

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Кургана
"Детский сад комбинированного вида № 117 "Рябинка"

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профкома

 Е. П. Соколова

«01» февраля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ «Детский сад «117»

 С. М. Исаханова

Приказ № 19а от 01.02.2024г.

«01» февраля 2024 г.



КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА

**УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 117»**

г. Курган, 2024 г.

Программа

«Укрепление здоровья работников МБДОУ «Детский сад № 117»

на 2024-2027 годы

(далее - Программа)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.
2. Нормативно-правовая база.
3. Цель программы.
4. Задачи программы.
5. Этапы реализации программы.
6. Основные направления деятельности по реализации мероприятий программы
7. Мониторинг реализации программы.
8. Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы
9. Оценка эффективности реализации программы.
10. Мероприятия корпоративной программы укрепления здоровья работников на рабочем месте по направлению «Профилактика потребления табака».
11. Мероприятия корпоративной программы укрепления здоровья работников на рабочем месте по направлению «Повышение физической активности».
12. Мероприятия корпоративной программы укрепления здоровья работников на рабочем месте по направлению «Сохранение психологического здоровья».
13. Мероприятия корпоративной программы укрепления здоровья работников на рабочем месте по направлению «Здоровое питание и рабочее место».

ВВЕДЕНИЕ

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье - неопределимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны. По данным ВОЗ, причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте являются хронические неинфекционные заболевания, причем основная доля приходится на болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования и травмы. Почти 60% общего бремени болезней обусловлены семью ведущими факторами: артериальная гипертония, курение, чрезмерное потребление алкоголя, повышенное содержание холестерина крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни.

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

Сохранение и укрепление здоровья работающих невозможно без их активного участия, поскольку объектом управления в данном случае 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. Согласно определению ВОЗ, рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний.

Система управления рисками (мероприятия по охране труда) является патерналистским инструментом выстраивания системы взаимодействия всех участников, которая пронизывает все уровни взаимодействия: государство-работодатель, работодатель-работник, государство-работник.

Корпоративная программа укрепления здоровья (далее - программа) — это инвестиционный проект, участниками которого выступают государство-работодатель-работник, как элемент корпоративной культуры и программы лояльности в системе управления персоналом и достижения конкретные измеримые результаты. В долгосрочной перспективе компании, внедряющие корпоративную программу укрепления здоровья работников, потенциально успешнее, более устойчивы и эффективны.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года N 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года".

Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".

Федеральный закон N 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака".

Паспорт национального проекта "Демография", утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16.

Паспорт федерального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек", утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по

стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 года N 16.

Распоряжение Правительства РФ 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».

Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года".

Паспорт регионального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек" (Курганская область), утвержденный протоколом проектного комитета Курганской области от 13 декабря 2018 года N 15.

Распоряжение Правительства Курганской области от 12.03.2020г. N 37-р "О региональной программе укрепления общественного здоровья Курганской области".

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Улучшение здоровья сотрудников учреждения, мотивация к ведению здорового образа жизни и сохранению личного здоровья, повышение безопасности труда работников учреждения.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни.
2. Увеличение трудового долголетия работников.
3. Увеличение продолжительности жизни работников, ветеранов, пенсионеров и членов семей.
4. Укрепление здоровья работников и членов семей.
5. Проведение персонифицированных мероприятий по оздоровлению.
6. Обеспечение безопасных и комфортных условий труда.
7. Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний.
8. Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников.
9. Организация отдыха работников и членов семей. Поддержка дружеских отношений и эффективного общения в команде сотрудников.
10. Формирование приверженности работников и членов семей здоровому образу жизни.
11. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.
12. Улучшение здоровья работников за счет перемены негативных поведенческих факторов риска, в частности, отказ от курения.
13. Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе (психогигиены и высокой корпоративной культуры).
14. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.
15. Повышение производительности труда и конкурентоспособности учреждения.
16. Проведение медико-социологических исследований для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессионального стресса.
17. Совершенствование работы спортивно-оздоровительных мероприятий.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Проведение анкетирования с помощью анкеты с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.
2. Организация контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров в Центрах здоровья сотрудников с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития (пояснение о проведении указанных медицинских мероприятий представлены ниже).
3. Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем

месте.

