

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 231» городского округа Самара
(МБДОУ «Детский сад № 231» г. о. Самара)
Россия, 443015 г. Самара, Осетинская, 9 а

тел./факс: (846)321-05-14; e-mail:mbdou231.samara@yandex.ru

МОДЕЛЬНАЯ КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ ДОУ «ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»



Авторы-разработчики:

Кичайкина Ксения Вячеславовна, педагог-психолог МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 231» г. о. Самара;

Мокина Галина Николаевна, инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 231» г. о. Самара

Самара, 2021 год

Содержание

№	Содержание	Стр.
1.	Целевой раздел Пояснительная записка - нормативно- правовые документы - цели и задачи реализации Програма - ожидаемый эффект от реализации мероприятий Программы	3
2.	Содержательный раздел - описание модельных корпоративных программ - мотивация сотрудников, как фактор успешной реализации Программы - план- график реализации Программы - рекомендации по реализации Программы - примерный перечень мероприятий модельной корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников	7
3.	Организационный раздел - обеспечение программы: список используемой литературы - практические материалы деятельности по реализации программы: - тематическая беседа «О вреде курения и алкоголя»	21

1. Целевой раздел

Пояснительная записка

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».

В настоящее время на сайте Министерства здравоохранения РФ представлены в рамках реализации Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» «Корпоративные модельные программы «Укрепление общественного здоровья» с приложением и «Библиотека корпоративных программ укрепления здоровья сотрудников» (<https://www.rosminzdrav.ru/poleznye-resursy/natsproektzdravoohranenie/zozh>).

Модельная программа «Укрепление здоровья работающих» (далее – Программа) составлена на основании библиотеки корпоративных практик социальной направленности по проблеме «Здоровье и поддержание здорового образа жизни»¹

Здоровье² каждого сотрудника является важным условием деятельности Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детского сада комбинированного вида № 231» городского округа Самара для

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».

выполнения задач, стоящих перед социальной защитой. Повышение эффективности труда работников учреждения, невозможно.

Нормативную основу модульной корпоративной программы 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. Указа 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. «Трудовой кодекс Российской Федерации» от 30.12.2001 №197-ФЗ (ред. от 29.12.2020).
6. Федеральный закон от 10.07.2001 № 87-ФЗ «Об ограничении курения табака»
7. 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).
8. 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. 6. 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.» предусматривает

организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, ориентирован на качественное и своевременное выполнение оздоровительных мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья.

Основной целью модельной корпоративной программы является формирование устойчивой системы ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции сотрудников, заинтересованности в поддержке здорового образа жизни, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Достижение поставленной цели осуществляется через решение следующих **задач**:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Формировать ценностное отношение к состоянию здоровья у сотрудников ДОУ.
3. Улучшить информированность сотрудников ДОУ о заболеваниях и мерах их предотвращения.
4. Стимуляция сотрудников ДОУ к занятиям спортивной направленности и выполнения нормативов Комплекса ГТО.
5. Разработать план проведения профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди работников ДОУ.
6. Внедрить в деятельность ДОУ комплексы мероприятий, направленных на поддержку инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников.

Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы:

- обеспечение оптимального тренировочного эффекта касательно повышения функционального состояния организма;
- восстановление работоспособности, предупреждение переутомления;
- повышение общего иммунитета организма;
- повышение личностного и профессионального роста сотрудников;
- устранение эмоционального синдрома выгорания у сотрудников;

- - развитие стрессоустойчивости;
- - владение навыками релаксации.

Целевая аудитория программы – сотрудники ДОУ.

Программа «Формула здоровья» может быть реализована старшим воспитателем, педагогом – психологом, инструктором по физической культуре ДОУ. Последовательность тем и блоков может варьироваться в течение года в зависимости от целей и задач годового плана и особенностей физического состояния сотрудников дошкольного образовательного учреждения.

Срок и особенности реализации программы: 2021-2025 г. Занятия проводятся 1 раза в неделю (по сохранению и укреплению физического и психического здоровья с включением тематик модельной корпоративной программы).

