

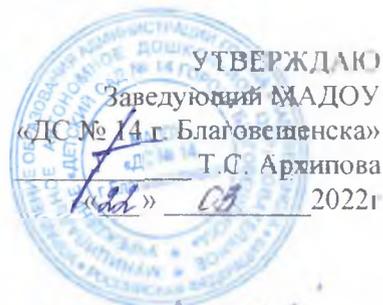
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 14 ГОРОДА БЛАГОВЕЩЕНСКА»

СОГЛАСОВАНО

И.о. начальника управления образования

Евдокимов

« » 2022г



Принята с учетом мнения профсоюзной
организации

МАДОУ «ДС № 14 г. Благовещенска»

Фатеенкова О.В. Фатеенкова, председатель п/к

Протокол заседания ПК № от « » 2022г

*Согласовано
Гл. в мембальной
сфере метод. ме-
дуцинской профсоюз-
ОБЩЕСТВОМ (НСФ) 19.11.2022
20.02.2023*

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ**
Поменяй мир вокруг себя.

Начиная с себя.



ОГЛАВЛЕНИЕ:

Введение	3
Паспорт программы	5
Блок «Профилактика потребления табака»	10
Блок «Правильное питание – залог здоровья»	11
Блок «Повышение физической активности»	13
Блок «Стресс – это опасно!»	14
Проводимы мероприятия по реализации программы	17
Интернет источники	30
Приложение	31

ВВЕДЕНИЕ

По данным ВОЗ хронические неинфекционные заболевания являются причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте, причем основная доля приходится на ССЗ, злокачественные новообразования и травмы. Почти 60 % общего бремени болезней обусловлены семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление;
- потребление табака;
- чрезмерное потребление алкоголя;
- повышенное содержание холестерина крови;
- избыточная масса тела;
- низкий уровень потребления фруктов и овощей;
- малоподвижный образ жизни.

Работающие составляют половину мирового населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие страны. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые присутствуют на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступом к медико-санитарным услугам.

Корпоративные программы укрепления здоровья являются элементом системы охраны здоровья работающих и включают расширенный перечень задач по управлению здоровьем работающих помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний и травм, что находится в компетенции мер по охране труда.

Корпоративные программы укрепления здоровья на рабочем месте - это объединенные усилия работодателей, работников и органов власти по улучшению здоровья и благополучия людей трудоспособного возраста, которые могут быть достигнуты путем: улучшения организации труда рабочей среды; содействия активному участию всех заинтересованных сторон в процесс создания эффективной системы поощрения. Важно отметить, что корпоративные программы

являются дополнительной поддержкой, а не заменой системы управления рисками на рабочем месте.

Сохранение и укрепление здоровья работающих невозможно без их активного участия, поскольку объектом управления в данном случае выступают - они сами. Для того, чтобы они могли участвовать в этом процессе им нужно осознанное желание, воля и знания. Большинство людей проводит на работе основную часть времени и в этот период здоровье человека находится под влиянием комплекса факторов, в том числе и негативных.

Таким образом, при надлежащем учете интересов всех сторон, участвующих в процессе их разработки, корпоративные программы укрепления здоровья являются одной из эффективных форм инвестирования в человеческий капитал. Создание и поддержание здоровой рабочей среды и рабочей силы имеет явные преимущества для компаний и сотрудников, может привести к улучшению социально-экономического развития на местном, региональном, национальном уровнях. Целью корпоративных программ укрепления здоровья на рабочем месте должно быть повышение экономической эффективности поведения сотрудников.

Паспорт программы.

Наименование программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников: «Поменяй мир вокруг себя. Начни с себя»
Заказчик программы	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 14 города Благовещенска»
Разработчик программы	Творческая группа, профсоюзный комитет МАДОУ «ДС № 14 г. Благовещенска»
Обоснование разработки программы	<p>Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МАДОУ «ДС № 14 г. Благовещенска» разработана в целях обеспечения реализации на территории города Благовещенска Указа Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», на основании постановления Правительства Амурской области от 31.01.2020 № 37 «Об утверждении региональной программы Амурской области «Формирование системы мотивации населения Амурской области к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек. 2020-2024 годы».</p> <p>По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается - состояние полного физического,</p>

