



муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска
«Детский сад № 440»
✉ 630089 Новосибирская обл. г. Новосибирск, ул. Бориса Богаткова, 220
☎ 2 11-63-68, 2 56-05-00
✉ ds_440@edu54.ru

**ОТЧЁТ О РЕАЛИЗАЦИИ
КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ
ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ
СОТРУДНИКОВ МБДОУ д/с № 440
«СССР»**

(Сторонники Современного Спортивного Развития)

за 2023 год

РАБОЧАЯ ГРУППА:

Заведующий МБДОУ д/с № 440
Старший воспитатель
Специалист по охране труда
Представитель профсоюзной организации
Педагог-психолог
Инструктор по физической культуре

Во исполнение постановления Правительства Российской Федерации от 31.10.2018 № 1288 «Об организации проектной деятельности в Правительстве Российской Федерации», в рамках реализации Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», в соответствии с соглашением с министерством здравоохранения Новосибирской области о реализации регионального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Новосибирская область)» от 01.04.2019 № 1, муниципальной программой «Укрепление общественного здоровья на территории города Новосибирска» на 2021-2024 годы, утвержденной постановлением мэрии города Новосибирска от 26.10.2020 № 3240 «О муниципальной программе «Укрепление общественного здоровья на территории города Новосибирска», рабочей группой сотрудников под руководством заведующего МБДОУ д/с № 440 (старший воспитатель, специалист по охране труда, представитель профсоюзной организации, педагог-психолог, инструктор по физической культуре) была разработана корпоративная программа по сохранению и укреплению здоровья сотрудников МБДОУ д/с № 440 «СССР» (Сторонники Современного Спортивного Развития).

Программа направлена на сохранение здоровья и благополучия людей, и общественного укрепления здоровья работников. В программе работники МБДОУ д/с 440 придерживаются здоровому образу жизни с привлечение коллектива ДОУ, направленные на профилактику стрессоустойчивости, табакокурения и алкоголизма. Проводим мониторинг по здоровому питанию и качеству продуктов пищевых.

За прошедший период, были проведены запланированные мероприятия с коллективом, согласно основным направлениям, разработанным в Программе «СССР»:

Укрепление здоровья и благополучия работников

- Медицинские мероприятия
- Программа страхования от клеща «Антиклещ»
- Обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры

Сохранение психологического здоровья и благополучия «Стрессу - нет!»

- Организация и проведение корпоративов (День дошкольного работника, 8 Марта, Новый год и т.д.)
- Организация отдыха в ПКЮ "Сосновый бор"
- Проведение психоэмоционального здоровья (тестирование, анкеты).
- Духовное развитие (Понятия добра и зла, определение для себя смысла жизни, неотвратимости смерти, вопросы веры и многое другое, каждого человека.)
- Проведен психологический тренинг (занятие, направленный на профилактику профессионального выгорания.)

Профилактика потребления табака «Дыши легко!»

- Наглядная агитация
- Проведена акция: «Меняю сигарету на конфету»

Охрана и безопасность труда

- Контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда
- Предупреждение несчастных случаев (обучение и инструктажи по предотвращению риска получения травмы).
- Оценка производственных рисков, приводящих к расстройству здоровья
- Обеспечение работников необходимыми средствами индивидуальной защиты (СИЗ)

«Правильное питание – залог здоровья!»

- Создание информационного поля по формированию навыков правильного питания и ЗОЖ (буклеты, памятки на стенде в коридоре ДОУ)
- Организация ежедневного горячего питания
- Обмен рецептами между сотрудниками по ПП

«Движение – жизнь!»

- Участие во втором Всероссийском смотре-конкурсе видеороликов «Утро должно быть спортивным»
- Организация физкульт-брейков (мягкий фитнес здоровая спина.)
- Победители второго городского фестиваля «Поколение ЗОЖ»
- Организована группа здоровья «Оптимист».

Проведенные мероприятия направлены на:

- ✚ укрепление здоровья и развития здорового образа жизни у сотрудников ДОУ;
- ✚ формирование ответственности отношений к своему здоровью по профилактике осмотра и диспансеризации сотрудников ДОУ;
- ✚ воспитание к здоровому образу жизни, через мероприятия, акции, профилактике заболеваний и отдыха работников ДОУ;
- ✚ проведение мероприятий, способствующих эмоциональному выгоранию и укреплению стрессоустойчивости у сотрудников;
- ✚ пропаганду здорового образа жизни среди сотрудников.

