

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение Сямженского муниципального округа
«Детский сад №1».

Утверждаю:

Заведующий

МАДОУ СМО «Детский сад №1»

О.Ю. Капустина

Приказ № В

от « 18 » сентября 2024г.



**Модельная корпоративная программа
«Укрепление здоровья на рабочем месте».**

с. Сямжа.
2024 г.

Содержание:

1. Введение.
2. Нормативно - правовая база.
3. Цель и задачи программы.
4. Основные принципы программы.
5. Срок реализации программы.
6. Разделы программы.
7. Критерии оценки результатов программы.
8. Ожидаемый эффект от реализации программы.
9. Этапы разработки программы.
10. Этапы реализации программы. Мероприятия.
11. Создание системы мониторинга и оценки эффективности программы.
12. Заключение.

1. Введение.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника, члена МАДОУ СМО «Детский сад №1» многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По показателю почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

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

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).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья.

Одной из задач национального проекта «Демография», а также входящих в него федерального и региональных проектов «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» является разработка, утверждение в установленном порядке и реализация корпоративных программ по общественному здоровью, содержащих наилучшие практики по укреплению здоровья работников.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни. Мероприятия по укреплению здоровья работающего населения – система мер в рамках политики учреждения по охране здоровья.

2. Нормативно - правовая база:

1. Конституция Российской Федерации
2. Указ Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 "Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года".
3. Указ Президента РФ от 09.05.2017 № 203 "О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 - 2030 годы".
4. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 (ред. от 19.07.2018

- № 444) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
5. Паспорт федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
 6. Паспорт национального проекта «Демография». Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
 7. Паспорт федерального проекта «Спорт - норма жизни» Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
 8. Налоговый кодекс Российской Федерации.
 9. Трудовой Кодекс Российской Федерации, статья 213.
 10. Федеральный закон от 27.11.1992 N 4015-1 "Об организации страхового дела в Российской Федерации".
 11. Федеральный закон от 24.07.1998 № 125-ФЗ «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний».
 12. Федеральный закон "Об основах обязательного социального страхования" от 16.07.1999 N 165-ФЗ.
 13. Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (с изменениями и дополнениями), статья 11 и статья 32.
 14. Федеральный закон от 10.07.2001 № 87-ФЗ «Об ограничении курения табака».
 15. Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ "О персональных данных".
 16. Федеральный закон от 29.11.2010 № 326-ФЗ "Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации".
 17. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Статья 46. Медицинские осмотры, диспансеризация, п. 4 и п. 5
 18. Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».
 19. Федеральный закон от 05.04.2013 N 44-ФЗ "О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд".
 20. Федеральный закон от 28.12.2013 N 426-ФЗ "О специальной оценке условий труда".
 21. Федеральный закон от 23.04.2018 № 113-ФЗ «О внесении изменений в статьи 255 и 270 части второй Налогового кодекса Российской Федерации».
Налоговый кодекс дополнен положениями, согласно которым в налоговую базу по налогу на прибыль можно включать фактически произведенные расходы на оплату услуг, добровольного медицинского страхования, услуг по организации туризма, санаторно-курортного лечения и отдыха, оказанных работнику и членам его семьи, но не более 50 000 рублей в совокупности за налоговый период на каждого из граждан. При этом установлено ограничение: указанные затраты и расходы, предусмотренные абз. 9 п. 16 ст. 255 Налогового кодекса (медицинские расходы застрахованных работников), в совокупности не могут превышать 6% от суммы расходов на оплату труда.
 22. Федеральный закон «О внесении изменений в отдельные законодательные акты

Российской Федерации». Проект «Медицинские осмотры некоторых категорий работников и медицинский дистанционный контроль параметров состояния здоровья работника».

23. Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года».
24. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 26.04.2019 № 833-р «Об утверждении комплекса мер по стимулированию работодателей и работников к улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также по мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни».
25. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 27.04.2019 № 1391 «О проведении Всероссийской диспансеризации взрослого населения».
26. Приказ Минздравсоцразвития России от 12.04.2011 № 302н "Об утверждении перечней вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда" (зарегистрировано в Минюсте России 21.10.2011 N 22111).
27. Приказ Минздравсоцразвития России от 01.03.2012 № 181н «Типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков».
28. Приказ Минздрава России от 21.03.2014 г. № 125н "Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям" (с изменениями и дополнениями).
29. Приказ Минздрава России от 13.03.2019 № 124н «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения» (зарегистрировано в Минюсте России 24.03.2019 № 54495).
30. Приказ Минтруда России от 16.06.2014 г. N 375н «О внесении изменения в типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков».
31. Приказ Минтруда России от 19.08.2016 № 438н «Об утверждении типового положения о системе управления охраной труда».

Документ ВОЗ. Здоровье работающих. Шестидесятая сессии Всемирной организации здравоохранения. WH 60.26. 23.05.2007 Приложение к Резолюции: охрана и укрепление здоровья на рабочем месте.

п.11. Деятельность по оценке и контролю рисков для здоровья на рабочем месте необходимо улучшить путем определения круга основных мероприятий по профилактике и контролю за механическими, физическими, химическими, биологическими и психосоциальными рисками, связанными с условиями труда. Такие меры включают также комплексное регулирование химических веществ на рабочем месте, ликвидацию вторичного табачного дыма во всех закрытых рабочих помещениях, повышение безопасности труда и оценку воздействия на здоровье новых технологий, производственных процессов и продуктов на этапе их проектирования.

п.12. Охрана здоровья на рабочем месте также требует введения в действие соответствующих норм и правил, а также принятия базового набора стандартов в области гигиены труда, чтобы обеспечить соответствие всех рабочих мест минимальным требованиям охраны здоровья и безопасности. Для этого необходимо обеспечить соблюдение этих требований на должном уровне, усилить систему медицинского контроля на рабочих местах и расширить сотрудничество между компетентными регулирующими органами с учетом конкретной ситуации в странах.

32. Международный стандарт ISO 45001:2018 «Системы менеджмента охраны здоровья и безопасности труда – Требования и рекомендации по применению».

3. Цель и задачи программы.

Цель программы: продвижение здорового образа жизни в коллективе образовательной организации, сохранение и укрепление здоровья сотрудников на рабочем месте; профилактика заболеваний, травматизма и потери трудоспособности; повышение мотивации к трудовой деятельности, улучшение психологического климата в коллективе, повышение производительности труда; снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью людей.

Задачи:

1. Формировать систему мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
2. Создать благоприятную рабочую среду для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
3. Повысить ответственность за индивидуальное здоровье и приверженность к здоровому образу жизни работников, членов их семей.
4. Создать благоприятные условия в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
5. Создать оптимальные гигиенические, экологические и эргономические условия деятельности работников на их рабочих местах.
5. Информировать работников по вопросам здравоохранения.
6. Содействовать прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
7. Проводить для работников профилактические мероприятия.
8. Снизить риск несчастных случаев, смертности, травматизма на рабочем месте.
9. Выявлять и корректировать факторы риска развития неинфекционных заболеваний, выявлять заболевания на ранних стадиях и предотвращать их осложнения.

4. Основные принципы программы:

- Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни в целях их оздоровления.
- Создание условий для вовлечения работников в программы по укреплению их здоровья на рабочем месте.
- Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального здоровья) работников, повышения их работоспособности и продуктивности.
- Формирование активной жизненной позиции работников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива МАДОУ СМО «Детский сад №1».

- Создание условий для прохождения работниками профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.
- Выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни.
- Формирование мотивации на здоровое питание.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Соблюдение приоритета охраны труда.
- Оценка достижений в рамках программы.

5. Срок реализации программы: 2024 – 2027 годы.

6. Разделы программы:

1. Создание безопасных условий труда, гигиена труда, развитие «здоровой» производственной среды, эргономика (здоровые рабочие места).
2. Страхование.
3. Медицинские мероприятия.
4. Изменения образа жизни и решение вопросов личностного роста.
5. Отказ от употребления табака.
6. Повышение осведомленности в отношении вреда алкоголя.
7. Физкультурно- оздоровительные (спортивные) мероприятия или повышение физической активности (ЗОЖ).
8. Питание и питьевой режим в рабочее время.
9. Проведение мероприятий по популяризации ЗОЖ.
10. Психологический и эмоциональный климат в коллективе.
11. Административные и организационные мероприятия.
12. Создание системы мониторинга и оценки эффективности программы.