Форма работы: групповые занятия.

- Мероприятия по укреплению здоровья работающего населения – система мер в рамках политики учреждения по охране здоровья.
- Для дальнейшей успешной реализации корпоративной программы необходимо учитывать факторы мотивации сотрудников

2. Содержательный раздел

Модельная корпоративная программа включает 5 модельных программ укрепления здоровья на работе. Это следующие корпоративные программы укрепления здоровья:

- «Профилактика потребления табака»;
- «Снижение потребления алкоголя с вредными последствиями»;
- «Здоровое питание и рабочее место»;
- «Повышение физической активности»;
- «Сохранение психологического здоровья и благополучия».

Укрепление здоровья на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск наиболее социально значимых хронических заболеваний, который повышается при нерациональном питании, недостатке физической активности, стрессах на рабочем месте, нездоровом поведении (курение, злоупотребление алкоголем), а именно:

- *Здоровое питание* оказывает значительное влияние на способность сотрудника эффективно выполнять свою работу, например, улучшая его способность концентрироваться. Программы питания включают организацию мест для приема пищи, предоставление работающим выбора блюд и напитков и т.д. Программы направлены на повышение осведомленности сотрудников о принципах здорового питания.

В дополнение к здоровому питанию *физическая активность* является важной частью ЗОЖ. Программы здоровья на рабочем месте предлагает сотрудникам возможность включать физическую активность в повседневную жизнь, а также создавать среду поддерживающую физическую активность.

- *Отказ от курения*. Курильщики, как правило, болеют чаще, чем некурящие. Помимо запретительных мер, в программу укрепления здоровья на рабочем месте предложение услуг по отказу от курения на предприятии или предоставление времени на прием к врачу для обсуждения вопроса о том, как бросить курить; -

- *Сокращение пагубного потребления алкоголя.* Употребление алкоголя на рабочем месте может привести к различным медико-социальным и экономическим последствиям для работников и организаций. В связи с этим в программы оздоровления рабочих мест важно включать меры, направленные на выявление лиц с риском пагубного потребления алкоголя и оказание им профилактической помощи;

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

Модельная корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников ДОУ является интегральной, она направлена на профилактику многих заболеваний, факторами риска которых являются: низкая физическая активность, избыточный вес, курение, нездоровое питание, повышенное артериальное давление. Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного дополнения корпоративных программ по укреплению здоровья в ДОУ.

Основные положительные эффекты реализации корпоративных программ укрепления здоровья: повышение производительности труда, сокращение временной нетрудоспособности, повышение удовлетворенности работников и лояльности к организации, снижение текучести кадров, имидж образовательного учреждения, сплочение коллектива.

Зарубежный опыт доказал, что корпоративные практики поддержки ЗОЖ позволяют снизить заболеваемость на 40 – 50 процентов, количество дней нетрудоспособности на 20 процентов, повысилась % выявления хронических заболеваний на 10 – 15 процентов.

