



**Название программы** - Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников «Здоровым жить здорово»

**Обоснование актуальности.** Существует большое количество эмпирических исследований, доказывающих, что в результате внедрения программ на рабочем месте у работников повышается физическая активность, снижается индекс массы тела, улучшаются показатели здоровья и т.д. Есть доказательства, что у работников также растет удовлетворенность от работы, увеличивается производительность труда и заработная плата, снижается стресс.

Повышение эффективности труда работников учреждения, невозможно без приверженности их к здоровому образу жизни, который должен стать фундаментом их собственного здоровья.

Внедрение корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте является частью государственной политики в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография». Корпоративные программы укрепления здоровья направлены на улучшение здоровья и благосостояния людей трудоспособного возраста.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды в организации.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

**Цели и задачи.** Основная цель программы - сохранение и укрепление здоровья сотрудников детского сада, улучшение качества жизни, формирование культуры общественного здоровья, ответственного отношения к здоровью.

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников являются:

- анализ состояния здоровья работников и определение факторов риска, оказывающих влияние на здоровье работающих (курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, недостаточная физическая активность, стресс);
- разработка и применение комплекса организационных и медико-социальных мероприятий по сохранению и улучшению здоровья работников;
- повышение физической активности;
- формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, включая сбалансированное питание и отказ от вредных привычек;
- снижение эмоционального выгорания работников и повышение стрессоустойчивости.

**Сроки реализации (не ранее 2015 года)- 2023-2024**

**Содержание проекта.** Наша программа поделится на 6 направлений: организационные мероприятия, страхование и медицинские мероприятия, профилактика вредных привычек, повышение физической активности, здоровое питание, сохранение психологического здоровья и благополучия.

Которые выставили основные приоритеты в корпоративной жизни нашей организации: спорт и здоровье, хобби, навыки будущего, досуг, развитие, наша компания.

**География, категории и количество участников.** В реализации программы приняли участие 100% (25 человек) сотрудников детского сада. Среди которых 13 педагогов, 11

человек занимают должности малообслуживающего персонала и 1 руководитель. Возраст участников от 30 до 60 лет, среди которых 96 % (24 женщины) и 4 % (1 мужчина).

**Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.).** Для организации запланированных мероприятий программы была оформлена комната для отдыха, в которой был установлен кулер для воды с одноразовыми стаканами, стол, стулья и кресло, стенд для регулярного размещения полезных памяток и рекомендаций, шкаф для одежды.

Также для проведения оздоровительных мероприятий были приобретены коврики для йоги и фитболы.

**План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.):** Направление 1. Организационные мероприятия.

«Мониторинг здоровья». Опрос и анкетирование сотрудников.

Оформление зон для реализации программы.

Еженедельное ведение журнала индекса массы тела.

Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников.

Направление 2. Страхование и медицинские мероприятия.

Вакцинопрофилактика работников.

Социальное страхование сотрудников.

Вакцинопрофилактика работников.

Организация прохождения сотрудниками диспансеризации/ профилактического медицинского осмотра.

Разработка буклетов и рекомендаций по профилактике заболеваний.

Разработка буклетов и рекомендаций по профилактике заболеваний.

Направление 3. Профилактика вредных привычек.

Оснащение рабочих мест знаками запрещающими курение.

Организация анкетирования сотрудников злоупотребление алкоголем и табакокурением.

Разработка буклетов и рекомендаций по табакокурению.

Разработка буклетов и рекомендаций по пагубному влиянию алкоголя.

Организация 3 туристических походов без алкоголя.

Проведение мероприятия посвящённого дню дошкольного работника в виде чаепития.

Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения и алкоголя в корпоративных социальных сетях, чатах в мессенджерах.

Анкетирование сотрудников злоупотребление алкоголем и табакокурением.

Направление 4. Повышение физической активности.

Ежедневная физкультминутка.

Челлендж «На работу пешком».

Тренировка «Кроссфит в городском парке».

Акция «Неделя без автомобиля»

Организация участия работников в сдаче нормативов ГТО.

Ежедневная физкультминутка на свежем воздухе в тёплый период времени.

Проведение недели здоровья.

Туристический поход в СОК «Орлёнок»

Тренировка «Кроссфит в городском парке».

Челлендж «Подними стул»

Мастер класс «Дыхательные упражнения»

Челлендж «Планка с нуля»

Направление 5. Здоровое питание.

Организация мест для приема пищи. Разработка буклетов об основах рациона здорового питания.

Оснащение кулерами с питьевой водой.

Краткие тематические информационные сообщения для размещения в корпоративных социальных сетях, чатах в мессенджерах.

Челлендж «Мой любимый витаминный салат»

Акция «Овощи и фрукты любимые продукты»

Конкурс «Мой любимый рецепт»

Акция «Скажи сахару нет»

Акция «День здоровых продуктов».

Направление 6. Сохранение психологического здоровья и благополучия.

Оборудование комнаты эмоциональной разгрузки.

Разработка рекомендаций о профвыгорании.

Индивидуальные консультации с психологом.

Анкетирование по профвыгоранию.

Тренинг по профилактике эмоционального выгорания.

Фитотерапия.

Индивидуальные консультации с психологом.

