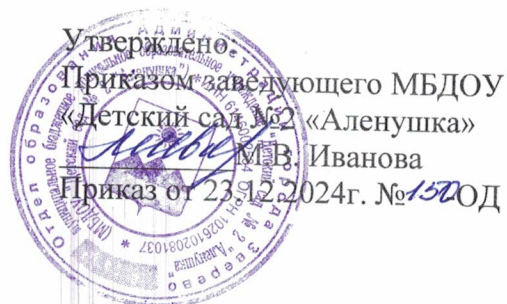


Принято:  
Общим собранием работников  
МБДОУ «Детский сад №2 «Аленушка»  
Протокол №2 от 23.12.2024г.



Подписан: Иванова Марина Валерьевна  
DN: ИНН=614600785103,  
СНИЛС=03121788722, E=ve-goroo@mail.ru,  
C=RU, S=Ростовская область, L=Зверево,  
O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 2 ""  
АЛЕНУШКА""", G=Марина Валерьевна,  
SN=Иванова,  
OID.1.2.840.113549.1.9.2=1.2.643.3.61.1.1.6.5  
02710.3.4.2.1, CN=Иванова Марина  
Валерьевна  
Основание: Я являюсь автором этого  
документа  
Местоположение: место подписания

Программа корпоративного здоровья для работников  
МБДОУ Детский сад №2 «Аленушка»

г. Зверево,  
2024г.

## Содержание

1. Паспорт программы
2. Актуальность внедрения корпоративной программы здоровья в образовательное учреждение
3. Ход реализации корпоративной программы здоровья образовательного учреждения
4. Анализ ситуации и выбор приоритетов учреждения
5. Необходимые ресурсы для реализации программы
6. Мотивация участия в программе для работодателя и работника
7. Модули для реализации корпоративной программы здоровья
8. Анализ рисков при реализации программы
9. Критерии оценки эффективности программы корпоративного здоровья

### 1. Паспорт программы

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Наименование программы</b>         | Программа корпоративного здоровья для работников МБДОУ «Детский сад №2 «Аленушка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Направление программы здоровья</b> | Формирование у работников навыков саморегуляции и управления собственным физическим и психоэмоциональным состоянием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Сроки реализации программы</b>     | 2025-2030гг.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Цель программы</b>                 | Развитие и сохранение профессионального здоровья работников                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Задачи программы</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение физической активности;</li> <li>- создание в учреждении необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников к здоровому образу жизни, и сохранение психологического здоровья в процессе трудовой деятельности;</li> <li>- выявление заболеваний на ранних стадиях;</li> <li>- снижение эмоционального выгорания работников;</li> <li>- повышение профессионального благополучия и здоровья работников;</li> <li>- профилактика стресса, депрессии, тревожных расстройств;</li> </ul>                               |
| <b>Ожидаемый результат</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение уровня психологического благополучия и снижение уровня эмоционального выгорания работников;</li> <li>- увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по здоровому образу жизни (ЗОЖ);</li> <li>- повышение уровня информированности работников о здоровом образе жизни до 100%;</li> <li>- увеличение доли работников, питающихся рационально;</li> <li>- снижение числа случаев временной нетрудоспособности;</li> <li>- увеличение доли работников, занимающихся физической культурой постоянно.</li> </ul> |
| <b>Участники реализации программы</b> | Сотрудники МБДОУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

«Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество – здоровьем»  
- врач-психотерапевт Ю.А. Мерзляков.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.

В последнее время особенно острой стала проблема сохранения физического, психического и социального здоровья работников сферы образования.

Результативность работы образовательного учреждения напрямую связана с состоянием здоровья ее сотрудников, следовательно, организация работы по сохранению и укреплению здоровья работников является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования.

## **2. Актуальность внедрения корпоративной программы здоровья в образовательное учреждение**

Основными факторами риска условий труда работников образовательной сферы являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение, приводящее к стрессу, профессиональным деформациям, эмоциональному выгоранию, психосоматическим и нервно-психическим заболеваниям;

- значительная голосовая, зрительная нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;

- преобладание в процессе трудовой деятельности статической нагрузки при незначительной общей мышечной и двигательной нагрузке;

- высокая плотность контактов в условиях современной эпидемиологической обстановки.