	<p>психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Так же по данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет компании на 30% минимизировать потери от болезней сотрудников. При этом число пропусков работы по болезни сокращается на 20%, а эффективность работы сотрудника вырастает почти на 10%. Человеческий капитал является одним из ведущих факторов социально-экономического развития, и сохранение здоровья сотрудника является актуальным приоритетом для государства и отдельного работодателя</p>
<p>Цель программы</p>	<p>Сохранение и укрепление здоровья сотрудников, качества жизни населения, формирование ответственного отношения к здоровью. Посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.</p>
<p>Задачи программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников; 2. Формировать ответственное отношение к своему здоровью;

	<p>3. Проведение информационной кампании по формированию представления здорового образа жизни в организации</p> <p>4. Воспитать потребность в здоровом образе жизни, принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни.</p>
Участники программы	Сотрудники МАДОУ «ДС № 14 г. Благовещенска» от 18-64 лет
Описание программы	<p>Организационно-методическая работа</p> <p>1. Организация работы с целью создания необходимых условий и графика занятий для сотрудников с заболеваниями.</p> <p>2. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников.</p> <p>3. Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни.</p> <p>4. Проведение дней здоровья в учреждении.</p> <p>5. Тренинги по навыкам ЗОЖ.</p> <p>Информационно-просветительская работа</p> <p>1. Организация выставок по ЗОЖ.</p> <p>2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний.</p> <p>3. Организация работы по профилактике вредных привычек социально опасных заболеваний.</p> <p>Обеспечение безопасных для здоровья условий</p> <p>1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и</p>

жизни 2. Создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы.

3. В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников. **Массовая работа по оздоровлению сотрудников 1.**

Диспансеризация сотрудников.

2. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.

3. Проведение комплекса культурно-массовых, спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

4. Санаторно-курортное лечение сотрудников с хроническими заболеваниями.

Индивидуальная работа

1. Ежегодный медицинский осмотр и проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников **Охрана труда и создание**

безопасных условий труда

1. Проведение мероприятий по улучшению условий труда сотрудников.

2. Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда, технике безопасности и пожарной безопасности.

3. Осуществление периодического

	<p>семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.</p> <p>3. Проведение комплекса культурно-массовых, спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>4. Санаторно-курортное лечение сотрудников с хроническими заболеваниями.</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>1. Ежегодный медицинский осмотр и проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников</p> <p>Охрана труда и создание безопасных условий труда</p> <p>1. Проведение мероприятий по улучшению условий труда сотрудников.</p> <p>2. Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда, технике безопасности и пожарной безопасности.</p> <p>3. Осуществление периодического медицинского осмотра работников.</p> <p>4. Проведение специальной оценки условий труда и профессиональных рисков.</p> <p>Спортивно-массовая работа</p> <p>1. Организация работы по различным направлениям (фитнесс, аэробика, командные спортивные игры, велопрогулки).</p> <p>2. Организация досуга сотрудников.</p> <p>3. Участие в массовых спортивных городских мероприятиях города и области.</p>
<p>Сроки реализации программы</p>	<p>2020-2025 гг</p>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>Количественные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Значительное увеличение доли лиц с физической активностью; 2. Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни; 3. Увеличение индекса здоровья сотрудников. <p>Качественные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Уменьшение употребления табака; 2. Укрепление социального и психического здоровья сотрудников; 3. Увеличение работоспособности сотрудников.

С точки зрения концепции ВОЗ мероприятия по укреплению здоровья, в том числе и работающего населения - это система мер политики охраны здоровья, формируемых на основе программного подхода и вовлечения в задачи охраны здоровья ответственности работодателей. Укрепление здоровья на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск наиболее социально значимых хронических заболеваний, который повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличие вредных привычек (курение)

Данная корпоративная программа включает в себя:

1. БЛОК «Профилактика потребления табака»

Актуальной проблемой современной медицины является табакокурение. Употребление табака является второй основной причиной смерти населения в мире. В настоящее время табак убивает 1 из 10 взрослых. Если не будут внедрены эффективные меры по борьбе с табакокурением, то к 2030г. он будет убивать 1 из 6 человек, т. е. будет причиной более чем 10 млн. смертей в год. В странах с низким и средним экономическим развитием, включая Российскую Федерацию, будет 7 из 10 смертей. В настоящее время в России умирает около 400 тыс. человек в год от табакокурения, из которых около 80% умирают в трудоспособном возрасте - 35лет - 64 года. Из всех смертей, обусловленных курением, половина приходится на болезни системы кровообращения, 25 % - на злокачественные новообразования и 25% - на другие причины смерти. Высокая смертность от табака связана с тем, что никотин и другие вещества (более 4000) содержащиеся в табачном дыме увеличивают риск развития заболеваний практически всех органов и систем человека, так как они являются высокотоксичными, раздражающими, ядовитыми и канцерогенными.

