

Принято на общем собрании  
трудового коллектива  
Протокол № 11  
от 30.11.2023 г.



Утверждаю:  
Директор  
А.А. Седова

Приказ № 348-ОД  
от 30.11.2023 г.

**Типовая корпоративная программа  
укрепления здоровья сотрудников  
организации  
КББУ СО «Комплексный центр социального обслуживания  
населения «Сухобузимский»**

с. Сухобузимское, 2024

## **1. Актуальность**

Корпоративная программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников (далее – Программа) подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

## **2. Цель программы**

Программа разработана с целью сохранения и укрепления здоровья сотрудников организации, профилактики заболеваний и потери трудоспособности, сплочения коллектива.

## **3. Задачи программы**

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
- создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации;
- повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей;
- создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни;
- содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации;
- создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах;
- формирование установки на отказ от вредных привычек;
- формирование мотивации на повышение двигательной активности.

## **4. Основные мероприятия**

### **Блок 1. Организационные мероприятия**

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье сотрудников и получения общих сведений о состоянии здоровья сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.
2. Воспитание у сотрудников ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации совместных занятий спортом и т.д.
3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации в рамках Национального календаря профилактических прививок.
5. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок.
7. Создание уголков здоровья.
8. Создание физкультурно-спортивного клуба по месту работы.

### **Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках мероприятий физкультурно-спортивного клуба)**

1. Проведение десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.
2. Участие сотрудников в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.
3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.
4. Участие в программе выполнения норм ГТО.
5. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».
6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.
7. Организация культурно-спортивных мероприятий для сотрудников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.
8. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

9. Организация соревнований в «Попади в десятку» – дартс.
10. Организация клуба «Северная ходьба».
11. Организация футбольных, волейбольных команд сотрудников, занятия настольным теннисом и другими видами спорта.

### **Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию**

1. Информирование сотрудников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания.
2. «Чистая вода» на предприятии: оснащение кулерами с питьевой водой.
3. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.
4. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

### **Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением**

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» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации.
2. Проведение акции «Конфетку за сигаретку», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения.
3. Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования: проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты, конфеты

### **Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя**

1. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.
2. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.
3. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

### **Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом**

1. Проведение тренингов, консультаций по управлению конфликтными ситуациями.
2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.
3. Положительная оценка руководителем результатов труда сотрудников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.
4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, аромотерапия, музыкотерапия, фототерапия.
5. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.
6. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

## 7. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации предполагаются следующие результаты:

*Для работников:*

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

*Для работодателей:*

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение трудопотерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди сотрудников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.

- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- Повышение численности сотрудников, ведущих здоровый образ жизни.

*Для государства:*

- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.
- Сокращение смертности.

- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.
- Увеличение национального дохода.

## План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
<b>1. Организационные мероприятия</b>					
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Анкета для работника разработана на основе корпоративной программы и состоит из нескольких блоков. Приложение 1.	Январь	КГБУ СО «КПСОН «Сухобузимский» Адрес: с. Сухобузимское, ул. Сурикова, д 17А, ул. Ленина, д.69 с. Высотино, ул. Пл. Победы, д.2	Романова Е.А. Рейхерт Т.В. Алимова Т.А. Денисова О.Л. Лоренц Т.Н.
2	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- концертная программа ко Дню Защитника Отечества</li> <li>- Народные гуляния, посвященные Масленице</li> <li>- Праздничная программа к 8 марта</li> <li>- Концертная программа ко Дню семьи, любви и верности</li> <li>- Концертная программа ко Дню социального работника</li> <li>- Выставки, ярмарка, конкурсы, праздничная программа в рамках районного праздника «Хлебный Спас»</li> <li>- выставки, концертные программы ко Дню пожилого человека</li> <li>- Конкурсы, выставки и концертная программа «Ко Дню мамы»</li> </ul>	В течение года	1)с. Сухобузимское (Межпоселенческий Дом культуры), 2)с. Высотино (Высотинский Дом культуры), 3)г. Красноярск	Романова Е.А. Рейхерт Т.В. Алимова Т.А. Денисова О.Л. Лоренц Т.Н.
3	Создание уголков здоровья	-выставки плакатов, рисунков на тему о вреде алкоголя, курения, о	Информаци я	КГБУ СО «КПСОН «Сухобузимский»	Романова Е.А. Рейхерт Т.В.