4. Утверждение корпоративной программы.
5. Проведение ежегодного "Мониторинга здоровья" по распространенным факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.
6. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.
7. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
8. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
9. Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей.
10. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.
11. Оценка эффективности проводимых мероприятий.

Предварительные и периодические медицинские 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 Минтруда РФ N 988Н, Минздрава РФ N 1420Н от 31.12.2020 "Об утверждении перечня вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные медицинские осмотры при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры" (зарегистрировано в Минюсте России 29 января 2021 г. N 62278).

Профилактический медицинский осмотр

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. Проводится в поликлинике по месту жительства.

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).

Проводится в поликлинике по месту жительства. Проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризация определенных групп взрослого населения проводятся в соответствии с Приказом Минздрава России от 13.03.2019г N 124н "Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения" (зарегистрировано в Минюсте России 24.03.2019 N 54495).

Центры здоровья

Обследование проводится бесплатно лицам от 18 лет, при наличии полиса ОМС.

При обследовании в Центре здоровья оценивается состояние организма, проводится

ранняя диагностика отклонений в состоянии здоровья и своевременная их коррекция.

В объем комплексного обследования входит:

- исследование сердца и сосудов;
- оценка функционального состояния легких;
- экспресс-тестирование для определения общего холестерина и глюкозы в крови - оценка уровня психоэмоционального напряжения, резервных возможностей организма;
- ранняя диагностика заболеваний глаз.

По завершению обследования проводится консультация врача, который, с учетом полученных данных, разрабатывает для каждого посетителя индивидуальный план оздоровления. Каждому посетителю выдается паспорт здоровья.

Всего по Курганской области работают 7 Центров здоровья: 4 - для взрослого населения, 3 - для детей. По вопросам осмотров сотрудников в Центрах здоровья можно обращаться в ГКУ "Курганский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики", тел.: 8 (3522) 23-82-57, 8 (3522) 23-86-64, kurganprof@mail.ru.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: реализация корпоративных мероприятий по отказу от курения по повышению физической активности, по здоровому питанию, по сохранению психологического здоровья и благополучия.

2. Организация информирования сотрудников о выявлении и профилактике заболеваний и факторов риска их развития, а также по формированию здорового образа жизни: проведение лекций и бесед с использованием наглядных агитационных материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте, в корпоративном издании и пр.

3. Организация активного отдыха сотрудников, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в тренажерном кабинете, в кабинете ЛФК и др.).

МОНИТОРИНГ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности сотрудников программой, а также низким охватом сотрудников мероприятиями программы.

Мониторинг проводится по следующим параметрам:

1. Повторное проведение анкетирования с помощью анкеты, с целью выявления динамики факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений об изменении состояния здоровья персонала, в процессе реализации программы. Повторное анкетирование рекомендуется проводить через 6 месяцев после начала реализации программы.

2. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров в Центрах здоровья сотрудников с целью выявления динамики заболеваний и факторов риска их развития в процессе реализации программы. 3. Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой.

ОЖИДАЕМЫЙ ЭФФЕКТ ОТ РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ ПРОГРАММЫ

1. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников.
2. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
3. Снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание.
4. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.
5. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников.
6. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.

7. Повышение лояльности работников к руководству.
8. Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации.
9. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.
10. Увеличение прибыли организации при снижении расходов и росте доходов.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы используются следующие параметры:

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
2. Охват сотрудников программой.
3. Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.
4. Оценка достижения результатов программы:
 - сокращение доли лиц с факторами риска развития заболеваний (выявляются при прохождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации, осмотров в Центре здоровья);
 - увеличение приверженности к здоровому образу жизни. Оценить приверженность к ЗОЖ можно с помощью вопросов, содержащихся в анкете, - снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности, затрат на медицинское обслуживание/ДМС и пр.