Каждый из этих основных факторов риска педагогического труда может способствовать возникновению профессионально обусловленных видов патологии нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

По научным данным доктора биологических наук, профессора Э.М.Казина, у трети учителей показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных неврозами, 60% учителей испытывают психологический дискомфорт во время работы, 85% находятся в постоянном стрессовом состоянии. Даже молодые педагоги имеют большое количество хронических заболеваний, ведущими из которых являются заболевания органов дыхания (71,2%), сердечно-сосудистой системы (63%), хронические ларингиты (46%), вегетососудистая дистония (72,1%).

Нарушения в нервно-психическом здоровье вследствие воздействия вредных факторов имеют более 35% педагогов после 10 лет работы, 40% - после 15 лет стажа работы и более 50% педагогов после 20 лет стажа работы.

### 3. Ход реализации корпоративной программы здоровья

| Этап                                                                               | Реализация                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 ЭТАП<br>Планирование корпоративной программы здоровья                            | Анализ ситуации и выбор приоритетов учреждения<br>Определение ресурсов учреждения, потребностей и мотивации для участников<br>Разработка модулей и мероприятий для их реализации<br>Разработка индикаторов оценки процесса и результата, критериев их оценки и определение механизма мониторинга, сроков (периодичности) оценки |
| 2 ЭТАП<br>Реализация плана действий и мероприятий корпоративной программы здоровья | Реализация мероприятий программы здоровья                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3 ЭТАП<br>Мониторинг и оценка эффективности корпоративной программы здоровья       | Оценка эффективности программы по разработанным критериям и срокам запланированного эффекта                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4 ЭТАП<br>Улучшение и коррекция мероприятий корпоративной программы здоровья       | Подведение итогов реализации программы, совершенствование программы                                                                                                                                                                                                                                                             |

### 4. Анализ ситуации и выбор приоритетов учреждения

Основными позициями, которые необходимо оценить, прежде чем планировать мероприятия программы, являются:

- анализ показателей здоровья работников учреждения по доступным источникам (медицинским заключениям по результатам периодического медицинского осмотра, медицинским картам);
- оценка производственных и средовых факторов, влияющих на здоровье работников;
- оценка потребности работников (отношение, информированность и частота поведенческих факторов риска);
- оценка потенциальных ресурсов для реализации программы (кадры, финансы, организационные ресурсы и др.).

### 5. Необходимые ресурсы для реализации программы

|                         |                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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, корпоративная электронная почта, официальный сайт учреждения, телефонная связь |

## 6. Мотивация участия в программе

| Для работников                             | Для учреждения                                        |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Улучшение здоровья                         | Сохранение и развитие кадрового потенциала            |
| Повышение удовлетворенности работой        | Повышение эффективности труда                         |
| Улучшение качества жизни                   | Улучшение психологического климата в коллективе       |
| Отказ от вредных привычек                  | Развитие позитивного имиджа организации               |
| Повышение психоэмоционального благополучия | Снижение количества дней временной нетрудоспособности |