Российская Федерация относится к странам с очень высокой распространенностью потребления табачных изделий. По абсолютному числу курильщиков Россия занимает четвертое место в мире, после Китая, Индии и

Индонезии. Среди взрослого населения Российской Федерации 39,1 % (43,9 миллиона) являются активными курильщиками табака. Среди мужчин распространенность табакокурения составила 60,2 % (30,6 миллиона), среди женщин - 21,7 % (13,3 миллиона). Около 43 % несовершеннолетних курильщиков приобщаются к табакокурению в возрасте младше 13 лет. Потребление табака является одним из регулируемых факторов риска для здоровья человека. В апреле 2008 года Россия присоединилась к «Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака». Общеизвестно, что искоренение курения - одна из наиболее эффективных мер оздоровления населения.

2. БЛОК «Правильное питание – залог здоровья»

Правильное питание – это основа здоровья человека. Пища, которую мы употребляем, необходима для построения клеточных структур наших органов и является источником энергии, которую организм расходует. Именно пища позволяет нашим клеткам и тканям обновляться. И чем более здоровое питание Вы себе обеспечиваете, тем более рациональней протекают обменные процессы.

Здоровое питание – это здоровая жизнь и продление молодости. Вот почему здоровое питание так важно для всех! Неправильное, не здоровое питание – угроза для здоровья.

Общеизвестен вред, который наносит организму неправильное питание. Оно является причиной множества заболеваний или, по крайней мере, способствует их развитию.

Сейчас есть не мало любителей обильно поесть. И, как показывают наблюдения, ожирение, вызванное переизбытком, чрезмерно распространено.

Конечно, ни в коей мере не следует впадать и в другую крайность: голодать, систематически недоедать. Организму требуются все пищевые вещества: и белки, и жиры, и углеводы, витамины и минеральные соли.

Мы не можем жить без белков, которые составляют структурную основу клеток, входят в состав ферментов, гормонов, нуклеопротеидов, фибринов и многих других жизненно необходимых веществ. Тем не менее, такой ценный белковый

продукт, как мясо, если питаться только им, может оказаться вредным для организма. Содержащиеся в мясе биогенные амины способны усиливать тонус кровеносных сосудов и тем самым повышать артериальное давление, а нуклеиновые кислоты и пуриновые основания - обуславливать развитие подагры. Избыточное потребление другого ценного белкового продукта – творога – может привести к образованию камней в почках. Поэтому рацион следует разнообразить, включая и содержащие белок молоко, творог, рыбу или мясо, и богатые витаминами, а также минеральными солями овощи, фрукты и жиры, в том числе растительные масла, в состав которых входят необходимые организму жирные полиненасыщенные кислоты.

Для восполнения энергетических затрат организма и построения его клеточных структур в дневной рацион непременно должно входить определенное количество растительных и животных жиров.

Для сохранения здоровья и работоспособности пища человека полностью должна восстанавливать то количество энергии, которое он затрачивает в течение суток, при составлении рациона учитывают потребность организма во всех питательных веществах.

Соблюдать правильный режим питания - значит, есть 3 – 4 раза в день в точно установленное время, а ужинать не позднее 19 часов. Перед сном можно выпить стакан кефира, простокваши, съесть яблоко, морковь, апельсин. Все это помогает предупредить ожирение.

К несчастью, не только ожирение является следствием нерационального питания. Не вызывает сомнения, что в возникновении одного из самых распространенных заболеваний современности – атеросклероза существенную роль играет характер питания, а именно увеличение до 40% и выше доли животных жиров в калорийности суточного рациона.

Особое внимание следует обратить на питьевой режим. Одинаково вредно как недостаточное, так и избыточное питье. При резком ограничении количества вводимой жидкости уменьшается выделение продуктов распада, появляется жажда, снижается работоспособность и интенсивность процессов пищеварения.

Исходя из вышесказанного, можно сформулировать правила рационального питания:

1. необходимо употреблять столько калорий, сколько Вы тратите за сутки.
2. с пищей организм должен получать определенное количество белков, углеводов, жиров, витаминов, минералов и множество других ценных питательных веществ.
3. выпивать не меньше воды, чем теряет Ваш организм, что составляет для взрослого человека примерно 2-2,5 литра в день.

