



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Родничок» г. Строитель
Яковлевского городского округа»

309070, Белгородская область, г. Строитель, пер. Жукова, д. 1,
тел.(факс) 8(47244)2-14-23 E-mail: rodnichok082014@mail.ru

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной
профсоюзной организации
МБДОУ «Детский сад «Родничок»
г. Строитель



Н.И. Дашевская

15 декабря 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад
«Родничок» г. Строитель»



Е.А. Кулик

15 декабря 2023 года

**Корпоративная программа по укреплению здоровья
сотрудников МБДОУ «Детский сад «Родничок»
г. Строитель» на 2024 год**

Строитель, 2023

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников МБДОУ «Детский сад «Родничок» г. Строитель»
Наименование учреждения-разработчика	МБДОУ «Детский сад «Родничок» г. Строитель Яковлевского городского округа»
Юридический адрес учреждения	309070 Белгородская область, Яковлевский район, г. Строитель, пер. Жукова, 1.
Номер телефона	+7 (47244) 2-14-23
E-mail	rodnichok082014@mail.ru
Адрес сайта	https://detsad-rodnichok.gosuslugi.ru
Авторы программы	Администрация МБДОУ «Детский сад «Родничок» г. Строитель»
Сроки реализации	Программа реализуется в течение 1 года (2024 г.)
Программа рассмотрена	На заседании педагогического совета МБДОУ «Детский сад «Родничок» г. Строитель» (протокол № 4 от 15.12.2023 г.)
Программа утверждена	Заведующим МБДОУ «Детский сад «Родничок» г. Строитель»

Обоснование разработки программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МБДОУ «Детский сад «Родничок» г. Строитель» (далее – Программа) составлена на основании библиотеки корпоративных практик социальной направленности по проблеме «Здоровье и поддержание здорового образа жизни».^[1] По данным Всемирной организации здравоохранения ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет учреждению 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%. Нормативную основу корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников МБДОУ «Детский сад «Родничок» г. Строитель» составляют: 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 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». 4. «Трудовой кодекс Российской Федерации» от 30.12.2001 №197-ФЗ (ред. от 29.12.2020). 5. Федеральный закон от 10.07.2001 № 87-ФЗ «Об ограничении курения табака» 6. 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). 7. Паспорт федерального проекта «Укрепление
--	---

	общественного здоровья» от 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам. 8. Паспорт национального проекта «Демография». Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам. 9. Паспорт федерального проекта «Спорт - норма жизни» от 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам. Указ Президента РФ от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.»
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, 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.
Задачи программы	• Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников. • Формировать ответственное отношение к своему здоровью. • Проводить информационную кампанию по формированию представления о здоровом образе жизни. • Принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на формирование основ здорового образа жизни.
Численность	Сотрудники учреждения – 68 чел.

Описание программы	Организационно-методическая работа 1. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников, её обсуждение в коллективе, размещение на официальном сайте учреждения. 2. Проведение мониторинга с целью выяснения отношения сотрудников к здоровому образу жизни. 3. Разработка буклетов, подготовка информации для стендов «Охрана труда», «Уголок здоровья», «О вредных привычках». Информационно-просветительская работа 1. Организация выставок по ЗОЖ. 2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний. 3. Организация работы по профилактике вредных привычек, социально опасных заболеваний. 4. Организация встреч с медицинскими работниками по вопросам профилактики профессиональных заболеваний, вирусных инфекций и ранней диагностики иных заболеваний. Охрана труда и создание безопасных условий труда 1. Обеспечение условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни всех сотрудников учреждения, а также: - создание необходимых условий для сотрудников с диагностированными ранее заболеваниями; - предоставление возможностей для организации горячего питания на рабочем месте; - создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы.
----------------------------------	---