7. Критерии оценки результатов программы:

1. Повышение процента информированности работников в вопросах здорового образа жизни.
2. Рост производительности труда.
3. Снижение показателей временной утраты трудоспособности.
4. Снижение финансовых потерь.
5. Снижение текучести кадров.
6. Снижение показателей по факторам риска.
7. Отсутствие производственного травматизма и профессиональных заболеваний.
8. Соответствие мероприятий установленным срокам.

8. Ожидаемый эффект от реализации программы:

В результате реализации корпоративной программы в области укрепления здоровья работников предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья, повышение их медицинской активности.
- Установление приоритета здорового образа жизни.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

- Увеличение продолжительности жизни.

Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Сокращение трудопотерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа детского сада.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости и инвалидности работников.

Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

9. Этапы разработки программы.

Подготовительный этап:

1. Заседание рабочей группы. Обсуждение предложений по разработке программы.
2. Разработка программы рабочей группой.
3. Рассмотрение и принятие программы на общем собрании трудового коллектива.
4. Определение срока реализации программы.
5. Реализация программы.
6. Разработка профиля здоровья организации и плана мероприятий.
7. Назначение ответственных за координацию, контроль и выполнение мероприятий программы.

10. Этапы реализации программы. Мероприятия.

1. Создание безопасных условий труда, гигиена труда, развитие «здоровой» производственной среды, эргономика (здоровые рабочие места).

Мероприятия: меры, меняющие рабочую среду.

Мероприятия по повышению комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания, пр.

Мероприятия по охране и безопасности труда.

Обеспечение безопасности и здоровья на рабочих местах.

В МАДОУ СМО «Детский сад №1» в соответствии с нормативными документами проводится контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда.

Предотвращение происшествий на рабочем месте.

Организация инструктажей по предотвращению риска получения травмы.

Обучение работников оказанию первой медицинской помощи.

Распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоления стрессов, о вреде курения и алкоголя.

Оценка производственных факторов риска, приводящих к расстройству

здоровья.

Проведение специальной оценки условий труда, работа по устранению выявленных факторов.

Организация мест питания, обеспечение чистой питьевой водой.

Организация субботников, озеленение, благоустройство территории.

Организация производственного санитарного контроля. Реализация приказа Минтруда России от 19.08.2016 № 438н «Об утверждении типового положения о системе управления охраной труда».

2. Страхование.

Обязательное медицинское страхование (Фонд ОМС).

Социальное страхование (Фонд социального страхования).

Пенсионное страхование (Пенсионный фонд).

Оплата родовых сертификатов.

Личное добровольное медицинское страхование (ДМС).

3.Формирование медицинской активности.

Проявление медицинской активности для сохранения и укрепления здоровья. Повышение у работников мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья других людей.

Медицинские мероприятия.

1.Проведение ежегодной вакцинации.

2.Медицинские осмотры.

Предварительные и периодические осмотры.

Предварительный медицинский осмотр -обязательное условие для приема на работу.

Цель - оценка состояния здоровья, обратившегося для трудоустройства, его соответствие будущей должности, а также выявление заболеваний на момент трудоустройства.

Периодические медицинские осмотры подтверждают профпригодность сотрудника и определяют динамику в изменениях здоровья, возникающих под влиянием факторов труда. Выявление проблем позволяет предпринять необходимые меры в раннем периоде развития патологии.

Осмотры проводятся в соответствии с Приказом Минздравсоцразвития России от 12.04.2011 N 302н "Об утверждении перечней вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда" (зарегистрировано в Минюсте России 21.10.2011 N 22111).

Профилактические осмотры.

Профилактический медицинский осмотр – комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов.

3.Диспансеризация.

Диспансеризация – комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья (включая определение группы здоровья и группы диспансерного

наблюдения).

Проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризация определенных групп взрослого населения проводятся в соответствии с Приказом Минздрава России от 13.03.2019 N124н «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения» (зарегистрировано в Минюсте России 24.03.2019 № 54495).

4.Посещение медицинских учреждений при заболеваниях.

5. Ответственное отношение к лечению, профилактике, реабилитации и другим медицинским мерам. Выполнение рекомендаций врача.

6. Контроль за основными показателями здоровья (контроль уровня артериального давления, количества сахара и холестерина в крови, вес).

7.Сохранение репродуктивного здоровья.

Продолжение своего рода.

Исключение из образа жизни факторов, снижающих рождаемость здоровых детей.

8. Знание своих профессиональных рисков.

9.Соблюдение санитарно- гигиенических навыков.

10. Преодоление вредных привычек.

11. Организация в ДОУ «Уголка здоровья».

4. Изменения образа жизни и решение вопросов личностного роста.

Индивидуальное (персональное) консультирование по вопросу снижения избыточного веса тела, по изменению питания, питьевого режима и технике дыхания, по повышению физической активности, по управлению персональным временем (тайминг).

5. Отказ от употребления табака.

Курение табака - причина многих хронических болезней.

Цель: обеспечение соблюдения запрета потребления табака на территории образовательной организации.

Задачи:

1. Информировать работников о вредном воздействии на человека табака и табачного дыма.

2. Запретить потребление табака на территории организации.

Описание:

Запрет курения на рабочих местах и на территории предприятий регулируется Федеральным законом № 15-ФЗ от 23 февраля 2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Необходимо: определить места для размещения знаков/составить список; растиражировать знаки; поместить знаки в обозначенных местах.

Мероприятия.

Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение.

Размещение информационных материалов о вреде курения.

Работа над проектом «Моя профессия не терпит табака».

6. Повышение осведомленности в отношении вреда алкоголя.

Потребление алкоголя оказывает большое влияние на производительность труда.

Злоупотребление алкоголем увеличивает риск безработицы.

Цель: снижение потребления алкоголя работниками.

Задачи: 1. Снизить долю работников, употребляющих алкоголь.

2. Информировать работников о вредном воздействии на человека алкоголя.

Мероприятия.

Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным употреблением алкоголя.

Цель: снижение мотивации для употребления алкоголя.

Организация безалкогольных корпоративных мероприятий.

Цель: убеждение сотрудников в том, что алкоголь – это не обязательная часть праздника, что можно веселиться и без употребления алкогольных напитков. Проведение праздника требует творческого подхода, может осуществляться самостоятельно или с привлечением сторонних организаций.

Размещение информационных материалов о вреде алкоголя.

Работа над проектом «Моя профессия не терпит алкоголя».

7. Физкультурно- оздоровительные (спортивные) мероприятия или повышение физической активности (ЗОЖ).

Полезные для здоровья эффекты физической активности включают в себя снижение риска сердечно - сосудистых заболеваний. Физическая активность положительно влияет на психическое здоровье. Внедрение программы физической активности на рабочем месте способствует тому, что у работников улучшаются показатели здоровья, снижается уровень массы тела и уровень стресса, растёт удовлетворённость своей работой, увеличивается производительность труда.

Цель: активизация физической активности работников.

Задачи: **1.** Выявить работников с недостаточным уровнем физической активности, вовлечь в мероприятия по её повышению.

2. Повысить информированность сотрудников о пользе физической активности.

3. Повысить мотивацию работников к занятиям физкультурой и спортом.

4. Создать условия для психологической разгрузки с применением физической активности (снятие стресса, напряжения, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма).

5. Вовлечь работников в выполнение нормативов ГТО.

Мероприятия:

Оценка уровня физической активности и тренированности работников.

Командно-спортивные мероприятия организуются посредством предоставления возможности бесплатного посещения арендуемых спортивно - оздоровительных комплексов для организации и проведения разного рода спортивных состязаний по игровым и командным видам спорта и индивидуальному участию работников в формате летних и зимних спартакиад.