Неправильное питание очень распространённая проблема в современном мире, и причин у неё очень много, это и особенности современного ритма жизни, и психологические особенности человека, и качество предлагаемой нам пищи, а у большинства людей найдутся свои причины.

3. БЛОК «Повышение физической активности»

Недостаточная физическая активность считается четвертым из важнейших факторов риска, которые являются причинами смерти в глобальном масштабе. Во многих странах растет физическая инертность (недостаточная физическая активность), что приводит к развитию неинфекционных заболеваний (НИЗ) и ухудшению здоровья населения в мире в целом. Влияние физической активности на общественное здравоохранение, глобальные мандаты на работу, проводимую ВОЗ применительно к пропаганде физической активности и профилактике неинфекционных заболеваний, и недостаточное число национальных руководящих принципов по физической активности для здоровья в странах с низким и средним уровнем доходов подчеркивают необходимость в разработке глобальных рекомендаций по взаимосвязям между частотой, продолжительностью, интенсивностью, видами и общим объемом физической активности, необходимой для профилактики неинфекционных заболеваний.

Рекомендации по повышению двигательной активности. Возраст 18–64 лет.

Для взрослых людей этой возрастной группы физическая активность предполагает оздоровительные упражнения или занятия в период досуга, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), профессиональную деятельность (т.е. работа), домашние дела, игры, состязания, спортивные или плановые занятия в рамках ежедневной деятельности, семьи и сообщества. В целях укрепления сердечно-легочной системы, костно-мышечных тканей, снижения риска неинфекционных заболеваний и депрессии рекомендуется следующая практика физической активности: 1. Взрослые люди в возрасте 18 – 64 лет должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности, или не менее 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или аналогичному сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности. 2. Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут. 3. Для того чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, взрослые люди этой возрастной категории должны увеличить нагрузки своих занятий аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю, если занимаются аэробикой высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий аэробикой средней и высокой интенсивности. 4. Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю.

В целом, преимущества выполнения вышеуказанных рекомендаций для всех возрастных групп, включая сам факт физических упражнений, превосходят недостатки. При рекомендуемом уровне физической активности средней интенсивности в объеме 150 минут в неделю практически не бывает травм опорно-двигательного аппарата. При подходе, ориентированном на разные группы населения, представляется целесообразным начинать с занятий средней интенсивности с постепенным увеличением нагрузок до более высоких уровней физической активности.

4. БЛОК «Стресс – это опасно!»

Стресс — это состояние человека, возникающее как реакция на любые события или требования, с которыми человеку трудно или невозможно справиться.

Психологи разделяют виды стресса по мощности:

- **Стресс большой силы** возникает в ответ на ситуации, несущие угрозу жизни или её привычному укладу (природные и техногенные катастрофы, войны, плен).
- Причиной **сильного стресса** могут быть тяжёлые личные события, смерть или болезнь близкого человека, крупные финансовые потери, вынужденная миграция, потеря работы.
- **Стрессы малой силы** могут быть вызваны самыми разнообразными повседневными ситуациями и проблемами, которые человек не может решить или ему требуется для этого особое напряжение сил. Такие стрессы не стоит недооценивать, ведь если человек испытывает стресс невысокой интенсивности долгое время, то вред, наносимый его здоровью, может быть сопоставим с действием стресса большой силы.

Насколько серьёзными окажутся стресс и его последствия для здоровья человека, зависит как от мощности, так и длительности стресса, так и от психологических и генетических особенностей человека. Не все люди, пережившие стресс сопоставимого уровня, страдают от него одинаково. Если у человека есть семья, близкие, друзья, то стресс переносится легче.

Стрессы большой силы или длительный хронический стресс могут способствовать развитию и прогрессированию как телесных, так и психических заболеваний. Обычно стресс способствует выходу из строя наиболее ослабленных систем организма.

Гипертония, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, язвенная болезнь — вот далеко не полный список заболеваний, развитие которых способен ускорить сильный или длительный стресс.

Не стоит забывать и о таких серьёзных психических проблемах, как тревожные, невротические или депрессивные расстройства, которые также значительно снижают качество жизни.

Факты о стрессе:

- По данным страховых компаний, треть сотрудников хотя бы раз думали об увольнении исключительно из-за стрессов, связанных с работой.