Акция «Неделя доброты».

Положительная оценка руководителем результатов труда работников.

Обучение работников практике психоэмоциональной разгрузке.

Челлендж «На работу с хорошим настроением».

Поход в кинотеатр.

Мандалотерапия.

Фоточеллендж «Счастливые моменты лета»

Психологический практикум «Сохранение психологического здоровья»

Поход в театр.

Обучение работников практике психоэмоциональной разгрузке.

Курс терапии «Sand-Art» Организация экскурсии в музей.

Релаксационный практикум «Погружение в детство»

Круглый стол «Счастливые каникулы»

**Источники финансирования проекта:** фонд первичной профсоюзной организации и личный вклад каждого участника программы.

**Основные результаты:** Мероприятия, проведенные в 2023 году:

- анкетирование «Выявление факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников» (март 2023г., 25 человек);
- диспансеризация/профилактический медицинский осмотр (май 2023г., 25 человек);
- вакцинопрофилактика работников (сентябрь - октябрь 2023г.);
- физкультминутки, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика (ежедневно в течении 2023 года, 25 человек);
- челлендж «На работу пешком». (21.03.2023г., 10 человек);
- тренировка «Кроссфит в городском парке». (08.06.2023г., 08.10.2023г., 05.12.2023г., 47 человек);
- сдача нормативов ГТО (июль 2023г., 25 человек);
- туристический поход в СОК «Орлёнок» (20.04.2023г., 15.08.2023г., 18 человек);
- челлендж «Подними стул» (08.09.2023г., 18 человек);
- челлендж «Планка с нуля» (06.12.2023г., 10 человек);
- культурно-спортивное мероприятие «Острые коньки» (12.11.2023г., 10 человек);
- раздача буклетов о здоровом питании (апрель 2023г., 65 человек);
- конкурс «Мой любимый рецепт» (19.05.2023г., 10 человек);
- акция «Скажи сахару нет» (ноябрь 2023г., 7 человек);
- челлендж «Мой любимый витаминный салат» (апрель 2023г., 5 человек);

- информирование сотрудников о вредных воздействиях курения и алкоголя в чатах в мессенджерах (май, сентябрь 2023г.);
- антистрессовые тренинги: «Сохранение психологического здоровья», «Антистрессовый фитнес» (май, ноябрь 2023г., 18 человек - по подгруппам по 3 человека);
- фоточеллендж «Счастливые моменты лета» (октябрь 2023г.);
- курс терапии «Sand-Art» (октябрь 2023г.);
- релаксационный практикум «Погружение в детство» (11.11.2023г., 8 человек);
- посещение театра (музыкальный спектакль по повести А.С. Пушкина «Метель», 06.06.2023г., 4 человек; драма по пьесе А.Н.Островского «Доходное место», 11.11.2023г., 5 человек; сказка Н.В.Гоголь «Женитьба», 3.12.2023г., 10 человек);
- экскурсия «Музей КМА» (01.12.2023г., 5 человек);
- посещение комнаты психоэмоциональной разгрузки: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, сказкотерапия (1 раз в месяц в течении 2023 г., 25 человек - по подгруппам по 5 человек).

Показатели эффективности реализации корпоративной программы:

Повышение уровня психологического благополучия и снижение уровня эмоционального выгорания работников - 88%

Увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по здоровому образу жизни (ЗОЖ) - 76%

Повышение уровня информированности работников о здоровом образе жизни - 100%

Увеличение доли работников, питающихся рационально - 96%

Снижение числа случаев временной нетрудоспособности - 12%

Увеличение доли работников, занимающихся физической культурой постоянно - 24%

Увеличение доли работников, охваченных диспансеризацией/профилактическими медицинскими осмотрами - 100%

Увеличение доли работников, принявших участие в сдаче нормативов ГТО - 100%

Увеличение доли работников сдавших на значки ГТО - 80%

**Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:** реализовывать программу круглогодично с планированием совместных выездных мероприятий, регулярное посещение бассейна с привлечением максимального количества участников.

**Ссылки на публикации (интернет-ресурс (сайт) или группу в социальной сети), где можно ознакомиться с публикациями и ходом реализации проекта.**

[https://vk.com/kolokolchik36?w=wall-216706069\\_818](https://vk.com/kolokolchik36?w=wall-216706069_818)

[https://vk.com/kolokolchik36?w=wall-216706069\\_388](https://vk.com/kolokolchik36?w=wall-216706069_388)

[https://vk.com/kolokolchik36?w=wall-216706069\\_332](https://vk.com/kolokolchik36?w=wall-216706069_332)

[https://vk.com/kolokolchik36?w=wall-216706069\\_260](https://vk.com/kolokolchik36?w=wall-216706069_260)

[https://vk.com/kolokolchik36?w=wall-216706069\\_269](https://vk.com/kolokolchik36?w=wall-216706069_269)

[https://vk.com/kolokolchik36?w=wall-216706069\\_409](https://vk.com/kolokolchik36?w=wall-216706069_409)

<https://vk.com/club81178414>

<https://disk.yandex.ru/i/P8977ke9FUBHUA>



## Приложение №1: Материалы



*Приложение №2: Фото*