	2. В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников. 3. Осуществление производственного контроля соблюдения санитарных правил и выполнения санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий. 4. Контроль состояния пожарной безопасности, проведение антитеррористических мероприятий. 5. Проведение специальной оценки условий труда. 6. Проведение инструктажей по антитеррору, пожарной безопасности, по охране труда на рабочем месте. Массовая работа по оздоровлению сотрудников 1. Диспансеризация сотрудников. 2. Прохождение периодических медицинских осмотров всех сотрудников учреждения. 3. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья. 4. Проведение ежегодных учебных семинаров по электробезопасности, охране труда, оказанию первой медицинской помощи, проведение курсов по приобретению навыков при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций. 5. Тренинги по навыкам ЗОЖ.
--	--

	Спортивно-массовая работа 1. Организация работы по различным направлениям: командные спортивные игры, производственная гимнастика, сдача нормативов ГТО. 2. Организация активного досуга сотрудников: пешие экскурсии, походы, велопрогулки, скандинавская ходьба. 3. Организация Дня здоровья. 4. Участие в массовых спортивных районных мероприятиях (спартакиады). Индивидуальная работа 1. Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников, а также плановые и повторные инструктажи. 2. Консультирование по различным вопросам, возникающим у сотрудников, касающимся данного направления деятельности
Ожидаемые результаты	Количественные: 1. Значительное увеличение доли лиц с физической активностью. 2. Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни. 3. Увеличение индекса здоровья сотрудников. Качественные: 1. Формирование правильного рациона питания. 2. Уменьшение количества вредных привычек. 3. Укрепление социального и психического здоровья сотрудников. 4. Увеличение работоспособности сотрудников.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Потенциал развития современного общества напрямую зависит от того, какие ценности в нём культивируются. Высшей ценностью общества является здоровье человека.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье ^[2] - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

В современном обществе возрастает интерес к своему здоровью и формированию навыков здорового образа жизни. Не последнюю роль в этом сыграла пандемия COVID-19, ухудшающаяся экология и естественная динамика жизни. Такие факторы, как резко возросший темп и интенсивность профессиональной активности работников образовательных учреждений, а также повышение психологической нагрузки, создают основу для возникновения заболеваний, как общих, так и профессиональных. Низкая физическая активность, нерациональное питание, избыточный вес, вредные привычки, неустойчивость к стрессам – это факторы, способствующие развитию хронических неинфекционных заболеваний, связанные с образом жизни человека. Данные факторы поддаются управлению через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МБДОУ «Детский сад «Родничок» г. Строитель» направлена на формирование устойчивой системы ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции сотрудников, заинтересованности в поддержке здорового образа жизни.

Реализация данной программы не может опираться только на здравоохранение. В ситуации, когда в силу разных причин сотрудники не заботятся о своём здоровье, функцию управления здоровьем людей должен взять на себя работодатель. Для этого на местах создавать условия, снижающие риски профессионально обусловленных заболеваний, а также социально значимых хронических заболеваний, возникающих при нерациональном питании сотрудников, недостаточной физической активности, стрессах и тяге к вредным привычкам.

По данным исследований ВОЗ, большая часть болезней людей обусловлена семью факторами: повышенное артериальное давление, потребление табака, чрезмерное употребление алкоголя, повышенное содержание холестерина в крови, избыточная масса тела, недостаточное количество употребления в пищу овощей и фруктов, малоподвижный образ жизни.

Сотрудники образовательных организаций проводят большую часть времени на работе и сталкиваются со стрессовыми ситуациями, подолгу сидят у компьютера. Как следствие, заедают переживания сладкой и жирной пищей, недосыпают, не соблюдают режим дня, культивируют в себе вредные привычки, ведут малоподвижный образ жизни, таким образом, попадая в группу риска по заболеваниям сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата, болезням неврологического характера. Этих людей преследует общая усталость, они чаще пропускают работу по болезни. В противовес таким работникам выступают приверженцы ЗОЖ: их забота о здоровье становится частью корпоративной культуры, сближает коллектив и даёт возможность лучше реализоваться в профессии.

Указ Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». 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.