Администрация образовательного учреждения несёт ответственность за создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья работников. Сотрудники ДОУ должны владеть знаниями в области здоровьесбережения и оздоровления, так как участвовать в решении проблем общественного здоровья. Необходимо воспитывать здоровое поколение педагогам здоровым, закаленным, жизнерадостным.

«УТРО ДОЛЖНО БЫТЬ СПОРТИВНЫМ»



II городской фестиваль «Поколение ЗОЖ»

5 ПРАВИЛ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ДИАБЕТА*

1 Увеличьте физическую активность

ЭТО ПОМОЖЕТ:

- ✓ похудеть
- ✓ снизить сахар в крови
- ✓ повысить чувствительность к инсулину

ВАЖНО: исследования показывают, что полезны **аэробные упражнения** (бег, ходьба, плавание, велосипед и т. п.) и **силовые с нагрузкой**. Оптимально их сочетать.



2 Потребляйте много пищевых волокон

ЭТО ПОМОЖЕТ:

- ✓ уменьшить риск диабета
- ✓ снизить риск болезней сердца
- ✓ снизить вес, создавая чувство сытости

Продукты с большим количеством волокон – **овощи, фрукты, бобы, цельные зёрна, орехи.**



3 Выбирайте цельнозерновые продукты

КАК ИХ УЗНАТЬ:

- ✓ каши сделаны из цельных, а не измельчённых зёрен
- ✓ в составе хлеба на первых позициях – цельнозерновая мука
- ✓ есть макароны, сделанные из цельнозерновой муки (это указано в их составе)



Старайтесь, чтобы не менее половины продуктов из зерна, потребляемых вами, были цельнозерновыми.

4 Уменьшите свой вес

Это важно при избыточном весе. В исследованиях показано, что потеря 7% веса снижает риск диабета почти на 60%.



5 Избегайте необычных диет

Высокобелковая, низкоуглеводная и другие рекламируемые диеты сначала помогут похудеть, но потом вес вернётся. Старайтесь питаться сбалансированно и не переедать.



*Эти правила рекомендует Американская диабетическая ассоциация.

Факторы риска сахарного диабета

- Сидячий образ жизни
- Неправильное питание
- Низкий уровень физической активности
- Депрессия, стресс
- Абдоминальное ожирение (накопление жира в области талии)
- Повышение артериального давления
- Наследственная предрасположенность
- Табакорение
- Злоупотребление алкоголем

Профилактика сахарного диабета

- Повышение рационального питания
- Отказ от курения и алкоголя
- Повышение физической активности
- Ежедневное потребление фруктов и овощей
- Сохранение душевного равновесия
- Проведение медицинских обследований

Симптомы сахарного диабета:

- Жажда (больные могут выпивать 3-5 л и более жидкости в сутки)
- Сухость во рту
- Повышенный аппетит
- Учащенное мочеиспускание (как днём, так и ночью)
- Повышенная утомляемость
- Сонливость
- Общая и мышечная слабость
- Зуд кожи (особенно в области гениталий у женщин)
- Плохо заживающие раны
- Снижение чувствительности, онемение и покалывание конечностей, боли и судороги в конечностях

ВАЖНО ПОМНИТЬ: что сахарный диабет может быть бессимптомным и выявляется при помощи исследования крови или мочи на уровень содержания сахара

Осложнения при сахарном диабете:

- Инфаркт миокарда, инсульты в мозг
- Снижение зрения, катаракта, слепота
- Нарушение функций почек
- Атеросклероз сосудов, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда
- Бессонливость
- Ампутация конечностей
- Диабетическая стопа – заболевание стопы (жаны, гнойно-некротические процессы)
- Атеросклероз периферических артерий

ВАЖНО ПОМНИТЬ: о главном осложнении – гипогликемической и гипергликемической коме. Самые серьёзные осложнения при сахарном диабете

СКАЖИ: "ДА – ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!"

Сахарный диабет

Осторожно! Вейп

ВОПАСНО

Только врач может определить степень при отравлении, а также оказать грамотную помощь!

11 СЕНТЯБРЯ

ДЕНЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ

ИЗМЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ

Акция

Обменяй сигарету на конфету!