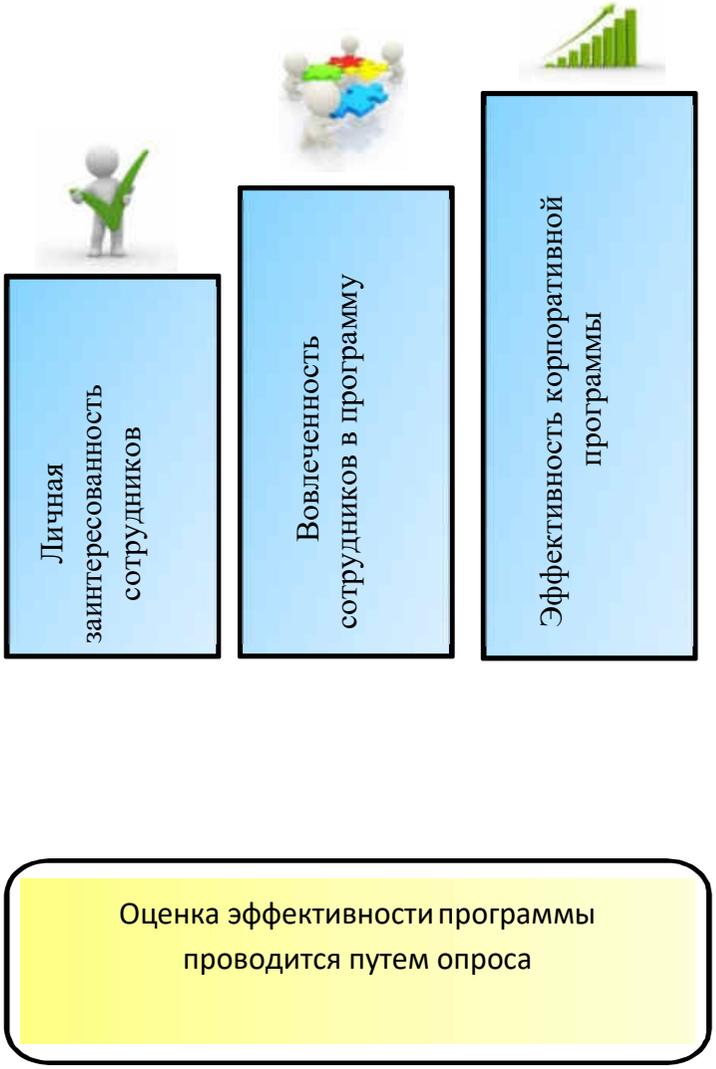
Корпоративная программа «Формула здоровья» на рабочем месте содержит перечень мер, рекомендуемые правила поведения, направленные на поддержку ЗОЖ сотрудников, а также на профилактику основных факторов риска хронических неинфекционных заболеваний. Программа может изменяться и дополняться на основании предложений, выносимых в результате мониторинга ее реализации

Для успешной реализации корпоративных программ необходимо учитывать факторы мотивации сотрудников

факторы, влияющие на мотивацию сотрудников ДОУ



действующая практика оценки корпоративных программ



Если у сотрудника ДООУ сформирована потребность заботиться о своем здоровье, то эффект информирования и консультаций – максимальный.



РЕКОМЕНДАЦИИ

по реализации модельной корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников ДОУ



Примерный перечень мероприятий модельной корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников

Блок 1. Организационные мероприятия.

1. Разработка образовательным учреждением программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья сотрудников ДООУ.
2. Проведение анкетирования в образовательном учреждении (с целью выявления факторов, влияющих на здоровье сотрудников ДООУ и получения общих сведений о состоянии здоровья).
3. Проведение ежегодного «Мониторинга факторов риска заболеваний сотрудников здоровья» по распространённым факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.
4. Воспитание у сотрудников 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.
5. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения несчастных случаев, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
6. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации и вакцинации сотрудников.
7. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
8. Организация физкультурно - оздоровительной работы с сотрудниками ДООУ и членами их семей.
9. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.
10. Разработка «Профиля (паспорта) здоровья сотрудника ДООУ» и «Профиля (паспорта) здоровья образовательного учреждения»

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности- #движениевжизнь

1. Участие сотрудников ДОУ в занятиях по укреплению физического и психического здоровья. Здоровьесберегающими технологиями физического здоровья являются хатха-йога, степ-аэробика, скандинавская ходьба. Здоровьесберегающими технологиями психического здоровья педагогов являются: тренинги, аутогенная тренировка, релаксация, ароматерапия (элементы Комплексной программы «Здоровье педагога – залог успеха», разработанной педагогом -психологом Кичайкиной К.В. и инструктором по физической культуре Мокиной Г.Н.)
2. Проведение ежегодной «Активной недели», во время которой сотрудники отказываются от пользования лифтом по возвращению домой в пользу ходьбы по лестнице, проведение утренней гимнастики и гимнастики после сна вместе с воспитанниками ДОУ, прогулка с собакой и пр. Завершается «Активная неделя» «Лестничными пробами» - подъемом пешком с учетом затраченного времени, с последующим контролем одышки и артериального давления. По итогам «Активной недели» выбирается самый активный педагогических работник и сотрудник образовательного учреждения. Победители получают поощрение/вознаграждение.
3. Разработка комплексов физических упражнений, которые можно выполнять прямо на рабочем месте, («Дыхательная гимнастика», «Комплекс Йога на стуле», «Пилатес (комплекс «Анти-стресс» для сотрудников ДОУ) с учетом специфики условий и характера труда сотрудников.
4. Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, турниров по выполнению Комплекса ГТО, спортивных конкурсов и семейных соревнований «Папа, мама, я -спортивная семья» между сотрудниками ДОУ со своими детьми и прочее.