Для целей настоящей программы применяются следующие термины и понятия:

условия труда - совокупность факторов производственной среды и трудового процесса, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье работника;

безопасные условия труда - воздействие на работников вредных и (или) опасных производственных факторов исключено, либо уровни их воздействия не превышают установленных нормативов;

здоровый образ жизни (ЗОЖ) - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья;

рабочее место - подконтрольное работодателю место, где работник должен находиться во время работы;

эргономичное рабочее место – это приспособленное для исполнения работником должностных обязанностей место, включающее предметы и объекты, помогающие труд сделать безопасным и эффективным для человека;

профессиональные заболевания - формы заболеваний, которые возникли в результате воздействия вредных, опасных веществ и производственных факторов;

вредная привычка – регулярно повторяющееся действие человека, приносящее вред его здоровью и здоровью окружающих;

факторы риска неинфекционных заболеваний – это потенциально опасные для здоровья факторы поведенческого, биологического, генетического, экологического, социального характера, окружающей и производственной среды, повышающие вероятность развития заболеваний, их прогрессирование и неблагоприятный исход;

мониторинг рабочей среды – выявление и оценка факторов, которые могут неблагоприятно повлиять на здоровье работников: санитарные и профессиональные гигиенические условия, несовершенная организация труда, создающая риск для здоровья работников, негативные психосоциальные факторы на рабочем месте;

мониторинг здоровья работников – это исследования организма работника с целью обнаружения и диагностирования аномалии в здоровье путём проведения медицинских осмотров, биологического, рентгенографического анализа, ведения медицинских карт.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни. Реализуется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках разработанной здоровьесформирующей программы, опираясь на созданную здоровьесберегающую среду или территорию ЗОЖ. Меры по укреплению здоровья относятся к ключевым задачам охраны общественного здоровья в совместной деятельности руководства учреждения, профсоюза работников образования и самих работников.

II. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Цель: профилактика, укрепление и сохранение здоровья сотрудников образовательного учреждения, уменьшение случаев потери трудоспособности.

Задачи:

- формирование мотивации работников учреждения к здоровому образу жизни: занятия физической культурой, здоровое питание и отказ от вредных привычек;
- создание благоприятной рабочей обстановки для укрепления здоровья и благополучия сотрудников учреждения;
- привлечение к здоровому образу жизни работников и членов их семей, повышение индивидуальной ответственности за своё здоровье;
- обеспечение коллектива работников благоприятными условиями для ведения здорового и активного образа жизни;
- содействие в прохождении работниками профилактических осмотров и своевременной диспансеризации;
- проведение для работников профилактических мероприятий;
- создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий для работников на рабочих местах.

1. Основные направления программы

Разработка плана мероприятий по формированию мотивации работников учреждения к здоровому образу жизни в целях оздоровления организма.

Создание условий на рабочем месте для вовлечения работников в программы по укреплению их здоровья.

Создание условий для улучшения физического, психологического и социального индивидуального и профессионального здоровья работников, повышение их работоспособности и продуктивности.

Формирование активной жизненной позиции работников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности

коллектива учреждения.

Создание условий для прохождения работниками профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

Выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни.

Формирование мотивации на здоровое питание, повышение двигательной активности, установки на отказ от вредных привычек, выработка навыков стрессоустойчивости.

В стратегию работы с сотрудниками входит поощрение и поддержка работников, стремящихся к здоровому образу жизни.

2. Механизмы и мероприятия

2.1. Организационные мероприятия

Анкетирование работников организации с целью выявления сведений о состоянии их здоровья – физической форме, весе, артериальном давлении, вредных привычках, качестве питания.

Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью через обучение, контроль, выработку полезных навыков на основе оздоровительных мероприятий.

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

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

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

Организация культурного досуга сотрудников.

Организация участия работников в тематических лекциях по реализации корпоративных программ по ЗОЖ в соответствии с планом.

2.2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности

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

Участие трудового коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах, проводимых профсоюзом для работников организаций.

Использование гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.

Участие в программе сдачи норм ГТО

Дни здоровья.

Участие в Международной акции «10000 шагов к жизни», приуроченной к Всемирному дню сердца и Всемирному Дню здоровья и других.

Организация велопробегов.

Коллективные походы, отдых на свежем воздухе.

Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей: зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых, скандинавская ходьба.

Организация занятий по производственной гимнастике для работников учреждения.

Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта: плаванию, пулевой стрельбе, шахматам, настольному теннису, многоборью.