Проводятся мероприятия, стимулирующие работников больше ходить пешком, заниматься спортом и укреплять здоровье.

Организация гимнастики.

Организация «Дня здоровья», Недели спорта», «Лыжной прогулки», «Спартакиады», «Весёлых стартов», «Дня без автомобиля», «Пешком до работы», «Недели физической активности».

8. Питание и питьевой режим в рабочее время.

Питание не только определяет здоровье населения, но и создаёт условия для повышения работоспособности коллектива, адаптации людей к окружающей среде, продлению жизни. Питание должно быть полезным и правильным. От этого зависит здоровье человека, его роль в обществе.

Цель: формирование здоровых пищевых привычек.

Задачи:

1. Обеспечить доступ сотрудников к питьевой воде, возможность приёма пищи.
2. Повысить информированность работников в вопросах здорового питания.
3. Повысить информированность работников о пищевой и энергетической ценности блюд, продуктов с высоким содержанием соли, сахара, жиров.
4. Стимулировать потребление продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания.
5. Провести оценку имеющихся привычек питания.

Мероприятия.

1. Обеспечение сотрудников в течение рабочего времени возможностью приема пищи. Информирование сотрудников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствуя осознанному выбору.

Цель: формирование у сотрудников высокой осведомленности в области рациона здорового питания.

Описание: для мероприятий образовательного характера приглашаются эксперты в области питания (врач-диетолог, специалист по здоровому образу жизни или др.) для проведения лекций, мастер-классов и семинаров. Темы 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.

2. Краткие информационные сообщения для размещения во внутренних коммуникациях ДОУ.

Цель: повышение информированности сотрудников в вопросах здорового питания.

Описание: информация о здоровом питании в необходимом формате может быть разработана специалистами или взята из доступных официальных печатных и электронных источников, компетентных профильных ресурсов в области формирования здорового образа жизни.

3. Организация соревнований между сотрудниками ДОУ или разных организаций, проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания.

Цель: популяризация блюда для рациона здорового питания и демонстрация опыта блюд из легких в приготовлении и доступных ингредиентов.

4. Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания.

Цель: стимулирование потребления продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания.

Проведение мероприятий по популяризации ЗОЖ.

1. Проведение круглых столов, собеседований.

Цель: создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте.

«Кружки здоровья» - открытые встречи с руководством (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды. Обсуждение мер по созданию благоприятной психоэмоциональной обстановки является важным компонентом комплексных программ ЗОЖ на рабочем месте. Наиболее важными темами для обсуждения являются: уровень рабочей нагрузки, возможность влияния на рабочий процесс, создание условий для взаимоподдержки, оптимальный режим труда и отдыха, создание благоприятного внутреннего климата.

2. Проведение дня/недели/месяца психоэмоционального здоровья.

Цель: повышение осознанности работников о психосоциальных факторах риска, а также формирование культуры здорового образа жизни. Задачами мероприятия являются: оценить уровень психоэмоционального здоровья коллектива, информировать работников об основах психоэмоциональной гигиены, сформировать навыки управления стрессом, профилактики профессионального выгорания и депрессии.

Примерные темы образовательных мероприятий (семинаров или мастер-классов) на «Дне здоровья»:

управление стрессом;

здоровый сон и управление утомляемостью;

преодоление депрессии;

горе и потеря: как пережить потерю в жизни;

основы профилактики джетлага;

синдром хронической усталости и его профилактика;

простые изменения, большие награды: простое руководство для счастливой жизни;

как победить беспокойство и стресс на работе;

позитивная психология: использование силы счастья, осознанности и внутренней силы.

Организация отдыха работников и членов

их семей.

10. Психологический и эмоциональный климат в коллективе.

Здоровье – это состояние полного физического, социального и психологического благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Стрессовые ситуации приводят к пропуску рабочих дней.

Цель: формирование здорового психологического климата в коллективе.

Задачи: 1. Создать благоприятную психологическую обстановку в коллективе.

2. Повысить осведомленность работников о психосоциальных факторах риска.

3. Вести профилактику утомляемости сотрудников на рабочем месте.