## 7. Модули для реализации корпоративной программы здоровья

| Наименование модуля   | Содержание мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ожидаемый результат                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физическая активность | <p>1. Проведение командно-спортивных мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в программе ГТО;</li> <li>- создание команды для выездов на районные/городские/областные соревнования;</li> <li>- проведение семейных спортивных мероприятий работников.</li> </ul> <p>2. Увеличение физической грамотности работников:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- урок физического здоровья</li> <li>- просмотр образовательных и мотивационных спортивных видеороликов;</li> <li>- консультации специалистов по направлению ведения ЗОЖ;</li> <li>- размещение мотивационных фотографий, плакатов.</li> </ul> <p>3. Корпоративный спорт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивные соревнования;</li> <li>- посещения спортивных секций (в зависимости от выбранного приоритетного направления);</li> <li>- улучшение материально-технической базы (тренажеры, спортивный инвентарь, массажное кресло);</li> <li>- создание программы, оповещающей о необходимости проведения перерыва для разминки.</li> </ul> | <p>В % соотношении (от общей численности работников):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличение процента работников, вовлечённых в ведение здорового образа жизни;</li> <li>- снижение процента работников с низким уровнем физической активности;</li> <li>- повышение уровня физической грамотности работников;</li> <li>- увеличение доли работников, вовлеченных в регулярное занятие физической культурой и спортом;</li> <li>- снижение числа случаев временной нетрудоспособности.</li> </ul> |
| Здоровое питание      | <p>1. Проведение образовательных семинаров для работников по следующим темам: «Здоровое питание», «Питание для</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>В % соотношении (от общей численности работников):</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                | <p>долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др.</p> <p>2. Обеспечение работников учреждения питьевой водой.</p> <p>3. Проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания.</p> <p>4. Проведение тестирования с работниками по имеющимся привычкам питания на соответствие критериям здорового питания и мотивирование работников на оздоровление рациона.</p> <p>5. Организация для работников информационных встреч, «школ здоровья» по коррекции факторов риска заболеваний с привлечением медицинских специалистов, диетологов, психологов.</p> <p>6. Организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии).</p> | <p>- увеличение % работников, изменивших свой рацион в сторону оздоровления;</p> <p>- увеличение % работников, имеющих доступ к питьевой воде не далее 100 м от рабочего места;</p> <p>- % работников, изменивших свои привычки в сторону оздоровления;</p> <p>- увеличение % информированности работников о здоровом питании;</p> <p>- увеличение % работников, самостоятельно контролирующих показатели факторов риска здоровья.</p> |
| <p>Диагностика и профилактика профессиональных заболеваний</p> | <p>1. Организация ежегодных медицинских осмотров.</p> <p>2. Анкетирование работников о состоянии их здоровья.</p> <p>3. Анализ результатов специальной оценки условий труда и материалов по программе производственного контроля, оценки рисков.</p> <p>4. Размещение информации о профессиональном здоровье на сайте учреждения.</p> <p>5. Организация встреч с медицинскими работниками на тему диагностики и профилактики профессионального здоровья.</p> <p>6. Информирование работников о пользе вакцинаций, компонентном составе и действии вакцин.</p> <p>7. Организация уголка здоровья.</p> <p>8. Программа здорового питания для работников учреждения.</p> <p>9. Улучшение условий труда.</p>                                                                                  | <p>В % соотношении (от общей численности работников):</p> <p>- увеличение % работников, прошедших вакцинацию;</p> <p>- снижение % работников с нуждающихся в амбулаторном, стационарном обследовании и лечении, санаторно-курортном лечении и диспансерном наблюдении.</p> <p>Улучшение показателей здоровья работников по результатам медицинских осмотров.</p>                                                                       |

|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Психологическое и эмоциональное благополучие           | <p>1. Стресс-оценка на рабочем месте (психологическое тестирование и физиологические исследования).</p> <p>2. Проведение Дня/Недели/Месяца психоэмоционального здоровья.</p> <p>3. Обучение работников, руководителей и «Лидеров психологического благополучия» на рабочем месте.</p> <p>4. Образовательные программы, направленные на профилактику стресса на рабочем месте, повышение уровня благополучия. Обучение работников по программам: управление эмоциями; профилактика депрессии, выгорания, тревожных расстройств; методики когнитивно-поведенческой психотерапии для преодоления стресса, аутогенная тренировка, практики медитации и осознанности, дыхательные практики.</p> <p>5. Комната психологической разгрузки.</p> <p>6. Комната психоэмоциональной разгрузки.</p> <p>7. Тренировка навыков релаксации с помощью альфа-, бета-, тета-ритмов головного мозга с помощью тренажеров аудиовизуальной стимуляции (майнд машина).</p> | <p>В % соотношении (от общей численности работников):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- снижение % работников с высоким уровнем стресса;</li> <li>- увеличение % работников, принявших участие в мероприятиях;</li> <li>- увеличение % работников, вовлечённых в образовательные программы;</li> <li>- увеличение % группы риска, посетивших комнаты психологической и психоэмоциональной разгрузки.</li> </ul> |
| Профессиональное, социальное и финансовое благополучие | <p>Профессиональный рост и развитие:</p> <p>1. Профессионал «Ступень к успеху»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профессиональное обучение;</li> <li>- тренинги на повышение профессиональных качеств (качество внимания, памяти, принятия решений, обучение, инновации);</li> <li>- персональное карьерное консультирование;</li> <li>- повышение профессиональной компетентности работников в овладении и эффективном использовании информационно - компьютерных технологий.</li> </ul> <p>2. «Наставничество»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача опыта и знаний между работниками (тренинги, деловые игры, семинары по обмену опытом среди коллег, лекция-беседы, семинары-практикумы, психологические тренинги, проблемно-</li> </ul>                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение финансовой грамотности работников;</li> <li>- повышение удовлетворенностью работой;</li> <li>- рост психоэмоционального благополучия и здоровья работников;</li> <li>- повышение престижа организации;</li> <li>- повышение профессионального роста и компетентности работников.</li> </ul>                                                                             |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>проектные семинары, круглые столы и др.). Социальные связи и общественная вовлеченность:</p> <p>1. Участие в городских экологических мероприятиях и конкурсах, в т.ч. профсоюзных (субботники, сбор макулатуры, высадка деревьев, «Наряди елку к новому году»).</p> <p>2. Волонтерское движение (дни доноров, ярмарки, просветительские беседы, благотворительные акции, концерты и театральные выступления, буклеты и методические материалы по волонтерству).</p> <p>3. Семейные мероприятия для сотрудников (игры, тренинги, мастер-классы, профориентационные мероприятия для детей работников, семейные концерты, мероприятия к праздникам), корпоративные мероприятия, семейные экскурсии.</p> |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 8. Анализ рисков при реализации программы