2.3. Мероприятия, направленные на формирование привычки к здоровому питанию

Размещение на стендах и в социальных сетях информации о ЗОЖ, организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием экспертов в области питания.

Создание в организации специально оборудованных мест для приема пищи.

Обеспечение работников учреждения чистой водой.

Проведение тематических Дней здорового питания.

2.4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

Работа по соблюдению Федерального закона от 23.02.2013 года №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях и на территории организации.

Организация кампании «Брось курить! Победи свою привычку!», помогающую сотрудникам отказаться от курения.

Размещение информации о вреде курения для здоровья граждан на стендах организации и в социальных сетях.

2.5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению спорными и конфликтными ситуациями.

Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

Положительная оценка руководителем результатов труда работников,

выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

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

Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимности поддержки и доверия.

Оборудование комнат психоэмоциональной разгрузки.

2.6. Ожидаемый эффект от реализации программы

Показателями успешной реализации корпоративной программы «Оздоровление работников ДООУ» в области укрепления здоровья работников будут следующие результаты:

Для сотрудников:

- Снижение риска возникновения хронических заболеваний.
- Улучшение психоэмоционального состояния.
- Отказ от вредных привычек.
- Улучшение условий труда.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Повышение чувства удовлетворенности от работы.
- Развитие навыков определения заболеваний на ранней стадии.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Улучшение качества жизни.

Для работодателя:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых

ресурсов.

- Сокращение прямых расходов на компенсационные выплаты за счет средств работодателя, связанные с болезнью работника.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение текучести кадров.
- Дополнительная мотивация сотрудников.
- Повышение имиджа учреждения.

Для государства:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение смертности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидности.
- Сокращение дней нетрудоспособности.

2.7. Информационное обеспечение, наличие обратной связи

Актуальная информация по формированию здорового образа жизни систематически размещается:

- на официальном сайте МБДОУ «Детский сад «Родничок» г. Строитель» в рубрике «О здоровье»;
- на странице сообщества МБДОУ «Детский сад «Родничок» г. Строитель» в социальной сети ВК;
- на информационном стенде в учреждении.

Отзывы, предложения по совершенствованию работы работники учреждения могут оставлять в группе «Родничок» в мессенджере «Telegram Web».

[1] См. публикации на сайте Министерства здравоохранения России <https://www.rosminzdrav.ru/poleznye-resursy/natsproektzdravoohranenie/zozh>.

[2] По определению ВОЗ «здоровье – состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бухтияров И. В. Формирование здорового образа жизни работников для профилактики перенапряжения и сохранения здоровья / И. В. Бухтияров, О. И. Юшкова, В. В. Матюхин, Э. Ф. Шардакова, И. А. Рыбаков // Здоровье населения и среда обитания. 2016. № 6 (279). С. 16-19.
2. Василенко С. В. Корпоративная культура как инструмент эффективного управления персоналом /С. В. Василенко. М.: Дашков и К°, 2013. 136 с.
3. Глобальные факторы риска для здоровья. Смертность и бремя болезней, обусловленные некоторыми основными факторами риска // Всемирная организация здравоохранения. 2015. 70 с. URL: <https://www.who.int/publications/list/2015/global-health-risks/ru/>
4. Данилова Е. А. Проблема выбора стилей руководства в процессе формирования организационной культуры / Е. А. Данилова, Ю. С. Синельникова // Социокультурные факторы консолидации современного российского общества: сборник статей III Международной научно-практической конференции. 2019. С. 51-55.
5. Зорина М. С. Корпоративная культура: мировой опыт формирования и развития на примере компании IBM / М. С. Зорина, А. А. Колесников // Актуальные вопросы экономики и управления: теоретические и прикладные аспекты: материалы Четвертой международной научно-практической конференции. 2019. С. 110-123.
6. Карпов А. В. Организационная культура в теории и практике отечественного менеджмента /А. В. Карпов // Журнал практического психолога. 2016. № 4. С. 28-36.
7. Наумов А. И. Организационная культура как фактор долгосрочной конкурентоспособности /А. И. Наумов // Управление компанией. 2018. № 7. С. 52-60.
8. Рыбаков И. А. Корпоративное здоровье: как мотивировать повышать производительность труда и экономить, используя программы благополучия / И. А. Рыбаков. ЛитРес: Самиздат, 2018. 140 с.
9. Рыбаков И. А. Опыт внедрения Health Management в России / И. А. Рыбаков, О. Э. Лосев // FirstGull Coaching Review. 2015. № 4.
10. Рыбаков И. А. Программы управления здоровьем в менеджменте качества / И. А. Рыбаков // Менеджмент качества. 2015. № 2. С. 156-161.
11. Рыбаков И. А. Экономическая эффективность программ по укреплению корпоративного здоровья, а также профилактических программ на рабочем месте для сотрудников с краткосрочной временной нетрудоспособностью / И. А. Рыбаков // Биозащита и биобезопасность. 2015. № 1 (22). С. 10-17.