Блок 3. Мероприятия, направленные на нормализацию веса- #живилегче

1. Проведение на конкурсной основе Кампании #живилегче, направленной на снижение веса. Целевая аудитория – сотрудники с индексом массы тела (отношение веса в килограммах к росту в метрах в квадрате) более 26. Таким сотрудникам за время проведения Кампании #живилегче предлагается снизить ИМТ на две

единицы. Всем решившимся контролировать свой вес направляются буклеты с рекомендациями по снижению веса, здоровому питанию и физической активности.

2. Проведение еженедельного взвешивания и определение победителей по итогам Кампании #живилегче. Фото участников до и после Кампании, их истории размещаются в книге «рекордов ДОУ» для сотрудников ДОУ в медицинском блоке.

3. Проведение Кампании с целью стимуляции сотрудников к большему употреблению в пищу овощей и фруктов, состоящей из трех компонентов:

- образовательного (получение сотрудниками информации о здоровом питании), -- конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами),

- еженедельных тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам, с организацией викторин с вопросами по здоровому питанию.

4. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.

5. Проведение мастер-класс среди участников Кампании #живилегче.

6. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением- #куритьнемодно

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»

2. Проведение Кампании #куритьнемодно призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.

3. Проведение Кампании #куритьнемодно, «Курить-Здоровью вредить», в основе которых лежит создание в коллективе обстановки поддержки сотрудников, желающих бросить курить. Каждому сотруднику, бросившему курить, вручается приз/благодарность от администрации ДОУ.

4. Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты.

5. Проведение массовых мероприятий 31 мая – в День отказа от курения.
6. Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья, трансляция видеороликов на данную тематику.
7. Подготовка информационных материалов по вопросу вреда курения для курящих сотрудников, организация консультаций психолога для желающих бросить курить.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом- #стрессанет

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
2. Проведение анкетирования сотрудников по вопросу профессионального выгорания, разработка мероприятий, направленных на противодействие профессионального выгорания.

Блок 6. Мониторинг мероприятий программы.

1. Проведение мониторинга и оценка состояния здоровья сотрудников ДОУ.
2. Анализ издержек и выгод программы.
3. Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой.
4. Подготовка отчетной документации.

3.Организационный раздел

Список используемой литературы

1. Аверьянова А. А. Корпоративная культура и ее особенности в России // Молодой ученый. - 2016. - №29. - С. 345-347.
2. Бардаков Н.С.Корпоративная культура как инструмент роста эффективности деятельности компаний и их деловой репутации / Н.С. Бардаков, Д.И. Галкин, И.Г. Иванова // Регулирование экономической деятельности и деловая среда: проблемы, перспективы и решения : сб. науч. тр. по материалам II Междунар. науч.-практ. конф. – Казань. - 2017. - С. 290-300.
3. Веденев А.В. Корпоративная культура и ее влияние на эффективность деятельности организации: мотивационный аспект // Инновационные технологии в управлении, экономике и культуре : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Магнитогорск. - 2017. - С. 40-45. 66
4. Документ ВОЗ. Здоровье работающих. Шестидесятая сессии Всемирной организации здравоохранения. ВНА 60.26. 23.05.2007 Приложение к Резолюции: охрана и укрепление здоровья на рабочем месте
5. Карякина В.Ю. Забота о здоровье и благополучии сотрудников в корпоративной культуре // Управление развитием персонала. - 2015. - №5. - С.82-84.
6. Князькова Л.А. Современные методы оценки эффективности корпоративной культуры в организации // Социокультурные факторы консолидации современного российского сообщества : сб. ст. II Всерос. науч.- практ. конф. – Пенза. - 2016. - С. 62-64.
7. Кичайкина К.В., Мокина Г.Н. «Комплексная программа «Здоровье педагога, 2017 год
8. Коваленко С.В. Роль корпоративной культуры как фактора человеческого капитала в повышении эффективности деятельности организации / С.В. Коваленко, А.В. Коваленко, Э.Р. Мубаракшина // Науковедение. - 2016. - Т. 8, № 6. - С.7.
9. Козлов, В. В. Организационная культура / В.В. Козлов, Ю.Г. Одегов, В.Н. Сидорова. - М.: КноРус - 2013. - С. 272

