



**Название программы** Корпоративная программа по укреплению здоровья коллектива "Здоровье на рабочем месте"

**Обоснование актуальности.** Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников. Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

### **Цели и задачи.**

**Цель:** Создание на рабочем месте условий для укрепления и сохранения здоровья сотрудников ДОУ № 110 г. Липецка, формирование у сотрудников культуры здоровья и ведении здорового образа жизни, снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников, продление профессионального долголетия работников.

**Задачи:**

1. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников.
2. Проводить информационную кампанию по формированию представлений о здоровом образе жизни.
3. Принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни.

**Сроки реализации (не ранее 2015 года)**- с 29.08.2023г. - 29.08.2026г. (3 года)

**Содержание проекта.** Направления реализации программы:

1. Создание здоровых и безопасных условий труда.
2. Профилактика заболеваемости, оздоровление работников.
  - 2.1. Медицинское сопровождение, мотивация к медицинской активности.
  - 2.2. Повышение физической активности.
  - 2.3. Сохранение психологического здоровья и благополучия.
3. Формирование у работников мотивации и личностной ответственности за сохранение здоровья.
  - 3.1. Рациональное питание.
  - 3.2. Профилактика табакокурения.
  - 3.3. Информационно-просветительская работа.

**География, категории и количество участников.** Количество сотрудников - 64 (1 заведующая, 2 заместителя заведующей, 1 старший воспитатель, 22 воспитателя, 3 учителя - логопеда, 1 учитель - дефектолог, 2 музыкальных руководителя, 1 инструктор по физической культуре, 2 педагога - психолога, 11 младших воспитателей, 1 главный бухгалтер, 1 бухгалтер, 1 специалист по закупкам, 1 шеф-повар, 4 повара, 2 подсобных рабочих, 1 заведующий складом, 1 машинист по стирке и ремонту спец.одежды, 1 рабочих по комплексному обслуживанию и ремонту здания, 3 сторожа, 2 дворника)

**Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.).** Ресурсы ДОУ № 110 г. Липецка:

- Наличие спортивного оборудования, уличной территории, где предоставляется возможность самостоятельных занятий.
- Наличие сенсорного оборудования, кабинет педагога- психолога.
- Высококвалифицированный кадровый состав: инструктор по Ф/К, педагог - психолог.
- Наличие действующей первичной профсоюзной организации в учреждении.
- Здоровье ориентированная кадровая политика: наличие коллективного договора и отражения в нем мер, стимулирующих ведение здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.
- Компьютерная техника, оргтехника. для изготовления печати информационных материалов.

**План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.):** Мероприятия по реализации основных направлений корпоративной программы "Здоровье на рабочем месте":

**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 и и пр.

3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

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

5. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

**Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.**

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

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

3. Участие в программе сдачи норм ГТО.

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

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

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

7. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».

8. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом.

**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 экспертов в области питания.

2. Создание для сотрудников 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).

4. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.

5. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

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 организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации.

2. Проведение Кампании «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.

3. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

4. Информирование сотрудников 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 сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

2. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.

3. 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. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.

5. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность

6. 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.

7. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

### **Источники финансирования проекта:**

Кадровые: Специалисты, которые будут задействованы в работе над программой (психолог, медицинский работник, специалист по физической культуре и др.).

Финансовые: Средства бюджета (федерального, регионального), внебюджетные источники, средства от профсоюзной организации.

Материально - технические: Методические рекомендации, тесты, опросные листы, плакаты, буклеты, спортивное оборудование и др.

**Информационные:** Информационно-телекоммуникационная сеть «Интернет», мессенджеры, социальные сети, электронная почта, официальный сайт учреждения, телефонная связь.

**Основные результаты:**

- повышение уровня психологического благополучия и снижение уровня эмоционального выгорания работников;
- увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по здоровому образу жизни (ЗОЖ);
- повышение уровня информированности работников о здоровом образе жизни до 100%;
- увеличение доли работников, питающихся рационально;
- снижение числа случаев временной нетрудоспособности;
- увеличение доли работников, занимающихся физической культурой постоянно.

**Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:**

Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение потерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- 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.

Для государства:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.
- Сокращение смертности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.
- Увеличение национального дохода.

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

[https://vk.com/wall-202038988\\_1618](https://vk.com/wall-202038988_1618)

[https://vk.com/video-202038988\\_456239029](https://vk.com/video-202038988_456239029)

<https://dou110lipetsk.gosuslugi.ru/aktsii-konkursy-festivali/vserossiyskiy-konkurs-zdorovoe-reshenie/>

[https://vkvideo.ru/video-202038988\\_456239029?ref\\_domain=dou110lipetsk.gosuslugi.ru](https://vkvideo.ru/video-202038988_456239029?ref_domain=dou110lipetsk.gosuslugi.ru)

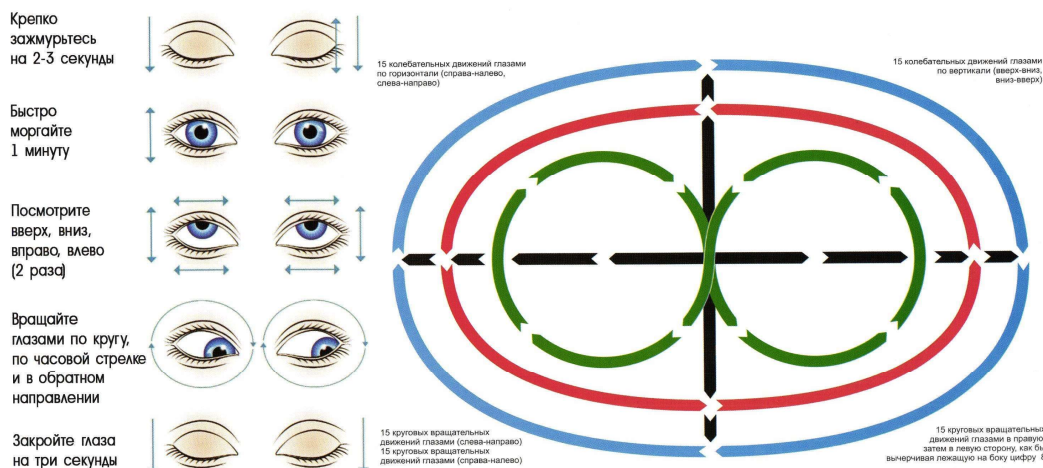
[https://vk.com/video-202038988\\_456239030](https://vk.com/video-202038988_456239030)



## Приложение №1: Материалы

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ - СОХРАНЕНИЕ 100% ЗРЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ ПОМОГАЮТ СНИЗИТЬ РИСК ПАДЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ, СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ И УСТАЛОСТЬ ГЛАЗ, А ТАКЖЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

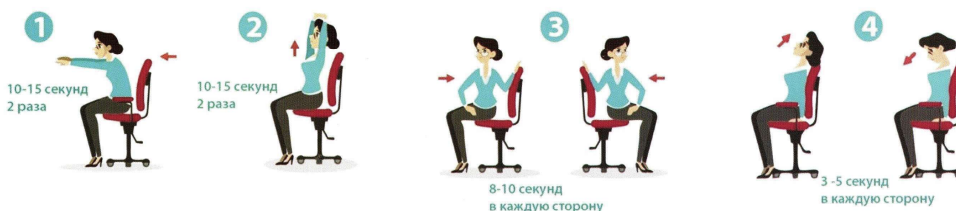


Профсоюз - территория здоровья

Липецкая областная организация  
Общероссийского Профсоюза образования

## ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА - ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ

Гиподинамия и сидячий образ жизни приводят к сердечно-сосудистым и эндокринным заболеваниям.  
Если вы проводите **более 6 часов в день сидя** — вы уже в группе риска.



По рекомендации экспертов Всемирной организации здравоохранения, необходимо не менее 20 минут в день упражнений в умеренном темпе или 75 минут в неделю активной аэробики, бега.