План мероприятий
Корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников
МБДОУ «Детский сад «Родничок» г. Строитель»

№	Направление мероприятий	Цель мероприятия	Форма мероприятия	Сроки реализации мероприятия
1.	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников	Цель: раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, организация медосмотров, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников.	1 раз в год
2.	Наблюдение за состоянием сотрудников во время периода распространения вирусных инфекций	Цель: обеспечение мониторинга за состоянием здоровья	Измерение температуры тела, обработка рук. Ежедневный отчет о заболеваемости среди сотрудников учреждения	Ежедневно
3.	Профилактика вредных привычек	Цель: сформировать негативное отношение к вредным привычкам	Информирование работников о правилах здорового образа жизни. Запрет курения, употребление алкоголя на территории образовательного учреждения	Постоянно

4.	Культурный досуг сотрудников	Цель: создание благоприятной психологической среды, налаживание отношений между сотрудниками	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День воспитателя, День здоровья, 8 Марта), в том числе экскурсий выходного дня, посещение культурно-массовых мероприятий, посещение Ледового дворца.	Согласно датам праздников, в выходные дни
5.	Проведение акций и конкурсов среди сотрудников	Цель: активная пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников учреждения	Организация и проведение различных акций, улучшающих эмоциональное состояние сотрудников	В течение года
6.	Информационно-мотивационное просвещение	Цель: формирование стойкой привычки к здоровому образу жизни	Подготовка и разработка различных информационных листовок, буклетов, презентаций по темам ЗОЖ, индивидуальные тренинги, консультации психолога	Каждый квартал
7.	Участие в различных спортивных мероприятиях	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников учреждения	Участие сотрудников в выполнении нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», участие в Международных, Всероссийских акциях по физической культуре, участие в районной спартакиаде.	По плану образовательного учреждения
8	Организация производственной гимнастики	Цель: повышение работоспособности, укрепление здоровья, профилактика хронических заболеваний сотрудников	Организация перерывов в рабочее время с использованием различных методик на рабочих местах	Ежедневно

9.	Инструктаж сотрудников	Цель: предупреждение несчастных случаев и производственного травматизма	Проведение инструктажа по противопожарной безопасности, антитеррористической угрозе, охране труда на рабочем месте (плановые, целевые, внеплановые)	По графику (1 раз в полгода)
10	Реализация программы производственного контроля над соблюдением СанПиН и выполнением профилактических мероприятий	Цель: обеспечение безопасности и безвредности для всех участников образовательных отношений при функционировании учреждения	Реализация плановых мероприятий. Заключение договоров с ОГБУЗ «Яковлевская центральная районная больница», с филиалом ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Яковлевском районе Белгородской области». Дезинфекционная обработка помещений, контроль за выполнением плановых мероприятий и еженедельная проверка состояния ОТ в учреждении	В соответствии с планом производственного контроля
11	Учеба на рабочем месте вопросам ОТ, оказания ПМП, безопасного обращения с электричеством, по антитеррористической и противопожарной безопасности	Цель: отработка действий при возникновении ЧС	Семинар, лекция, мастер-класс, учебная эвакуация, зачет	Инструктажи – 2 раза в год; учеба – 1 раз в год

Анкета для оценки общего состояния здоровья

1. Как бы Вы сказали о своем здоровье, что оно:

- 1 — отличное
- 2 — очень хорошее
- 3 — хорошее
- 4 — удовлетворительное
- 5 — плохое

2. Сколько дней за последний месяц Вы не могли работать из-за плохого самочувствия? (число баллов равно числу дней)

3. Беспокоят ли Вас боли в области сердца?