Интернет-ресурсы

Программы по формированию и поддержанию здорового образа жизни у работников на Российском инвестиционном форуме в Сочи 14.02.2019 (<https://finance.rambler.ru/other/41725036-minzdrav-podderzhal-razvitie-korporativnyh-programm-po-zozh/>).

Модельная программа «Укрепление здоровья работающих»

<https://www.rosminzdrav.ru/poleznyeresursy/natsproektzdravoohranenie/zozh>.

«Библиотека корпоративных программ укрепления здоровья работников»

https://www.who.int/occupational_health/WHO_health_assembly_ru_web.pdf

Приложение к корпоративным модельным программам «Укрепление здоровья работающих».

<https://static1.rosminzdrav.ru/system/attachments/attaches/000/046/784/original>

ТИПОВАЯ АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый сотрудник!

В нашем образовательном учреждении запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде. Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа.

Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. Ваш пол: Мужской Женский

2. Ваш возраст:

1.18-34

35-54

55-74

75+

3. Ваше образование

Начальное

Базовое

Среднее

Высшее

4. Статус курения

Ежедневно

Нерегулярно

Бросил(а)

Никогда не курил(а)

5. Употребление алкогольных напитков

5-7 раз в неделю

3-4 раза в неделю

1-2 дня в неделю

1-3 дня в месяц

< 1 раза в месяц

6. Повышенное артериальное давление у вас бывает

Редко

Постоянно

Никогда

Не контролирую

7. Какие другие хронические заболевания Вы у себя отмечаете

Болезни сердечно – сосудистой системы

Болезни легких

Болезни нервной системы

Болезни органов пищеварения

Болезни мочеполовой системы

Болезни кожи и придатков

Другое (указать) _____

8. Знаете ли вы свой уровень холестерина в крови

Да

Нет

Никогда не контролировал(а)

9. Знаете ли вы свой уровень глюкозы крови

Да

Нет

Никогда не контролировал(а)

10. Какими видами физической активности вы занимаетесь выберите один или несколько вариантов)

Зарядка/Гимнастика

Бег

Фитнесс

Силовые тренировки

Плавание

Лыжный спорт/Бег

Велосипедный спорт

Спортивные игры

Другое (указать) _____

Не занимаюсь

11. Сколько минут в день вы посвящаете физической активности

Менее 30 минут

30 минут – 1 час

1-3 часа

3-5 часов 5.5-8 часов

8 часов и более

Другое (указать) _____

12. Ваш рост (см) _____

13. Ваш вес (кг) _____

14. Испытываете ли вы сильные психо-эмоциональные нагрузки дома

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

15. Испытываете ли вы сильные психо-эмоциональные нагрузки на работе

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

16. Какие мероприятия, проводимые в ДООУ могли бы вас заинтересовать

Мероприятия по вопросам отказа от курения

Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения

Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни.

Помощь при сильных психо – эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях

Другое (указать) _____

17. Какие мероприятия по укреплению здоровья могут проводиться на вашем рабочем месте

Дата заполнения «___» _____ 20___ г.

Благодарим за участие!