### 1. Финансовый риск

Решение: сокращение финансовых затрат организации, использование внутренних ресурсов, выявление и поддержка амбассадоров здорового образа жизни.

### 2. Риск отсутствия ожидаемых конечных результатов

Решение: мониторинг результатов, анализ эффективности мероприятий и программы в целом, стратегия непрерывных улучшений, переход отдельных пунктов программы на долгосрочную реализацию.

### 3. Пассивное и активное сопротивление отдельных работников

Решение: эффективное информирование работников, материальное и нематериальное поощрение работников, участвующих в программе, формирование в коллективе культуры здоровья, безопасности.

## 9. Критерии оценки эффективности программы корпоративного здоровья

| № | Показатель                                                                               | Как оценивать                  |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1 | Приверженность учреждения принципам ЗОЖ зафиксирована во внутренних и внешних документах | ДА/НЕТ                         |
| 2 | Рабочие места безопасны для здоровья                                                     | % от общего числа рабочих мест |
| 3 | Работники обеспечены возможностями для полезных перекусов в течение дня                  | % от общего числа работников   |

|    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4  | Работники имеют возможность для физической активности в течение дня                                                                                                                                                       | % от общего числа работников                                                                                                                                                                                       |
| 5  | Работникам оказывается психологическая помощь и поддержка                                                                                                                                                                 | % работников, которым доступна услуга                                                                                                                                                                              |
| 6  | Учреждение организует собственные спортивные мероприятия для работников или помогает участвовать во внешних мероприятиях                                                                                                  | Количество мероприятий в год, общее кол-во участников                                                                                                                                                              |
| 7  | Учреждение поддерживает волонтерские проекты работников по продвижению ЗОЖ среди коллег                                                                                                                                   | Количество проектов, количество участников                                                                                                                                                                         |
| 8  | Количество работников, которые видели информационные материалы о ЗОЖ                                                                                                                                                      | По результатам опроса работников:<br>– точное число % от общего количества работников                                                                                                                              |
| 9  | Количество работников, которые ознакомились с информационными материалами о ЗОЖ                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                    |
| 10 | Количество публикаций на внутрикорпоративном сайте/в корпоративных СМИ/социальных сетях учреждения                                                                                                                        | Количество публикаций                                                                                                                                                                                              |
| 11 | Количество публикаций в личных аккаунтах                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                    |
| 12 | Количество проведенных образовательных мероприятий о различных аспектах ЗОЖ и количество работников – участников                                                                                                          | Статистика мероприятий                                                                                                                                                                                             |
| 13 | Количество участников опросов                                                                                                                                                                                             | Статистика участников                                                                                                                                                                                              |
| 14 | Количество посетителей/просмотров страницы, посвященной ЗОЖ, на внутрикорпоративном сайте                                                                                                                                 | Статистика сайта                                                                                                                                                                                                   |
| 15 | Количество работников, сбросивших вес.<br>Количество работников, регулярно употребляющих полезные продукты (фрукты, овощи, рыбу, кисломолочные продукты и пр.).<br>Количество работников, регулярно занимающихся спортом. | На первом этапе проводится опрос работников, который включает сбор данных о вредных привычках и планах отказа от них, на втором этапе оценивается % работников достигших поставленных целей по каждому показателю. |
| 16 | Снижение количества дней временной нетрудоспособности                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                    |