Мероприятия корпоративной программы укрепления здоровья работников на рабочем месте по направлению «Профилактика потребления табака»

№ п/п	Мероприятия, направленные на борьбу с курением	Направления деятельности	Ответственный за реализацию мероприятия	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
1.	Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение	Издание нормативно-правового акта (НПА) или стандарта компании: о запрете курения на территории учреждения (включая открытую территорию); о запрете потребления любых электронных сигарет, испарителей и устройств с нагреванием табака; о запрете продаж любых табачных изделий и всех видов электронных сигарет и их составляющих на территории учреждения. Практика не требует дополнительного финансирования. Для реализации практики необходимо: определить места для размещения знаков/составить список; растажировать знаки; поместить знаки в обозначенных местах	Заведующий, специалист по охране труда, заместитель заведующего по АХР, заместитель заведующего по УВР	Уменьшение количества курящих сотрудников.
2.	Оснащение мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля курения	Необходим внутренний документ (НПА), включая Кодекс о правонарушениях учреждения. Может потребоваться финансирование на закупку и установку детекторов дыма (в незаметных и недоступных местах, например, вентиляционных ходах). Для реализации практики необходимо: поместить детекторы дыма в местах общего пользования; составить график обходов службы безопасности	Заведующий, специалист по охране труда, заместитель заведующего по АХР, заместитель заведующего по УВР	Уменьшение количества курящих сотрудников
3.	Оформление рабочих мест и	Могут потребоваться финансовые вложения. Для реализации практики	Заведующий, специалист по	Увеличение количества сотрудников, знающих о

мест общего пользования, территории учреждения информационными материалами о вреде курения	необходимо: - определить места и формат-плакаты, плазменные панели, компьютеры; - подобрать, приобрести, растиражировать информационные материалы; - разместить материалы в обозначенных местах (форматах).	охране труда, заместитель заведующего по АХР, заместитель заведующего по УВР	вреде курения и потребления электронных сигарет; увеличение количества сотрудников, поддерживающих корпоративную политику здорового образа жизни.
--	---	--	---

Мероприятия корпоративной программы укрепления здоровья работников на рабочем месте по направлению «Повышение физической активности»

№ п/п	Мероприятия, направленные на борьбу с курением	Направления деятельности	Ответственный за реализацию мероприятия	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
1.	Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории учреждения информационным и материалами с советами по физической активности	Могут потребоваться финансовые вложения. Для реализации практики необходимо: - определить места и формат-плакаты, плазменные панели, компьютеры; - подобрать, приобрести, растиражировать информационные материалы; - поместить материалы в обозначенных местах (форматах).	Заведующий, специалист по охране труда, заместитель заведующего по АХР, заместитель заведующего по УВР	Снижение процента работников с низким уровнем физической активности; здоровье, поддержка здорового образа жизни и безопасность труда
2.	Организация командно-спортивных мероприятий	Командно-спортивные мероприятия организуются посредством предоставления возможности бесплатного (либо с частичной оплатой посещения) арендуемых спортивно-оздоровительных комплексов для занятий массовыми и игровыми видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол, плавание, тренажерные залы и др.), а также путем организации и проведения разного рода спортивных состязаний по игровым и командным видам спорта и индивидуальному участию работников в формате летних и зимних спартакиад	Заведующий, специалист по охране труда, заместитель заведующего по АХР, заместитель заведующего по УВР	Снижение процента работников с низким уровнем физической активности; здоровье, поддержка здорового образа жизни и безопасность труда
3.	Организация "Недели физической активности"	Проводятся информационно-мотивационные кампании (тематические рассылки по всем существующим каналам связи, викторины, конкурсы мотивационных плакатов и др.), работники отказываются от служебных поездок на общественном транспорте на недалекие расстояния в пользу ходьбы пешком, проводят гимнастику: специальные десятиминутные комплексы физических упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте ("Зарядка для кабинета", "Йога на рабочем месте") Также работники участвуют в спартакиадах, турнирах, конкурсах, велопробегах и др. Проводится акция "На работу пешком - легко!" Вовлекаются в соответствующие мероприятия не только работники, но и члены их семей, клиенты и партнеры, подшефные организации. "Неделя физической активности" завершается	Заведующий, специалист по охране труда, заместитель заведующего по АХР, заместитель заведующего по УВР	Снижение процента работников с низким уровнем физической активности