Профиль здоровья трудового коллектива

наименование учреждения

1.	Описание предприятия, организации, учреждения		
1.1.	Число сотрудников:		
	всего,		
	в том числе женщин		
1.2.	Число сотрудников учреждения, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда:		
	всего,		
	в том числе женщин		
1.3.	Количество рабочих мест, на которых проведена специальная оценка условий труда		
1.4.	Количество рабочих мест, на которых не проведена специальная оценка условий труда		
1.5.	Наличие в учреждении комплексной программы оздоровления сотрудников	ДА	НЕТ
2.	Оценка состояния здоровья работников		
2.1.	Охват работников периодическим медицинским осмотром, %:		
	всего,		
	в том числе женщин		
2.2.	Число лиц, с установленным заключительным диагнозом профессионального заболевания		
	всего,		

	в том числе женщин		
2.3.	Число лиц, с выявленными хроническими неинфекционными заболеваниями		
	всего,		
	в том числе женщин		
3.	Распространенность факторов риска хронических неинфекционных заболеваний среди работников, %:		
3.1.	Повышенное артериальное давление		
3.2.	Курение		
3.3.	Риск пагубного потребления алкоголя		
3.4.	Недостаточная двигательная активность		
3.5.	Нерациональное питание		
3.6.	Избыточная масса тела		
4.	Профилактические мероприятия и оздоровление		
4.1.	Наличие медицинского работника (кабинета медицинской профилактики, здравпункта) на предприятии	ДА	НЕТ
4.2.	Организация и проведение обучения работников оказанию первой помощи	ДА	НЕТ
4.3.	Организация вакцинации сотрудников		
	грипп	ДА	НЕТ
	гепатит В	ДА	НЕТ
	корь	ДА	НЕТ
	краснуха	ДА	НЕТ
	клещевой энцефалит	ДА	НЕТ

4.4.	Взаимодействие с Центром медицинской профилактики, центром здоровья, отделением медицинской профилактики учреждений здравоохранения и др.	ДА	НЕТ
4.5.	Наличие в учреждении методики (анкетирования) самооценки здоровья сотрудников	ДА	НЕТ
4.6.	Наличие в учреждении мест для самостоятельного контроля показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии)		
	тонометр	ДА	НЕТ
	напольные весы	ДА	НЕТ
	термометр	ДА	НЕТ
	сантиметровая лента	ДА	НЕТ
4.7.	Наличие в учреждении средств пропаганды здорового образа жизни	ДА	НЕТ
4.8.	Наличие в учреждении физкультурно-оздоровительных программ	ДА	НЕТ
4.9.	Наличие в учреждении «школ здоровья»	ДА	НЕТ
4.10.	Наличие в учреждении санаторно – оздоровительных баз:		
	санаторий	ДА	НЕТ
	профилакторий	ДА	НЕТ
	дом отдыха	ДА	НЕТ
4.11.	Организация питания сотрудников на предприятии	ДА	НЕТ
4.12.	Обеспечение сотрудников питьевой водой	ДА	НЕТ
5.	Мероприятия по поддержке здорового образа жизни		
5.1.	Мероприятия по борьбе со злоупотреблением алкоголя	ДА	НЕТ
5.2.	Мероприятия по борьбе с курением	ДА	НЕТ

5.3.	Мотивирование сотрудников к занятиям физической культурой	ДА	НЕТ
5.4	Предоставление возможности регулярно заниматься физической культурой на базе ДОУ	ДА	НЕТ
5.5	Число сотрудников, занимающихся физической культурой и спортом в учреждении		
5.6.	Доля сотрудников , участвующих в занятиях физической культурой и спортом, организованных работодателем		
5.7.	Мероприятия по снижению уровня стресса (психологическая разгрузка)	ДА	НЕТ
5.8.	Мероприятия по организации рационального питания	ДА	НЕТ
6.	Мероприятия по стимулированию сотрудников к ведению здорового образа жизни		
6.1.	Организация «Дней здоровья»	ДА	НЕТ
6.2.	Поощрение сотрудников, ведущих здоровый образ жизни	ДА	НЕТ
6.3.	Проведение информационно - просветительских мероприятий среди сотрудников учреждения	ДА	НЕТ
7.	Результативность профилактических и оздоровительных мероприятий		
7.1.	Число случаев заболеваний с временной утратой трудоспособности за прошедший год		
7.2.	Число дней заболеваний с временной утратой трудоспособности за прошедший год		

Руководитель
учреждения _____

(подпись)

_____ (расшифровка подписи.)

МП

« ____ »

20 ____ г.