- 1 — не беспокоят
- 2 — менее 1 раза за год
- 3 — 1 – 3 раза за год
- 4 — более 3 раз за год

4. Часто ли Вы болеете острыми респираторными заболеваниями (гриппом, ОРЗ, ОРВИ)?

- 1 — практически не болею
- 2 — болею однократно во время эпидемии
- 3 — болею неоднократно во время эпидемии
- 4 — болею 1-2 раза за год независимо от эпидемии
- 5 — болею несколько раз за год независимо от эпидемии
- 6 — болею практически постоянно

5. Беспокоят ли Вас боли в области суставов?

- 1 — нет
- 2 — иногда
- 3 — да

6. Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе?

- 1 — не бывает
- 2 — бывает, но редко
- 3 — часто
- 4 — постоянно.

7. Беспокоит ли Вас головная боль?

- 1 — не беспокоит
- 2 — редко
- 3 — часто

8. Делаете ли вы утреннюю зарядку? (Да, нет, нерегулярно.)

- 1 — да
- 2 — иногда
- 3 — нет

Просуммируйте набранные баллы.

15 баллов и менее – на основании анкеты у Вас не выявлено проблем с общим состоянием здоровья.
Выше 15 – следует уделить внимание своему здоровью.

Самооценка состояния здоровья

Самооценка состояния здоровья осуществляется с помощью анкетирования по В.П. Войтенко. С этой целью применяется анкета, состоящая из 28 вопросов. На 27 вопросов предусмотрены ответы "да - нет"

Ход выполнения работы.

Для самооценки состояния здоровья используются данные анкетирования: подсчитывается число неблагоприятных для испытуемых ответов на 27 вопросов, в дальнейшем прибавляется 1, если на последний вопрос дан ответ "плохое". Итоговая оценка отражает количественную самооценку здоровья - 0 - при "идеальном" и 28 - при "очень плохом"

Анкета самооценки состояния здоровья

Вопрос Да/ Нет

1. Беспокоит ли Вас головная боль?
2. Можно ли сказать, что Вы легко просыпаетесь от любого шума?
3. Беспокоят ли Вас боли в области сердца?
4. Считаете ли Вы, что у Вас ухудшилось зрение?
5. Считаете ли Вы, что у Вас ухудшился слух?
6. Стараетесь ли Вы пить только кипяченую воду?
7. Беспокоят ли Вас боли в области суставов?
8. Влияет ли на Ваше самочувствие перемена погоды?
9. Бывают ли у Вас периоды, когда из-за волнения Вы теряете сон?
10. Беспокоят ли Вас запоры?
11. Беспокоит ли Вас боль в области правого подреберья?
12. Бывают ли у Вас головокружения?
13. Стало ли Вам труднее сосредотачиваться, чем раньше?
14. Беспокоят ли Вас ослабление памяти, забывчивость?
15. Ощущаете ли Вы в различных областях жжение, покалывание, "ползание мурашек"?
16. Беспокоит ли Вас шум или звон в ушах?
17. Держите ли Вы для себя в домашней аптечке валидол, нитроглицерин, сердечные капли?
18. Бывают ли у Вас отеки на ногах?
19. Пришлось ли Вам отказаться от некоторых блюд?
20. Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе?
21. Беспокоит ли Вас боль в области поясницы?
22. Приходится ли Вам использовать в лечебных целях минеральную воду?
23. Можно ли сказать, что Вы стали легко плакать?
24. Бываете ли Вы на пляже?
25. Считаете ли Вы, что сейчас так же работоспособны, как прежде?

26. Бывают ли у Вас такие периоды, когда Вы чувствуете себя радостно возбужденными, счастливыми?

27. Много ли Вы курите?

28. Как Вы оцениваете свое здоровье:

Хорошее

Плохое

Реакция сердечно - сосудистой системы на дозированную нагрузку.