		"Лестничными пробами" - подъемом пешком на несколько этажей с последующим контролем одышки и пульса или "Тестом ходьбы" с целью оценки физической тренированности.		
4.	Организация пользования мобильными приложениями с функциями шагомера	Соревновательный элемент, один из вариантов групповых спортивных мероприятий, направлен на мотивирование и вовлечение работников в мероприятия для повышения их физической активности посредством увеличения количества шагов в день/неделю/месяц, оцениваемых специально разработанным мобильным приложением. Это приложение позволяет принять участие в указанном мероприятии всем сотрудникам, независимо от их территориального расположения. Через приложение люди объединяются в команды по 8 - 10 человек и в течение определенного периода команды пытаются набрать максимальное количество шагов. Активность повышается в среднем на 20 - 25%. Дополнительные мероприятия включают формирование пространства, способствующего движению: удобные дорожки для ходьбы, доступные и широкие лестничные пролеты, использование эргономичных столов	Заведующий, специалист по охране труда, заместитель заведующего по АХР, заместитель заведующего по УВР	Снижение процента работников с низким уровнем физической активности

Памятка "Физическая активность и здоровье"

Низкая физическая активность - один из управляемых факторов риска артериальной гипертензии. Физическая активность способствует снижению артериального давления и профилактике сердечно-сосудистых осложнений (инфаркта миокарда и инсульта), злокачественных новообразований, сахарного диабета, ожирения, остеопороза.

Физически активные люди чаще имеют хорошее самочувствие, настроение, они более устойчивы к стрессам и депрессии. Тип, Регулярность, Уровень интенсивности, Длительность физической нагрузки (ТРУД).

Тип - рекомендуются динамические нагрузки: быстрая ходьба, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, а также упражнения на гибкость и развитие силы. - Следует выбрать такой вид физической активности, который приносит Вам удовольствие.

Людам с повышенным артериальным давлением необходимо ограничивать такие виды нагрузок, как интенсивный бег, прыжки, упражнения с подъемом тяжестей, длительными задержкой дыхания, натуживанием, с резкими движениями, вращениями головой, длительными наклонами вниз. Регулярность - начать занятия лучше с 3 раз в неделю, затем довести до 5 раз в неделю.

Основные этапы тренировки Разминка - 5 - 20 минут, интенсивность 35 - 55% МЧСС. Подготовить свое тело к упражнению необходимо человеку любого возраста и тренированности.

Разминка должна начинаться с медленных, ритмичных движений, таких, как ходьба, медленные движения с постепенным увеличением скорости и интенсивности нагрузки. При этом должна повышаться частота пульса, дыхания и температура тела. Вы должны слегка вспотеть. Также рекомендуется выполнить несколько простых упражнений на растяжку перед тем, как перейти к основным упражнениям. Основная часть тренировочного занятия - следует довести интенсивность нагрузки до уровня 55 - 70% от МЧСС и удерживать эту интенсивность не менее 10 - 30 минут за занятие.

Эта нагрузка является тренирующей и оптимальной для наращивания тех возможностей организма, с которыми непосредственно связан оздоровительный эффект тренировки. Выполняются нагрузки, соответствующие Вашей физической тренированности. Некоторые простые правила помогут сделать физические упражнения повседневной привычкой, приятной и полезной.