Тематическая беседа:
О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ

Задачи:

1. Расяснить о серьёзных последствиях здоровью, которое причиняют курение и алкоголь.
3. Ознакомить со статистикой курящих людей.
4. Выявить причины, влияющие на употребление алкоголя.
5. Способствовать воспитание сознательного отношения к своему здоровью

Ход занятия:

1. Определения понятиям «курение и алкоголь».
2. Обсуждение пагубного влияния на организм курения и алкоголя.
3. Статистика результатов курящих и не курящих.
4. Обсуждение способов избавления от вредных привычек.
5. Опрос об отношении к своему здоровью.

Курение— это вредная привычка, которая имеет погубное воздействие на весь организм человека. Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.

Каждый третий четверг ноября ежегодно в большинстве стран мира отмечается «Международный день отказа от курения». Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году. в 2009 году этот день приходится на 19 ноября.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время в мире от заболеваний, связанных с курением табака каждые 6 секунд умирает один человек, а ежегодно по этой причине умирают 5 миллионов человек.

Последствия от курения:

Курение, негативным образом влияет на большинство органов человеческого организма.

Курение резко повышает риск инсульта – расстройства функций головного мозга, вызванного нарушением его кровоснабжения.

Доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма. Это приводит к серьезным поражениям сердца и сосудов.

- Курение повышает кровяное давление: кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце работать с большей нагрузкой.
- Курение вызывает хронические обструктивные заболевания легких – легочный бронхит и легочную эмфизему, для которых характерна разрушение бронхиального дерева и концевых частей легкого – альвеол.
- Курение тормозит обмен микроэлементов растительной пищи, защищающих орган зрения. Глаза длительно курящего человека имеют склонность к покраснению и слезливости, края век распухают. Курение особенно опасно при глаукоме, так как курение повышает внутриглазное давление.

Каждый седьмой курильщик заболевает хроническим заболеванием сосудов с поражением артерий ног, в процессе которого происходит постепенное сужение сосудов вплоть до полного закрытия их просвета с омертвлением лишенных кровоснабжения тканей. Эндартериит часто приводит к гангрене и ампутации нижних конечностей курильщика.

Алкоголь относится к психоактивным веществам тормозящего действия.

Попадая в организм человека, алкоголь разрушает работу многих органов и систем, а не только головного мозга.

Алкоголь разрушает мембраны клеток, ведет к обезвоживанию организма.

Организм человека не обладает способностью утилизировать калории алкоголя.

Универсальным «топливом» для всех органов и клеток организма человека служит глюкоза. Алкоголь, наоборот, нарушает усвоение глюкозы.

Вопросы :

- Приходилось ли вам встречать, общаться с людьми, которые выпивают большое количество алкогольных напитков?
- Какое поведение у таких людей?

- Какое чувство они вызывают у вас?

- Можно ли отмечать праздники без алкогольных напитков?

Алкоголь опасен в любом возрасте. Он делает человека зависимым, к нему быстро привыкают. Организм постепенно разрушается. Победить алкогольную зависимость нелегко.

Влияние алкоголя на сердце весьма очень опасное, поскольку сердце является главным органом, с помощью которого осуществляется кровообращение в нашем организме, то при попадании алкоголя в кровь оно первым получает на себя удар. По статистике, более трети всех смертей от болезней сердца связано с употреблением алкоголя.

Последствия от употребления алкоголя:

Влияние алкоголя на почки

- Влияние алкоголя на почки не менее пагубно чем на все остальные органы, поскольку токсины, получающиеся вследствие переработки алкоголя печенью, перед тем как выйти из организма, проходят через почки. Влияние алкоголя сопровождается постоянной интоксикацией почек, а со временем снижает их функции, что ведет к недостаточному выводу из организма остаточных продуктов жизнедеятельности, в итоге происходит отравление организма, снижение иммунитета, появляется благоприятная среда для размножения вирусов и появлению многих болезней, которые обычно даже не связывают с ухудшением работы почек.