Ход работы.

1. Сосчитать пульс сидя, в спокойном состоянии за 10 секунд (ЧСС 1).
2. В течение 1 минуты сделать 20 приседаний или наклонов с опусканием рук.
3. Повторно сосчитать пульс за 10 секунд сразу после выполнения наклонов (ЧСС 2).
4. Сосчитать пульс за 10 секунд через 1 минуту после выполнения наклонов (ЧСС 3).

Рассчитать показатель реакции (ПР) сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку:

$$\text{ПР} = (\text{ЧСС 1} + \text{ЧСС 2} + \text{ЧСС 3} - 33) : 10$$

$$\text{ПР} = ((\quad) + (\quad) + (\quad) - 33) : 10 = \quad$$

Оцените свои показатели по таблице:

Показатель реакции (ПР)	Оценка состояния
0 - 0,3	<i>Сердце в прекрасном состоянии</i>
0,31 - 0,6	<i>Сердце в хорошем состоянии</i>
0,61 - 0,9	<i>Сердце в среднем состоянии</i>
0,91 - 1,2	<i>Сердце в удовлетворительном состоянии</i>
Более 1,2	<i>Сердце в плохом состоянии</i>

Индекс массы тела (показатель Кетле):

Принят в международной практике. Представляет собой отношение веса человека в килограммах к росту в метрах в квадрате.

ИМТ = $\frac{\text{Вес (кг)}}{\text{Рост (м)} \times \text{Рост (м)}}$

ИМТ = () = _____

() x ()

Критерии:

- 20-25 - норма;
- 25-30 - ожирение 1 степени;
- 30-40 - ожирение 2 степени;
- Более 40 - ожирение 3 степени;

Идеальный показатель - 22.

Оценка пробы с задержкой дыхания (Проба Штанге)

1. Выполнить задержку дыхания на вдохе. Отметьте свой результат в таблице.

Задержка дыхания на вдохе (в секундах)	
Ваш результат:	

Оцените свои показатели по таблице:

Оценка состояния	Задержка дыхания на вдохе (в секундах)
Отличное	Больше 60
Хорошее	40-60
Среднее	30-40
Низкое	Меньше 30

Анкетирование "Рациональное питание"

Просим Вас принять участие в исследовании на тему рационального питания.

1. Ваш пол:

- мужской,
- женский

2. Ваш возраст? ____ лет

3. Имеются ли у Вас хронические заболевания? а) Да; б) Нет

4. Появились ли у вас какие-либо заболевания в период трудовой деятельности? а) Да б) Нет

6. Сколько раз в день вы питаетесь?

- а) 1 б) 2 в) 3 г) 4 д) больше

7. Соблюдаете ли вы режим питания?

- а) да
- б) хочу, но не хватает времени
- в) не вижу необходимости

8. Какие блюда вы предпочитаете?

- а) сладкое и сдобное
- б) фаст-фуд
- в) домашняя кухня
- г) другое _____

9. Завтракаете ли вы?

- а) да
- б) нет
- в) не всегда успеваю

10. Соблюдаете ли Вы какую-либо диету? Если да, то какую?

- а) голодание
- б) диета для сброса/набора веса
- в) диета, необходимая при определенной болезни
- г) не соблюдаю

11. Употребляете ли Вы рекомендованные 2 литра воды в день? а) Да; б) Нет

12. Где Вы чаще питаетесь?

- а) дома
- б) кафе, быстро, ресторан и т.п.
- в) перекусываю (утоляю голод) чем придется (печенье, шоколад, конфеты)

13. Учитываете ли вы калорийность вашего дневного рациона?

- а) да
- б) нет

14. Имеете ли вы представление о рациональном питании? а) Да; б) Нет

15. Когда Вы съедаете больше еды:

- а) в первой половине дня;
- б) во второй половине.

16. Как часто вы питаетесь чипсами, сухариками, шипучками и т.п.?

- а) каждый день; б) только иногда; в) готов есть всегда; г) вообще не ем.

17. Как часто Вы пропускаете завтрак, обед или ужин?

- а) часто, б) иногда, в) почти никогда.

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!