- Полное освобождение от стрессов вызывает скуку, апатию, снижает мотивацию к труду и получению знаний, общий тонус организма.
- Алкоголь и курение не спасают от стресса, а только усиливают его.
- Горький шоколад, орехи, бананы и имбирь повышают настроение и помогают бороться со стрессом.
- Лучший способ профилактики последствий стресса — здоровый образ жизни

Стресс приводит к многочисленным проблемам со здоровьем, таким как депрессия, болезни сердца, диабет и ожирение. Программы здоровья на рабочем месте, которые помогают сотрудникам справляться со стрессом, могут улучшить их здоровье и благополучие.

Здоровье организации и здоровье ее сотрудников неразрывно связаны между собой. Ни бизнес, ни сотрудники не могут процветать и быть успешными друг без друга.

Проводимы мероприятия по реализации программы.

1. БЛОК «Профилактика потребления табака»

№ п/п	Мероприятия	Цель	Описание	Затраты	Ответственные	Срок реализации	Результат
1.	Оценка вредных привычек на соответствие здоровому образу жизни	Провести оценку вредных привычек на соответствие критериям здорового образа жизни	Проведение опроса сотрудников. Анкеты для оценки вредных привычек (приложение 1) Отвечая на вопросы об имеющихся вредных привычках, сотрудник заполняет анкету.	Распечатать анкеты	Зам. зав по ВМР	В начале и в конце программы.	Выявление процента курящих сотрудников
2	Оформление территории учреждения знаками, запрещающими курение	Обеспечение соблюдения запрета потребления табака на территории учреждения	Запрет курения на территории учреждения и регулируется Федеральным законом №15-ФЗ от 23 Февраля 2013г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий	Растиражировать знаки «Курение запрещено!»	Зам. зав по АХР, завхоз	Однократно, в начале программы.	Снижение % курящих сотрудников.

			<p>потребления табака». Необходимо обеспечить исполнение закона на территории предприятия путем издания внутренних нормативных документов (приказ о запрете курения на территории учреждения).</p>				
3	<p>Оформление информационных стендов информацией о вреде курения</p>	<p>Повышение информированности сотрудников учреждения о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения</p>	<p>Информационно-коммуникационные мероприятия в организованных коллективах помимо основной функции - информирования о вредных воздействиях курения, способствуют сплочению сотрудников вокруг единой идеи, обеспечивают</p>	<p>Распечатывать информацию на стенды</p>	<p>Зам.зав по АХР, завхоз</p>	<p>Постоянно. Регулярное обновление контента с установленной периодичностью.</p>	<p>Снижение % курящих сотрудников.</p>

			<p>социальную поддержку, повышают корпоративный дух, коллективное стремление к цели. Поэтому очень важно использовать все возможные каналы информирования сотрудников и их постоянного вовлечения в процесс реализации программ профилактики.</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

2. БЛОК «Правильное питание – залог здоровья»

№ п/п	Мероприятия	Цель	Описание	Затраты	Ответственные	Срок реализации	Результат
1	Проведение оценку пищевых привычек на соответствие рациону здорового	Провести оценку имеющихся привычек питания на соответствие	Проведение опроса сотрудников. Анкеты для оценки пищевых привычек (приложение	Распечатать анкеты	Зам.зав по ВМР	В начале и в конце программы.	Увеличение % сотрудников, изменивших свои привычки в

	питания	критериям здорового питания и мотивировать сотрудников на оздоровление рациона	2). Отвечая на вопросы об имеющихся пищевых привычках, сотрудник заполняет анкету. К вопроснику приложен ключ - позиции, отвечающие рациону здорового питания. Знакомясь с ними, сотрудник приобретает информацию о том, что необходимо изменить в своем рационе, чтобы он соответствовал здоровому питанию.				сторону оздоровления
2	Ознакомление сотрудников учреждения основами рационального	Формирование у сотрудников высокой осведомленности в области рациона	Для мероприятий образовательного характера приглашаются эксперты в области		Зам.зав по АХР, завхоз	3,4 раза в год	Увеличивается % сотрудников, изменивших свой рацион в сторону оздоровления.