Во время тренировок пейте воду до и после серии упражнений. - Всегда соизмеряйте сложность упражнений со своими возможностями, чтобы не возникало неприятных ощущений и травм. Если при выполнении упражнения вы почувствуете боль, не стоит продолжать. Обязательно расскажите об этом своему врачу при следующем визите.

Начинайте постепенно, с 5 - 10 минут в день. - Постепенно увеличивайте продолжительность упражнений до 30 - 60 минут. - Дышите глубоко во время упражнений и во время пауз, не задерживайте дыхание. - Если вы почувствовали усталость, отдохните.

Записывайте в дневник длительность своих тренировок, частоту пульса во время занятий и отмечайте свои достижения. - Очень бодрит музыка во время тренировок. Заключительная часть занятия - фаза выхода из основной нагрузки - очень важна для постепенной адаптации организма к обычному режиму жизнедеятельности. Продолжительность ее 5 - 10 минут, интенсивность 35 - 55% МЧСС.

Переходя из основной части в заключительную, следует продолжать движение, постепенно снижая интенсивность. Нельзя резко прекращать движение. После окончания выполните несколько упражнений на растяжку и восстановление дыхания.

Советы по повышению повседневной физической активности Многим людям, в силу разных причин, трудно сразу приступить к тренирующим занятиям оздоровительной физкультурой. Поэтому для начала, чтобы выработать положительную мотивацию и хотя бы встать на путь дальнейшего оздоровления, следует увеличить повседневный уровень двигательной активности. С этой целью рекомендуется:

Больше ходить пешком, заменить ходьбой подъем на лифте и поездку в душном автобусе. - Заниматься ежедневно утренней гимнастикой. 15 минут упражнений утром повысят настроение, более плавно переведут организм из состояния сна в состояние дневного бодрствования, снимут сонливость.

С утренней гимнастикой день начнется совершенно с другим самочувствием. - Стараться быть подвижными в течение дня, растягиваться, чтобы сохранять мышцы эластичными, а суставы гибкими. Дома во время приготовления ужина или во время другой домашней работы полезно включить музыку и подвигаться, потанцевать, не прекращая основного занятия.

Использовать прогулку с собакой или игры с маленькими внуками, поход за грибами и ягодами и даже уборку дома. - Заниматься физическим трудом (работа на приусадебном участке и пр.). - Играть в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и т.д.). - Начать регулярные занятия каким-либо видом физкультуры (ходьба, плавание, велосипед, лыжи, медленный бег и т.д.).

Помните! Положительный эффект физической активности проявляется только при постоянных занятиях.

Чтобы легче было поддерживать хороший уровень активности, соблюдайте эти простые правила:

- Упражнения и тренировки должны нравиться, быть приятными, поэтому для ежедневных тренировок выбирайте любимый тип упражнений и занятия, которые Вам подходят, могут быть легко вставлены в Ваш распорядок.

- Не ждите сразу блестящих результатов, наберитесь терпения.

- Начинайте занятия постепенно и расширяйте режим активности.

- Найдите друзей для совместных занятий.

- Не старайтесь соревноваться с другими участниками. Стремитесь улучшить свой собственный результат.

- 1 - 2 дня в неделю должны быть выходными для того, чтобы избежать перегрузки. - Приступайте к занятиям только после того, как Вы полностью оправились после болезни. После этого продолжите занятия с меньшей нагрузкой, чем до болезни.

- Надевайте удобную обувь и свободную одежду.
- Помните, занятия физической активностью должны продолжаться всю жизнь! Не следует начинать слишком интенсивно.

Получайте удовольствие от того, что Вы становитесь здоровее!

5 признаков улучшения здоровья после увеличения физической активности

1. Снижение артериального давления.
2. Улучшение сна, настроения и самочувствия.
3. Урежение пульса в покое.
4. Более быстрое восстановление частоты сердечных сокращений до исходных значений после занятия (примерно в течение 10 минут).
5. Постепенное повышение интенсивности физической нагрузки не сопровождается увеличением утомляемости.