4. Формировать навыки управления психоэмоциональным благополучием.

Мероприятия.

1. Организация индивидуальных и групповых обучающих семинаров, встреч.

2. Проведение корпоративных мероприятий.

3. Выезд на природу.

4. Тренинг по психоэмоциональному выгоранию.

5. Совместное посещение музеев, театров.

11. Административные и организационные мероприятия.

Создание системы приказов, распоряжений, программ и прочее.

Разработка, утверждение и реализация в организации корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников.

Проведение анкетирования в организации, с целью выявления факторов, влияющих на

здоровье работников.

Проведение инструктажа персонала, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы.

Организация контроля за проведением периодических медицинских осмотров работников организаций, и иммунизации.

Исключение «мест для курения».

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

11.Создание системы мониторинга и оценки эффективности программы.

Для успешной реализации программы необходима заинтересованность всего коллектива.

Параметры показателей:

- 1.Увеличение числа работников, приверженных здоровому образу жизни.
2. Улучшение условий труда в организации.
3. Повышение производительности труда.
- 4.Увеличение количества работников 1 и 2 группы.
5. Снижение показателей временной утраты трудоспособности работников.
6. Снижение финансовых потерь, которые несёт организация в результате отсутствия работников по болезни.
7. Отсутствие производственного травматизма.
8. Отсутствие профессиональных заболеваний.
9. Стабильное психическое состояние работников организации.

12.Заключение.

В результате реализации корпоративной программы в области укрепления здоровья работников изменение отношения работников к состоянию своего здоровья, повышение их медицинской активности; установление в коллективе приоритета здорового образа жизни; укрепление здоровья и улучшение самочувствия, повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни; увеличение продолжительности жизни.

В коллективе будет наблюдаться сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов; сокращение трудопотерь по болезни; снижение текучести кадров; повышение имиджа детского сада; внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья; снижение заболеваемости и инвалидности работников; повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Приложение.

Анкетирование и его основные принципы

Самый распространенный метод сбора первичной информации – опрос. С помощью него получают почти 90% всех социологических данных. Анкетирование – один из основных видов опроса, который осуществляется путем общения между социологом и респондентом.

Анкета – это список вопросов, предлагаемый всем респондентам в одинаковой форме и адаптированный к условиям массового опроса населения. Анкета должна быть простой, красиво оформленной, доступной для понимания, считается, что на ее заполнение не должно уходить более 20-30 минут.

Проведение анкетного опроса проходит в три этапа:

1. Подготовительный этап (включающий разработку анкеты, составление плана, размножение инструментария, составление инструкций для анкетера, респондента и других лиц, участвующих в опросе, решение организационных проблем).

2. Оперативный этап – сам процесс анкетирования.

3. Результирующий этап – обработка полученной информации. Для проведения различных опросов необходимо сделать выборку, среди которой вы будете проводить исследование.

Чаще всего для формирования выборки используются следующие характеристики:

- 1) пол,
- 2) возраст,
- 3) образование,
- 4) род занятий.

Объем выборки зависит от ряда причин, в том числе и от задачи исследования.

Анкета заполняется опрашиваемым самостоятельно,

поэтому ее конструкция и все комментарии должны быть предельно ясны для респондента.

Основные принципы построения анкеты состоят в следующем:

1. Респондент знает, кто и зачем его опрашивает.
2. Респондент заинтересован в опросе.
3. Респондент не заинтересован в выдаче ложной информации (говорит, что думает на самом деле).

Респондент однозначно понимает содержание каждого вопроса.