питания	здорового питания.	питания (врач-диетолог, специалист по здоровому образу жизни или др.) для проведения лекций, мастер-классов и семинаров. Темы для мероприятий выбираются исходя из потребности сотрудников. Для лекций и образовательных семинаров могут быть предложены следующие темы: «Здоровое питание: сложно или просто?!», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты,
---------	--------------------	--

			повышающие холестерин» и др.. Мероприятия могут быть проведены дистанционно.				
3	Оформление информационных стендов информацией о вкусной и здоровой пище	Повышение информированности сотрудников учреждения о пользе правильного питания для здоровья человека	Информационно-коммуникационные мероприятия в организованных коллективах помимо основной функции - информирования о пользе правильного питания для здоровья человека, способствуют сплочению сотрудников вокруг единой идеи, обеспечивают социальную поддержку, повышают	Распечатывать информацию на стенды	Зам. зав по АХР, завхоз	Проведение на постоянной основе с периодичностью в 2-6 недель..	Увеличивается % сотрудников придерживающихся системы здорового питания

			корпоративный дух, коллективное стремление к цели.				
4	Проведение конкурса рецептов блюд здорового питания между сотрудниками	Популяризовать блюда для рациона здорового питания и продемонстрировать опыт блюд из легких в приготовлении и доступных ингредиентов.	Организаторы выбирают тему для конкурса по актуальному направлению. Конкурс проводится в ДОУ. Желаящие поделиться рецептами, готовят ингредиенты, демонстрируют способы приготовления блюд. Для демонстрации приема приготовления можно использовать мультимедийную установку. Победителя выбирают путем голосования.		Зам.зав по ВМР, Зам.зав по АХР	1 раз в 3 месяца	Увеличение количества рецептов, которые сотрудники стали использовать в домашнем приготовлении.

3. БЛОК «Повышение физической активности»

№ п/п	Мероприятия	Цель	Описание	Затраты	Ответственные	Срок реализации	Результат
1	Оценка уровня физической активности и тренированности сотрудников	Выявление работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения в мероприятия по повышению физической активности.	Изучение уровня физической активности и тренированности работников является основополагающим инструментом как для оценки исходного уровня физической активности работников, так и для мониторинга реализации программы и оценки достижения цели - повышения уровня физической активности работников. Для оценки уровня физической активности и тренированности работников	Распечатать опросные листы	Зам.зав по АХР, медицинская сестра	До и после реализации программы	Снижение % работников с низким уровнем физической активности; снижение % работников с низким уровнем тренированности.

			применяются анкеты (приложение 3) и физические замеры, которые проводятся до и в конце программы по физической активности и/или, как часть информационно-мотивационной кампании.				
2	Организация командно-спортивных соревнований	Стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях.	Организация и проведение разного рода спортивных состязаний по игровым командным видам спорта и индивидуальному участию работников в формате летних и зимних спартакиад.	Призы победившей команде	Инструктор по физической культуре	2 раза в год	Снижение % работников с низким уровнем физической активности; снижение % работников с низким уровнем тренированности.
3	Проведение	Повышение	Проведение		Зам. зав по ВМР,	1 раз в квартал	Снижение %

	«Недели здоровья»	информированности работников о пользе физической активности и мотивации к повышению уровня физической активности.	мероприятий по повышению физической активности (лекции, соревнования)		Зам. зав по АХР		работников с низким уровнем физической активности; снижение % работников с низким уровнем тренированности
4	Организация спортивных секций	Стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством занятий в секциях с различной физической нагрузкой, в соответствии с возрастными особенностями сотрудников	Организация секций на базе ДООУ. Степ аэробика – это специализированный тренинг, который идеально подходит для похудения, проработки мышц ног и ягодиц. Пилатес – это комплексная система развития организма на основе гимнастики, йоги, тайчи (разновидность ушу) и	Видео уроки	Инструктор по пилатесу	2 раза в неделю	Снижение % работников с низким уровнем физической активности; снижение % работников с низким уровнем тренированности.

			нескольких других восточных традиций				
--	--	--	---	--	--	--	--

4. БЛОК «Стресс – это опасно!»

№ п/п	Мероприятия	Цель	Описание	Затраты	Ответственные	Срок реализации	Результат
1	Проведение анкетирования сотрудников «Уровень стресса»	Выделение группы психоэмоционального риска, формирование результат-ориентированных программ сохранения здоровья работников.	Для мониторинга стресса на рабочем месте используется психологическое тестирование. Психологические исследования - опросы, проводятся с применением бланковых методов сбора данных (с предварительным получением информированного согласия).	Распечатать опросные листы	Зам. зав по АХР, педагог - психолог	До и после реализации программы	Выявить % сотрудников подверженных стрессу