Мероприятия корпоративной программы укрепления здоровья работников на рабочем месте по направлению «Сохранение психологического здоровья»

№ п/п	Мероприятия, направленные на борьбу с курением	Направления деятельности	Ответственный за реализацию мероприятия	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
1.	Проведение "Кружков здоровья"	"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.	Заведующий, специалист по охране труда, заместитель заведующего по АХР, заместитель заведующего по УВР	Уровень удовлетворенности работой (процент изменений по сравнению с предыдущими временными периодами); снижение уровня текучести персонала (изменение показателя по отношению к предыдущему периоду)
2.	Проведение интерактивных занятий по психоэмоциональному здоровью	Для консультирования работников приглашается психолог. Форма проведения: 1. Дистанционно, в виде интерактивных учебных групп. 2. Очно в выделенных для занятий помещениях.	Заведующий, специалист по охране труда, заместитель заведующего по АХР, заместитель заведующего по УВР	Уменьшение количества работников в группе психоэмоционального риска
3.	Комната психоэмоциональной разгрузки	Комната психоэмоциональной разгрузки - отдельное помещение, оснащенное современным оборудованием для профилактики и коррекции неблагоприятных психофизиологических состояний, устранения психоэмоциональных рисков у работников.	Заведующий, специалист по охране труда, заместитель заведующего по АХР, заместитель заведующего по УВР	Уменьшение количества работников в группе психоэмоционального риска

ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО СОХРАНЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ "СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ"

Памятка "Как преодолеть стресс"

Стресс является частью человеческого существования. Он может быть вызван самыми разнообразными факторами окружения, быта, работы и т.д. Чрезмерный стресс опасен для здоровья. Если нельзя избежать стрессовой ситуации, то нужно правильно научиться преодолевать ее.

Заповеди преодоления стресса

Чтобы избавиться от стресса, необходимо:

- Менять то, что вы можете изменить, и принимать как судьбу то, чего пока изменить невозможно. "Делай, что должно, и будь, что будет".
- Вырабатывать положительное отношение ко всему происходящему. В любом даже весьма негативном событии находить выгоду для себя.
- Стараться видеть светлые стороны событий и людей. "Бери пример с солнечных часов - веди счет лишь радостных дней" - гласит народная мудрость.
- Даже в случае неудачи в каком-либо деле (или разговоре) стараться увидеть свои "плюсы". Не сосредотачиваться на воспоминаниях о неудачах. Стараться увеличить успехи и веру в свои силы.
- Научиться жить сегодняшним днем и получать удовольствие от каждого дня.
- Никогда не обижаться на судьбу.
- Повысить самооценку и меньше беспокоиться о том, что о вас думают другие.
- Поступать по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обращались с вами.
- Овладевать навыками общения. Побольше общаться с интересными людьми.
- Переоценить свои ценности, если необходимо.
- Ценить радость подлинной простоты жизненного уклада, избегая всего наносного, показного и нарочитого. Этим вы заслужите расположение и любовь окружающих.
- Организовывать свой быт так, чтобы не тратить время понапрасну.
- Не стараться сделать все и сразу. - Не забывать об отдыхе, выспаться.
- Планировать свою жизнь.
- Стремиться к высшей из доступных целей и не вступать в борьбу из-за безделиц.
- Ставить реальные и важные цели в любом деле. Научиться поощрять себя за достижение поставленной цели.
- Прежде чем что-то предпринять в конфликтной ситуации, взвесить свои силы и целесообразность действий.
- Если необходимо предпринять удручающее, неприятное для вас дело (разговор), не откладывать его на "потом".

Что может помочь в преодолении стресса

Очень часто люди при возвращении домой переносят свою рабочую активность, возбужденность в семью. Что же нужно, чтобы избавиться от своих дневных впечатлений и, переступив порог дома, не вымещать на домашних свое плохое настроение?

