Администрация МО ГО «Воркута»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 12 «Золотой петушок» г. Воркуты
(МБДОУ «Детский сад № 12» г. Воркуты)
«Челядьӧс видзанін 12 №-а «Зарни петрушок» школаӧдз велӧдан муниципальнӧй сьӧмкуд учреждение Воркута к.
169900 г. Воркута, ул Яновского, д. 1А,тел.: (82151)3-78-80, E-mail: ds_12_vork@edu.rkomi.ru

СОГЛАСОВАНО
Председатель первичной
профсоюзной организации МБДОУ
«Детский сад № 12» г. Воркуты
Протокол № 5 от «02» сентября 2022 года
_____ Шокот Э.В.

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад № 12» г. Воркуты
от «02» сентября 2022 года № 01-20/364

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №12» Г. ВОРКУТЫ

Цель программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников МБДОУ «Детский сад № 12» г. Воркуты разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе МБДОУ, сохранения здоровья работников на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья работников МБДОУ, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья работников МБДОУ являются:

- Формирование системы мотивации работников МБДОУ к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия работников МБДОУ.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в МБДОУ для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Снижение потребления алкоголя.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

Основные мероприятия

Блок 1. Организационные мероприятия.

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

2. 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.

3. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации работников МБДОУ. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

4. Организация культурного досуга работников МБДОУ: посещение музеев, театров, выставок и пр.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие работников МБДОУ в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для работников МБДОУ на постоянной основе.

4. Участие в программе сдачи норм ГТО.

5. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.

6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания.

2. Создание для работников МБДОУ специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.

3. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории МБДОУ

2. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории МБДОУ знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).

3. Информирование работников МБДОУ о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.

1.Информирование работников МБДОУ о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

2. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой

здорового образа жизни.

Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.
3. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья работников МБДОУ предполагаются следующие результаты:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Улучшение качества жизни.