства и мнения	
4.	Хорошо знаю свои слабости и сильные качества	
5.	В нашей организации работает много людей, с которыми у меня доверительные отношения	
6.	Я получаю удовольствие от своей работы	
7.	На работе мне часто неинтересно. Тружусь только из-за денег	
8.	Мне интересно встречаться, работать и разговаривать с людьми различных мировоззрений	
9.	Часто в моей работе я берусь за большее, чем реально успеваю	
10.	В выходные я активно отдыхаю	
11.	Продуктивно работаю только с теми, кто близок мне по духу	
12.	Я работаю, чтобы заработать себе на жизнь, а не потому, что получаю удовольствие от работы	
13.	Всегда действую рационально, четко определяю приоритеты	
14.	На работе я часто вступаю в спор с людьми, которые думают иначе, чем я	
15.	Я беспокоюсь по поводу стабильности своей работы	
16.	Кроме работы я успеваю заняться многими другими интересными делами	

17.	Я расстраиваюсь, когда дело получается не так, как я хочу	
18.	Часто не знаю, как настоять на своем в спорных вопросах	
19.	Я без напряжения нахожу выход из проблемных трудных рабочих ситуаций	
20.	Я часто не согласен с моим начальником	

Спасибо!