Ведь таким образом мы приносим домой стресс, а виной всему - наше неумение отрешиться от накопившихся за день впечатлений. Прежде всего, нужно установить хорошую традицию: возвратившись домой с работы или учебы, сразу же проводить релаксацию. Вот несколько рекомендуемых способов релаксации за 10 минут:

- Сядьте в кресло, расслабьтесь и спокойно отдохните.
- Заварите себе некрепкий чай и медленно выпивайте его, стараясь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать.
- Послушайте свою любимую музыку. Наслаждайтесь этими чудесными мгновениями. Постарайтесь полностью погрузиться в музыку, отключившись от ваших мыслей.
- Если ваши близкие дома, выпейте чашечку чая вместе с ними и спокойно побеседуйте о чем-нибудь.
- Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости, разбитости — это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет немного времени и спадет напряжение трудового дня.
- Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней. В ванне проделайте успокаивающие дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы, опустите нижнюю часть лица и нос в воду и сделайте очень медленный выдох. Постарайтесь выдыхать как можно дольше. Представьте себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.
- Погуляйте на свежем воздухе.

- Необходимо предупредить своих близких, что в это короткий период времени мы забываем о своих домашних обязанностях. На свежую голову для решения всех домашних проблем потребуется гораздо меньше нервной и физической энергии.

События в жизни человека, которые могут стать источником стресса

Стрессогенность

Очень высокая	Высокая	Умеренная	Низкая
<ul style="list-style-type: none"> - Смерть супруга - Развод или разделение семьи - Смерть близкого родственника - Болезнь или травма человека - Свадьба - Потеря работы - Переезд 	<ul style="list-style-type: none"> - Уход на пенсию - Серьезное заболевание близкого родственника или члена семьи - Беременность - Сексуальные проблемы - Рождение ребенка - Смена работы - Денежные проблемы - Смерть близкого друга - Восстановление супружеских отношений 	<ul style="list-style-type: none"> - Семейные споры - Большой долг или ссуда - Смена ответственности на работе (другая должность) - Сын или дочь покидают дом - Проблемы с родственниками супруга - Значительные личные достижения - Член семьи начинает или прекращает работу - Начало учебы детей в школе или окончание ее - Поступление детей в высшее учебное заведение - Неприятности в отношениях с руководителем 	<ul style="list-style-type: none"> - Изменение рабочих условий (режим работы, место размещения и т.д.) - Смена школы - Смена возможностей досуга, социальной или общественной активности - Изменение режима сна - Изменение режима питания, пищевого поведения - Изменения отношений внутри семьи - Праздники - Небольшие правонарушения (правила дорожного движения, безбилетный проезд и т.д.)

Управляемые стрессоры

Стрессоры	<p>Черты характера, поведения, помогающие преодолевать стрессоры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение управлять собственным временем - умение равномерно распределять нагрузки, "планировать дела" - умение работать в коллективе, не брать всю работу на себя, считая, что другие сделают ее хуже - умение определить приоритеты при выполнении дел - умение рационально распределять ресурсы (финансовые, людские) не делать или стараться не делать несколько дел одновременно - умение использовать перерывы в работе для отдыха или переключения на другие проблемы уверенность в себе - наличие социальных навыков общения, управления конфликтами
Загруженность домашними делами	<ul style="list-style-type: none"> - умение все делать вовремя, не оставлять мелкие дела на "потом" - умение распределить обязанности по дому между членами семьи умение планировать домашнюю работу - умение ставить конкретно достижимые, реальные цели и научиться - "поощрять себя" за их выполнение

Конфликты с руководством	<ul style="list-style-type: none"> – навыки межличностного общения – уверенность (но не самоуверенность) в поведении – профессиональная компетентность, честность и трудолюбие и пр.
--------------------------	---

Мероприятия корпоративной программы укрепления здоровья работников на рабочем месте по направлению «Здоровое питание и рабочее место»

