

Утверждаю
Директор
МАДОУ «Детский сад №22
общеразвивающего вида»
г. Печора
_____ Л.И. Поздеева
« ___ » _____ 20 __ г.

**Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников
МАДОУ «Детский сад №22 общеразвивающего вида»
на 2023-2025 г.г.**

Основная цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников МАДОУ «Детский сад №22» путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе.

Задачи программы:

1. Формирование среды, способствующей ведению сотрудниками МАДОУ «Детский сад №22» здорового образа жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
2. Снижение уровня заболеваемости сотрудников ДОУ, повышение качества жизни; увеличение доли сотрудников, систематически занимающихся физической культурой и спортом.
3. Мотивация сотрудников МАДОУ «Детский сад №22» к ведению здорового образа жизни, в т.ч. посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Ожидаемые результаты:

- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди сотрудников ДОУ, изменение отношения педагогов к своему здоровью;
- высокий уровень информированности сотрудников ДОУ об основах здорового образа жизни и здорового питания;
- увеличение количества сотрудников, ведущих активный образ жизни.

Механизмы реализации программы:

Реализация корпоративной программы предусмотрена по 5 направлениям (проектным линиям):

- «Здоровое питание - это легко!»
- «Территория без табака»
- «Управляй стрессом»
- «Здоровый образ жизни для меня - это ...»

Этапы реализации программы:

1. Принятие и внедрение корпоративной программы сохранения здоровья сотрудников, назначение ответственных лиц в каждом корпусе дошкольного учреждения за внедрение корпоративной программы сохранения здоровья сотрудников на рабочем месте.
2. Проведение анкетирования, анализа результатов профосмотра и диспансеризации педагогических работников, с целью выявления факторов, влияющих на их здоровье.
3. Разработка плана реализации мероприятий с 2023 по 2025г.г.
4. Проведение с сотрудниками инструктажа по охране труда и технике безопасности на рабочем месте с целью предупреждения случаев производственного травматизма; специальной оценки условий труда.

5. Организация и проведение диспансеризации, профилактического медицинского осмотра сотрудников, их иммунизации.
6. Организация группового консультирования, обучение сотрудников методам сохранения здоровья, профилактики заболеваний.
7. Разработка системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни.

Проектная линия «Здоровое питание - это легко!»

Цель - стимулирование сотрудников потреблять больше овощей и фруктов, формирование здоровых привычек питания.

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1	Создание (облагораживание уже созданных) специально оборудованных мест для приема пищи сотрудниками	постоянно	Зам. дир. по АХЧ Абдурахманова Э.Д.
2	Лекции, мастер-классы и семинары на темы: «Здоровое питание: сложно или просто?!», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др.	1 раз в 2 месяца	Медсестра Лётыч Ю.Э.
3	Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания: «Здоровый перекус», «Правильная тарелка», «Тарелка, улучшающая обмен веществ», «Тарелка для питания весной»	1 раз в квартал	Старший воспитатель Смолинская О.Д.
4	Организация в группе ВКонтакте конкурсов рецептов блюд для здорового питания	1 раз в 6 месяцев	Старший воспитатель Смолинская О.Д.
5	Индивидуальное (персональное) консультирование медицинскими работниками по снижению избыточного веса тела, по изменению питания, питьевого режима и технике дыхания, по повышению физической активности, по управлению персональным временем (тайминг)	по мере необходимости	медсестра

Проектная линия «Территория без табака!»

В рамках реализации данной проектной линии проводится оценка соблюдения Федерального закона от 23.02.2013г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции», ст.12 «Запрет курения табака или потребления никотинсодержащей продукции на отдельных территориях, в помещениях и на объектах».

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение	в течение года	Зам. дир. по АХЧ Абдурахманова Э.Д.
2.	Исключение «мест для курения»	в течение года	
3.	Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни	в течение года	

Проектная линия «Управляй стрессом»

Цель - обеспечение эффективности деятельности сотрудников, минимизация производственных издержек, связанных с негативным влиянием стресса на их здоровье, улучшение психологического климата в коллективе.

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1	Мероприятия по управлению конфликтными ситуациями: <ul style="list-style-type: none"> • опросник «Конфликтная ли вы личность?» • тренинг «Конфликты. Пути их решения» • семинар-практикум «Предупреждение и разрешение конфликтов участников образовательного процесса» 	в течение года	Приглашение педагога-психолога из Управления образования
2	Мероприятия, направленные на выработку эмоциональной устойчивости: <ul style="list-style-type: none"> • опросник «Эмоциональное выгорание педагога» • тренинг «Хорошее настроение - залог успеха» • тренинг «Эмоциональная устойчивость и саморегуляция в работе педагога» 	в течение года	Приглашение педагога-психолога из Управления образования
3	Мероприятия, направленные на обучение способам управления стрессом: <ul style="list-style-type: none"> • тест «Определение стрессоустойчивости личности» • круглый стол «Стресс в нашей жизни. Безопасные способы разрешения стрессовых ситуаций» • тренинг «Здоровый педагог - успешный педагог» 	в течение года	Приглашение педагога-психолога из Управления образования
4	Мероприятия, направленные на предупреждение синдрома профессионального выгорания: <ul style="list-style-type: none"> • анкетирование «Синдром профессионального выгорания» • деловая игра «Как создать психологически безопасную образовательную среду в ДОУ» памятка для педагогов «Как избежать синдрома эмоционального выгорания»	в течение года	Приглашение педагога-психолога из Управления образования
5	Организация отдыха сотрудников и членов их семей	в течение года	Зам. дир. по АХЧ Абдурахманова Э.Д.

Проектная линия «Здоровый образ жизни для меня – это...»

Цель данного мероприятия - формирование культуры здорового образа жизни, продвижение приоритетов ЗОЖ, в т.ч. посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1	Проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризация	1 раз в год	Зам. дир. по АХЧ Абдурахманова Э.Д.
2	Вакцинация (в т.ч. от новой коронавирусной инфекции COVID-19)	ежегодно	Зам. дир. по АХЧ Абдурахманова Э.Д.
3	Витаминизация питания сотрудников (фитотерапия, поливитамины и т.д.)	1 раз в год	Зам. дир. по АХЧ Абдурахманова Э.Д.
4	Проведение круглых столов, собеседований на темы: «Уровень рабочей нагрузки», «Возможность влияния на рабочий процесс», «Создание условий для взаимоподдержки», «Оптимальный режим труда и отдыха», «Создание благоприятного внутреннего климата»	в течение года	Зам. дир. по АХЧ Абдурахманова Э.Д.
5	Разработка и издание информационных материалов по факторам риска развития заболеваний, по мотивированию к здоровому образу жизни, по привлечению в медицинские организации для прохождения диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	в течение года	Старший воспитатель Смолинская О.Д.