2	<p>Организация и проведение психологических семинаров и тренингов по улучшению психологического климата в коллективе</p>	<p>Выявить особенности развития психологического климата в коллективе. Определить факторы, влияющие на климат в педагогическом коллективе. Определить пути формирования благоприятного психологического климата в коллективе. Содействовать сплоченности коллектива</p>	<p>Организация и проведение различного вида семинаров и практикумов по улучшению психологического климата в коллективе</p>
3	<p>Проведение групповых и индивидуальных консультаций по развитию сотрудников</p>	<p>Повышение уровня стрессоустойчивости у сотрудников учреждения.</p>	<p>Групповые и индивидуальные консультации с педагогом – психологом на укрепление психо-</p>

Зам. зав по ВМР, педагог - психолог	1 раз в квартал	Улучшение психологического климата в педагогическом коллективе
Педагог психолог	1 раз в квартал	Улучшение психологического климата в педагогическом коллективе

	стрессоустойчивости на рабочем месте		физического здоровья сотрудников				
--	---	--	-------------------------------------	--	--	--	--

Интернет источники:

<https://static-1.rosminzdrav.ru/>

<https://www.mediasphera.ru/issues/profilakticheskaya-medsina/2020/3/1230549482020031156>

https://hum-ecol.ru/1728-0869/article/view/47147/ru_RU

<https://www.pkmiac.ru>

<https://www.mbdou231.ru>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тест – анкета для определения мотивации у курильщиков отказа от курения.

1. Вы ощущаете отрицательное влияние курения на Ваше здоровье и самочувствие?
Да (2)
Иногда (1)
Нет (0)
 2. Вас беспокоит зависимость от сигарет?
Да (2)
Иногда (1)
Нет (0)
 3. Как часто Вы думаете о том, что надо бросить курить?
Часто (2)
Иногда (1)
Редко (0)
 4. Вы когда-либо пытались бросить курить?
Несколько раз (2)
Один раз (1)
Никогда (0)
 5. Насколько сильно Ваше желание бросить курить?
Мне это необходимо, я готов на любые трудности (2)
Я готова попробовать бросить курить (1)
Не уверен. надо ли мне бросать (0)
 6. Насколько вы уверены, что Вам удастся бросить курить?
Уверен (2)
Надеюсь (1)
Не уверен (0)
 7. Если при попытке бросить курить Вы в какой-то момент сорветесь и закурите, Вы решите:
Я преодолею этот срыв и буду дальше держаться без курения (2)
Отложу отказ от курения на будущее, когда буду более готов (1)
Откажусь от дальнейших попыток, видно, мне не надо бросить курить (0)
 8. Как бы Вы хотели изменить свою привычку курить?
Бросить курить совсем (1)
Уменьшить число сигарет (0)
 9. Когда Вы хотите приступить к отказу от курения?
Готов сегодня (2)
В ближайшие дни (1)
В будущем, когда будут подходящие моменты и условия (0)
- Критерии оценки:**
- 10 баллов – отсутствует какой-либо мотивации на отказ от курения
 - 10-12 баллов – слабый уровень мотивации
 - 13-14 баллов – средний уровень мотивации
 - 15 баллов и более – высокий уровень мотивации

Анкета «Едим ли мы то, что следует есть?»

Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас.

1. Сколько раз в день Вы едите?
 - 1) 3-5 раз,
 - 2) 1-2 раза,
 - 3) 7-8 раз, сколько захочу.
2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом на работу?
 - 1) да, каждый день,
 - 2) иногда не успеваю,
 - 3) не завтракаю.
3. Что Вы выберете из ассортимента в столовой в обед?
 - 1) булочку с компотом,
 - 2) горячее первое или второе блюдо.
 - 3) кириешки или чипсы.
4. Едите ли Вы на ночь?
 - 1) стакан кефира или молока.
 - 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
 - 3) мясо (колбасу) с гарниром.
5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?
 - 1) всегда, постоянно,
 - 2) редко, во вкусных салатах,
 - 3) не употребляю.
6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?
 - 1) каждый день,
 - 2) 2 – 3 раза в неделю.
 - 3) редко.
7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?
 - 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
 - 2) ем иногда, когда заставляют,
 - 3) лук и чеснок не ем никогда.
8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?
 - 1) ежедневно,
 - 2) 1- 2 раза в неделю,
 - 3) не употребляю.
9. Какой хлеб предпочитаете?
 - 1) хлеб ржаной или с отрубями.
 - 2) серый хлеб,
 - 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.
10. Рыбные блюда в рацион входят:
 - 1) 2 и более раз в неделю,
 - 2) 1-2 раза в месяц.
 - 3) не употребляю.
11. Какие напитки вы предпочитаете?
 - 1) сок, компот, кисель;