№ п/п	Мероприятия, направленные на здоровое питание	Направления деятельности	Ответственный за реализацию мероприятия	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
1.	"Питьевая вода"	Помещения учреждения оснащены зонами с питьевой водой, находящейся в свободном доступе для сотрудников	Заведующий, специалист по охране труда, заместитель заведующего по АХР, заместитель заведующего по УВР	Увеличение процента сотрудников, имеющих доступ к питьевой воде не далее 100 м от рабочего места
2.	"Питание в рабочее время"	Прием пищи сотрудников регламентируется локальным актом учреждения – Правилами внутреннего трудового распорядка работников	Заведующий, специалист по охране труда, заместитель заведующего по АХР, заместитель заведующего по УВР	Увеличение процента сотрудников, имеющих возможность приема пищи в рабочее время
3.	Краткие информационные сообщения для размещения во внутренних коммуникациях учреждения	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	Заведующий, специалист по охране труда, заместитель заведующего по АХР, заместитель заведующего по УВР	Увеличение количества сотрудников, изменивших конкретные привычки питания (переставших досаливать приготовленные блюда, и др.)

ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Питание должно быть максимально разнообразным.
- При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие, как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель.
- Ежедневно следует есть разнообразные овощи и фрукты (не менее 400 г в день дополнительно к картофелю). Предпочтение нужно отдавать продуктам местного производства.
- Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты, отдавая предпочтение продуктам с низким содержанием жира.
- Рекомендуются заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца, бобовые.
- Следует ограничить потребление сливочного масла в кашах и на бутербродах.
- Ограничить потребление сахара, сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.
- Рекомендуются ограничить количество употребляемой соли до 6 г (одной чайной ложки) в день. Следует употреблять йодированную соль.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО КОРРЕКЦИИ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК

- Обязательно завтракайте.
- Ешьте, когда голодны, принимайте пищу в одно и то же время.
- Избегайте "перекусов", планируйте с вечера, чем Вы будете питаться на следующий

день.

- Учитесь говорить "нет" на уговоры "съесть еще кусочек".
- Не ешьте "за компанию", если уже сыты.
- Не бойтесь оставить еду на тарелке, если ее оказалось больше, чем нужно для насыщения.
- Не "заедайте" плохое настроение и стресс.
- Не разговаривайте во время еды, ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу.
- Не ходите в магазин голодными. Покупайте продукты по ранее составленному списку.
- Не ешьте перед телевизором, компьютером или за чтением.

СОВЕТЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА. ВЫ ХОТИТЕ ИМЕТЬ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС?

3 составляющих успеха:

- сбалансированное питание;
- регулярная физическая активность;
- контроль пищевого поведения и аппетита.

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Если у Вас избыточный вес или ожирение, то, вероятнее Вы потребляете с пищей больше калорий (энергии), чем расходуете.

- Необходимо сократить количество жирных продуктов: майонеза, сливочного масла, сливок, сосисок, колбасы, чипсов, гамбургеров, жареного картофеля, сгущенного молока, мороженого, выпечки.

- Полностью отказаться от употребления алкогольных напитков или сократить частоту приема и дозу до минимума. По калорийности алкоголь занимает второе место после жиров, поэтому "пивной живот" — это не выдумка.

- Ограничить сладости: помимо сахара они содержат жиры, то есть, калорийны вдвойне. Основой здорового питания являются зерновые, фрукты и овощи. Для поддержания мышечной массы и укрепления иммунной системы вы регулярно должны получать - белок животного и растительного происхождения. В рационе должны быть молочные продукты, яйца, нежирные мясо и рыба, бобовые, грибы.

УВЕЛИЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Регулярная физическая активность помогает поддерживать вес на оптимальной уровне, "сжигая" лишние калории. Физическая активность способствует снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета. Увеличивать активность следует постепенно. Рекомендуемая норма - не менее 150 минут в неделю.