Влияние алкоголя на легкие

- Под влиянием алкоголя легкие начинают работать в усиленном режиме, поскольку организму начинает требоваться больше воздуха, однако усиленная работа легких никак не увеличивает поступление в организм кислорода, а скорее наоборот, это ведет к осушению слизистых оболочек дыхательных путей, которые должны защищать организм от попадания в него вредоносных бактерий, из - за этого

иммунитет организма ослабевает, а самое главное, что возникает повышенная опасность развития туберкулёза.

Влияние алкоголя на пищеварительную систему

- При употреблении внутрь, алкоголь попадет в желудок и разрушает его слизистые оболочки, которые защищают стенки желудка и играют важную роль в пищеварении, поскольку желудочный сок содержит соляную кислоту, то разрушение защитных слизистых оболочек ведет к тому, что кислота начинает разъедать стенки желудка, что в итоге ведет к гастриту и язвенной болезни. Разрушительное влияние так же оказывается и на поджелудочную железу, которая играет важную роль в выработке инсулина. Под влиянием алкоголя поджелудочная железа очень быстро атрофируется и теряет свою работоспособность, а нехватка инсулина напрямую ведет к диабету, который является очень тяжелым заболеванием, нуждающимся в серьезном лечении, которое нередко протекает на протяжении всей жизни человека. Нельзя не упомянуть о том, что алкоголь, являясь веществом токсичным, оказывает опасное влияние не только на желудок, но и на кишечник.

Статистика заболеваний курящих и не курящих людей.

	Некурящие	Курящие
Нервные	1	12
Понижение слуха	1	11
Плохая память	1	12
Плохое физическое состояние	2	14
Плохое умственное состояние	1	18
Нечистоплотны	1	12
Плохая обучаемость	3	19
Медленное соображение	2	17

Способы избавление от вредных привычек:

По большому счету, привычка – это мы сами. Считается, что победа над вредной привычкой – это победа над собой, а значит - это самая большая победа.

- **Определите причину**

Избавиться от привычки, конечно, прежде выявить причину, которая предшествует ее появлению. Искоренение в своем поведении привычки без устранения ее причины, может привести к рождению новой привычки, еще более серьезной, или к появлению невроза, основанном на подавлении ее первопричины. К формированию какой-либо привычки приводят особенности психологического состояния. При избавлении от привычки очень важен самоанализ, однако вся активность не может этим ограничиваться. Наступление на привычку должно осуществляться сразу с нескольких сторон.

- **Найдите то, что Вам нравится в Вашей вредной привычке**

Прежде чем избавиться от вредной привычки, сначала необходимо понять, насколько это важно для Вас.

- **Примите твердое решение**

Самым важным условием избавления от вредной привычки является **принятие решения**, которое никогда и ни при каких условиях не должно быть нарушено. Именно это является одной из главной составляющей избавления от вредной привычки.

- **Обзаведитесь новой привычкой**

Теперь, когда Вы точно решили избавиться от вредной привычки, необходимо приступать к конкретным действиям. Один из самых эффективных способов – это обзавестись новой привычкой, взамен старой. Причем новая привычка должна стать своеобразным заменителем старой, то есть приносить удовольствие.

- **Создавайте условия**

Не стоит подвергать свою волю перегрузкам на первых парах. Необходимо постараться избегать тех ситуаций, которые подталкивают Вас опять взяться за старое.

- **Контролируйте себя**

Этот подход один из самых сложных, и требует постоянного напряжения внимания. По большому счету, элементы самоконтроля присутствуют всегда, когда Вы боретесь с какой-либо из своих вредных привычек. Самоконтроль и сила воли поможет избавиться от любой вредной привычки. *Помните, что поведение человека целиком состоит из разных привычек. Умение управлять привычками – это важнейшее умение управлять самим собой, а значит и всей своей жизнью.*