- 2) чай, кофе;
 - 3) газированные.
12. В вашем рационе гарниры бывают:
- 1) из разных круп,
 - 2) в основном картофельное пюре,
 - 3) макаронные изделия.
13. Любите ли сладости?
- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
 - 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
 - 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.
14. Отдаёте чаще предпочтение:
- 1) постной, варёной или паровой пище,
 - 2) жареной и жирной пище,
 - 3) маринованной, копчёной.
15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?
- 1) да,
 - 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

За 1-й вопрос - 1 балл, 2-й вопрос - 2 балла и 3-й вопрос - 3 балла.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов. Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с избыточным весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА (по В. Ю. Щербатых)

Интеллектуальные признаки стресса

1. Преобладание негативных мыслей
2. Трудность сосредоточения
3. Ухудшение показателей памяти
4. Постоянное и бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы
5. Повышенная отвлекаемость
6. Трудность принятия решений, длительные колебания при выборе
7. Плохие сны, кошмары
8. Частые ошибки, сбои в вычислениях
9. Пассивность, желание переложить ответственность на кого-то другого
10. Нарушение логики, спутанное мышление
11. Импульсивность мышления, поспешные и необоснованные решения
12. Сужение «поля зрения», кажущееся уменьшение возможных вариантов действия

Поведенческие признаки стресса

1. Потеря аппетита или переедание
2. Возрастание ошибок при выполнении привычных действий
3. Более быстрая или, наоборот, замедленная речь
4. Дрожание голоса
5. Увеличение конфликтных ситуаций на работе или в семье
6. Хроническая нехватка времени
7. Уменьшение времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями
8. Потеря внимания к своему внешнему виду, неухоженность
9. Антисоциальное, конфликтное поведение
10. Низкая продуктивность деятельности
11. Нарушение сна или бессонница
12. Более интенсивное курение и употребление

Эмоциональные симптомы

1. Беспокойство, повышенная тревожность
2. Подозрительность
3. Мрачное настроение
4. Ощущение постоянной тоски, депрессия
5. Раздражительность, приступы гнева
6. Эмоциональная «тупость», равнодушие
7. Циничный, неуместный юмор
8. Уменьшение чувства уверенности в себе
9. Уменьшение удовлетворенности жизнью
10. Чувство отчужденности, одиночества
11. Потеря интереса к жизни
12. Снижение самооценки, появление чувства вины или недовольства собой или своей работой

Физиологические симптомы

1. Боли в разных частях тела неопределенного характера, головные боли
2. Повышение или понижение артериального давления
3. Учащенный или неритмичный пульс
4. Нарушение процессов пищеварения (запор, диарея, повышенное газообразование)
5. Нарушение свободы дыхания
6. Ощущение напряжения в мышцах
7. Повышенная утомляемость
8. Дрожь в руках, судороги
9. Появление аллергии или иных кожных высыпаний
10. Повышенная потливость
11. Быстрое увеличение или потеря веса тела

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Для подсчета суммарного показателя используется следующая схема.

Наличие каждого симптома из интеллектуальных или поведенческих признаков стресса оценивается в 1 балл, каждый симптом из «эмоционального» списка оценивается в 1,5 балла, а каждый симптом из «физиологического» списка оценивается в 2 балла. Таким образом, общая максимальная сумма по всему списку теоретически может достигать 66.

Показатель **от 0 до 5 баллов** считается хорошим — означает, что в данный момент жизни сколь-либо значимый стресс отсутствует.

Показатель **от 6 до 12 баллов** означает, что человек испытывает умеренный стресс, который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации.

Показатель **от 13 до 24 баллов** указывает на достаточно выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, возникшее в ответ на сильный стрессорный фактор, который не удалось компенсировать. В этом случае требуется применение специальных методов преодоления стресса.

Показатель **от 25 до 40 баллов** указывает на состояние сильного стресса, для успешного преодоления которого желательна помощь психолога или психотерапевта. Такая величина стресса говорит о том, что организм уже близок к пределу возможностей сопротивляться стрессу.

Показатель **свыше 40 баллов** свидетельствует о переходе организма к третьей, наиболее опасной стадии стресса — истощению запасов адаптационной энергии.