Регулярные короткие перерывы на гимнастику в течение рабочего дня помогут:

- улучшить кровообращение;
- повысить работоспособность;
- снять эмоциональную нагрузку;
- раздражённость и стресс.



Профсоюз - территория здоровья

Липецкая областная организация  
Общероссийского Профсоюза образования

## УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА - БОДРОСТЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ

Выполняйте комплекс сразу после пробуждения, за полчаса до приема пищи. Любой комплекс должен начинаться с обязательной разминки. После упражнений выпить стакан воды для ускорения метаболизма. Упражнения проводятся в хорошо проветриваемом помещении.

укрепление сердечной мышцы  
улучшение работы дыхательной системы  
повышение упругости мышц  
нормализация состояния сосудов  
выравнивание осанки  
усиление концентрации внимания  
повышение подвижности суставов  
стимуляция работы мозга  
повышение выносливости  
нормализация работы вестибулярного аппарата



## ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ - СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!



Профсоюз - территория здоровья

Липецкая областная организация  
Общероссийского Профсоюза образования



## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ШЕИ - ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК

СПАЗМ ГЛУБОКИХ МЫШЦ ШЕИ, ВОКРУГ СМЕЩЕННЫХ ШЕЙНЫХ ПОЗВОНКОВ, ПРИВОДИТ К ЗАЖИМУ И СУЖЕНИЮ ПРОСВЕТА СОСУДОВ. УМЕНЬШАЕТСЯ КРОВТОК И КОЛИЧЕСТВО КИСЛОРОДА, ПОСТУПАЮЩЕГО В МОЗГ СНИЖАЕТСЯ. ВОЗНИКАЮТ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, ОТДЫШКА, БОЛИ И ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ.

Применяется при:

головных болях, головокружениях  
шейном остеохондрозе  
гипертонической болезни  
хронический ишемии головного мозга  
вертебрально-базиллярной недостаточности  
грыжи межпозвонковых дисков шейного отдела позвоночника

Направлена на:

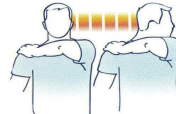
разблокировку позвоночных артерий и вен  
восстановление прохождения крови через ткани головного мозга  
нормализацию артериального давления  
укрепление связок шеи  
снижение вероятности инфаркта и инсульта



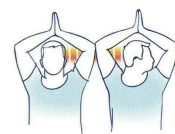
Наклоните голову к правому плечу, зафиксируйте положение на 30 секунд и вернитесь в исходное положение. Выполните наклон в другую сторону.



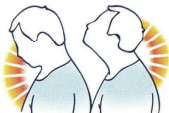
Исходное положение - шея вытянута, подбородок параллельно полу. Вытяните голову вперед, поверните ее вправо и потянитесь подбородком к правому плечу. Зафиксируйте положение. Вернитесь в исходное положение и повторите в другую сторону.



Положите ладонь правой руки на левое плечо (локоть параллельно полу, ладонь второй руки - на колене). Поверните голову вправо, держите напряжение 30 секунд. Поменяйте положение рук и повторите в другую сторону.



Через стороны поднимите руки вверх, слегка согните в локтях и соедините ладони над головой. Выполняйте повороты головы, не забывая фиксировать положение головы.



Опустите подбородок вниз, зафиксируйте положение на несколько секунд, а затем вытяните его вперед и слегка вверх, снова зафиксируйте положение.



Поверните голову вправо до максимально возможного положения. Зафиксируйте положение на 30 секунд. Выполните в другую сторону.



Исходное положение - сидя, руки на коленях, подбородок параллельно полу. Отведите выпрямленные руки вниз и слегка назад, голову при этом тяните вверх. Держите напряжение 30 секунд.

Упражнения разработаны доктором А.Ю.Шишониным.

Александр Юрьевич Шишонин — ученый, терапевт и кандидат медицинских наук, эксперт в лечении гипертонии, шеи и позвоночника.



Профсоюз - территория здоровья

Липецкая областная организация  
Общероссийского Профсоюза образования





## Приложение №2: Фото