4. Вопрос имеет один смысл, не содержит в себе нескольких вопросов.
5. Все вопросы ставятся таким образом, чтобы на них можно было дать обоснованный и точный ответ.
6. Вопросы сформулированы без нарушения лексических и грамматических нормативов.
7. Формулировка вопроса соответствует уровню культуры респондента.
8. Ни один из вопросов не имеет оскорбительного для респондента смысла, не унижает его достоинства.
9. Интервьюер ведет себя нейтрально, не демонстрирует свое отношение ни к заданному вопросу, ни к ответу на него.
10. Интервьюер предлагает респонденту такие варианты ответа, каждый из которых приемлем в равной степени.
11. Количество вопросов соотнобразуется со здравым смыслом, не ведет к излишней интеллектуальной и психологической перегрузке респондента, не переутомляет его.
12. Вся система вопросов и ответов достаточна для получения того объема информации, которая необходима для решения исследовательских задач.
13. Одни и те же вопросы, расположенные в разной последовательности, дадут разную информацию. Следует частные вопросы ставить первыми, обобщающий - в конце соответствующего «блока», предваряя фразой: «А теперь просим вас оценить в целом, в какой мере вы удовлетворены... чем-либо» и т.д. Оценка частных условий заставляет респондента более ответственно подойти к итоговой оценке
14. Смысловые «блоки» опросного листа должны быть примерно одного объема. Доминирование какого-то «блока» неизбежно сказывается на качестве ответов по другим смысловым «блокам».

Должно быть распределение вопросов по степени их трудности. Первые вопросы должны быть простыми, далее следуют более сложные (желательно событийные, не

оценочные), затем - еще сложнее (мотивационные), потом - спад (снова событийные, фактологические) и в конце наиболее сложные вопросы (один-два), после чего завершающая «объективка» - социально-демографические характеристики респондентов (пол, возраст, образование, семейное положение).

Анкета для взрослых.

Уважаемый респондент!

Просим вас принять участие в исследовании, посвященном здоровью. Прочитайте вопрос и выберите тот вариант ответа, который отражает ваше мнение, или напишите свой вариант ответа. Опрос анонимный и свою фамилию указывать не нужно.

Заранее благодарим за участие!

- 1. Пол:** 1. Мужской 2. Женский

- 2. Ваш возраст:** 1. 18-21 лет 2. 22-24 лет 3. 25-34 лет
4. 34-44 лет 5. 45-54 лет 6. 55-64 лет 7. 65 лет и старше

- 3. Семейное положение:**
 1. Никогда не был женат/не была замужем
 2. Женат/замужем/гражданский брак
 3. Разведен/разведена/живем раздельно
 4. Вдовец/вдова

- 4. Образование.**
 1. Начальное
 2. Неполное среднее
 3. Полное среднее
 4. Среднее специальное
 5. Высшее

- 5. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?**
 1. Хорошее
 2. Удовлетворительное
 3. Плохое
 4. Затрудняюсь ответить

- 6. Сколько раз в день вы питаетесь?**
 1. 1-2 раза в день 2. 4 раза в день 3. 5-6 раз в день

**7. Как часто вы употребляете в пищу следующие продукты?
(заполните таблицу)**

Продукты	Ежедне вно	3-4 раза в неделю	1-2 раза в неделю	Редко	Никогда
Каши					
Молочные продукты					
Мясо или птица					
Колбасные изделия					
Рыба					
Яйцо					
Овощи, кроме картофеля					
Фрукты, ягоды					
Газированные напитки («Кока- кола», «Фанта» и др.)					
Снеки и фаст- фуд (чипсы, сухарики, попкорн, гамбургеры, хот-доги, картофель фри, наггетсы и т.д.)					
Сладости					
Булочки, пирожки, коржики и т.д.					

8. Добавляете ли вы соль в уже приготовленную пищу?

1. Нет, не досаливаю.

2. Да, предварительно пробуя.
3. Да, не пробуя.

9. Потребляете ли вы шесть и более кусков (чайных ложек) сахара, варенья, меда и других сладостей в день?

1. Нет
2. Да

10. Курите ли вы в настоящее время?

1. Не курю
2. Курил(а) в прошлом на протяжении ___ лет
3. Курю

меньше $\frac{1}{2}$ пачки/сутки
 $\frac{1}{2}$ - 1 пачка/сутки } *на протяжении*

пачки/сутки } *лет больше 1*

11. Курите ли вы кальян или электронные сигареты?

1. Да (как часто?)
ежедневно
1 раз в
неделю 1 раз
в месяц до 5
раз в год
2. Нет
3. Только пробовал(а)

12. Пытались ли вы в течение последних 12 месяцев бросить курить?

1. Да
2. Нет

13. В течение последних 12 месяцев употребляли ли вы алкогольные напитки, включая пиво?

1. Да
ежедневно
3-4 раза в
неделю 1-2
раза в неделю 1

раз в месяц
3-4 раза в год

2. Нет

14. Какое количество порций алкоголя в среднем вы выпили за последние 30 дней? _____

1 порция алкоголя = 45 мл водки или 150 мл вина или
330 мл пива

21. Хотите ли вы вести здоровый образ жизни (отказ от курения и употребления алкоголя, правильное питание, увеличение физической активности и др.)?

1. Да

2. Нет

3. Не уверен(а)

Приложение

AUDIT-тест для оценки потребления алкоголя



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tulevikukaits

Одна единица алкоголя – 10 г чистого, или абсолютного, алкоголя.



AUDIT-C (сокращенная версия AUDIT)

Вопросы	Баллы					Ваши баллы
	0	1	2	3	4	
1. Как часто вы употребляете напитки с содержанием алкоголя?	Никогда	Примерно раз в месяц или реже	2–4 раза в месяц	2–3 раза в неделю	4 раза в неделю или чаще	
2. Сколько единиц алкоголя вы обычно выпиваете за раз? Формула расчета количества алкогольных единиц: количество (литры) x крепость (%) x 0,789 = количество единиц алкоголя. Например: 0,5 л пива x 5,2 (крепость в процентах) x 0,789 = 2,1 единицы алкоголя.	1–2	3–4	5–6	7–9	10+	
3. Как часто вы выпиваете 6 и более единиц алкоголя за раз?	Никогда	Реже раза в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	

Пожалуйста, продолжайте заполнять анкету, если:

- а) вы женщина и ваш результат теста больше или равен 4
- б) вы мужчина и ваш результат теста больше или равен 5

Меньшая полученная сумма баллов становится вашим окончательным результатом.

Комментарий смотрите на следующей странице.

СУММА БАЛЛОВ

Следующие вопросы теста AUDIT

Вопросы	Баллы					Ваши баллы
	0	1	2	3	4	
4. Как часто за последний год случилось так, что, начав употреблять алкоголь, вы уже не могли остановиться?	Никогда	Реже раза в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	
5. Как часто за последний год из-за употребления алкоголя вы не делали чего-то, чего от вас ожидали?	Никогда	Реже раза в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	
6. Как часто за последний год наутро после обильного употребления алкоголя вам требовался какой-нибудь содержащий алкоголь напиток, чтобы преодолеть похмелье?	Никогда	Реже раза в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	
7. Как часто за последний год из-за употребления алкоголя вы испытывали чувство вины или сожаления?	Никогда	Реже раза в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	
8. Как часто за последний год случилось так, что наутро после употребления алкоголя вы не помнили происшедшего накануне вечером?	Никогда	Реже раза в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	
9. Вы сами или кто-то другой получил травмы в результате употребления вами алкоголя?	Нет		Да, но не в течение последнего года		Да, в течение последнего года	
10. Было ли так, что близкий человек, друг, врач или кто-то другой беспокоился об употреблении вами алкоголя либо советовал его сократить?	Нет		Да, но не в течение последнего года		Да, в течение последнего года	

Комментарий к сумме баллов:

0–7 низкий уровень риска. Вероятность нанесения вреда здоровью при таком уровне потребления алкоголя невелика. Рекомендуется не увеличивать количества потребляемого алкоголя.

8–15 угрожающее здоровью потребление. При таком уровне употребления алкоголя повышен риск возникновения нарушений здоровья. Рекомендуется сократить употребление алкоголя.

16–19 злоупотребление. Такой уровень потребления алкоголя наносит вред психическому и физическому здоровью. Необходимо сократить употребление алкоголя.

20+ возможная зависимость. Такой уровень потребления алкоголя наносит вред психическому и физическому здоровью. Необходимо сократить употребление алкоголя или отказаться от него.

**СУММА БАЛЛОВ, ВСЕГО
AUDIT-C + ВОПРОСЫ 4–10**