		пользе витаминов, здорового питания - информационные буклеты - фотоколлажи, фотографии по теме ЗОЖ	обновляется ежемесячно	Адрес: с. Сухобузимское, ул. Сурикова, д 17А, ул. Ленина, д.69	
4	Создание физкультурно-спортивного клуба	Создание клуба для поднятия корпоративного духа, а также пропаганды ЗОЖ	В течение года	Адрес: с. Сухобузимское, ул. Ленина, д.69	Егоров И.Н.
5	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Разъяснение основных правил безопасности на рабочем месте и в организации, действий при несчастном случае.	Март, сентябрь	КГБУ СО «КЦСОН «Сухобузимский» Адрес: с. Сухобузимское, ул. Сурикова, д 17А, ул. Ленина, д.69 с. Высотино, ул. Пл. Победы, д.2	Кокорина Л.В.
6	Сопровождение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Прохождение медицинских осмотров, диспансеризации и диспансерного наблюдения являются обязательными на основе законодательства Российской Федерации.	Каждый сотрудник проходит 1 раз в год по окончании текущего заключения	КГБУЗ «Сухобузимская РБ»	Кокорина Л.В.
7	Организация проведения вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Профилактические прививки в рамках национального календаря профилактических прививок проводятся гражданам в медицинских организациях при наличии у таких организаций лицензии, предусматривающей выполнение работ (услуг) по вакцинации (проведению профилактических прививок).	В течение года	КГБУЗ «Сухобузимская РБ»	Кокорина Л.В.



## 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)

<p>1. Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика</p>	<p>Десятиминутный комплекс - это простые упражнения для основных частей тела. После зарядки повышается жизненный тонус, а организм настраивается на рабочий день.</p>	<p>Еженедельн о в течении года</p>	<p>КГБУ СО «КПСОН «Сухобузимский»</p>	<p>Егоров И.Н.</p>
<p>2. Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги</p>	<p>Спортивные мероприятия – это один из эффективных методов сплочения коллектива. В сплоченном коллективе людям работается лучше и легче. Регулярность проведения спортивных мероприятий позволяет сотрудникам держать себя в физическом тонусе и поддерживать свое стремление к здоровому образу жизни.</p>	<p>1 раз в квартал</p>	<p>КГБУ СО «КПСОН «Сухобузимский»</p>	<p>Егоров И.Н.</p>
<p>3. Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта.</p>	<p>- Корпоративная спартакиада - это физкультурный праздник для сотрудников организации, состоящих из различных соревнований и развлечений. - сотрудники участвуют в летней спартакиаде работников учреждений, подведомственных министерству социальной политики Красноярского края</p>	<p>Май-июнь</p> <p>Август/сент ябрь</p>	<p>КГБУ СО «КПСОН «Сухобузимский»</p>	<p>Егоров И.Н.</p>
<p>4. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».</p>	<p>Эти дни разнообразны и интересны двигательной деятельностью, насыщенны вариативностью стимулирующих и активирующих форм и приёмов, способствующих формированию двигательного</p>	<p>В течении года</p>	<p>КГБУ СО «КПСОН «Сухобузимский»</p>	<p>Егоров И.Н. Романова Е.А.</p>

		опыта, укреплению здоровья, закаливанию организма.			
5.	Соревнование с использованием гаджета «шлагомер» для сотрудников	Корпоративные соревнования по шагам - простой и эффективный способ повысить уровень физической активности сотрудников и сплотить коллектив	Август	КГБУ СО «КЦСОН «Сухобузимский»	Романова Е.А.
6.	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	При грамотной организации коллективного отдыха сразу решается несколько задач: сотрудники не только отдыхают, но и становятся более сплоченными, что позитивно отражается на их работоспособности и результатах совместной деятельности.	1 раз в квартал	КГБУ СО «КЦСОН «Сухобузимский»	Егоров И.Н.
7.	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.	Спорт в обеденное время очень эффективен, так как в это время в организме повышается адреналин и температура, мышцы готовы к интенсивной работе.	1 раз в квартал	КГБУ СО «КЦСОН «Сухобузимский»	Егоров И.Н.

### 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1.	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационного материала (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания	Привлечение для проведения лекций, мастер-классов сотрудников КГБУЗ «Сухобузимская РБ».	1 раз в квартал	КГБУ СО «КЦСОН «Сухобузимский»	Волкова С.Э. Романова Е.А.
2.	Конкурс здоровых рецептов.	Данное мероприятие проводится для развития умения вкусно и разнообразно готовить, а так же повысит интерес к	Июнь-август	КГБУ СО «КЦСОН «Сухобузимский»	Данилова Т.А. Романова Е.А.

	национальной кухне, здоровой пище			
3.	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Составления меню на весь день сотрудниками организации только с использованием овощей и фруктов	Апрель	Шамова А.Г. Романова Е.А.

#### 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

1.	Кампания «Брось курить и победи»		июнь	КГБУ СО «КПСОН «Сухобузимский»	Романова Е.А. Лоренц Т.Н.
2.	Организация возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования. Проведение акции «Обменный сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты.	Способствуют снижению распространённости табачной зависимости, профилактика табакокурения и информирование о пагубном воздействии табака на здоровье.	май	КГБУ СО «КПСОН «Сухобузимский»	Романова Е.А. Лоренц Т.Н.
3.	Мероприятия в День отказа от курения.	Акция приурочена к Всемирному дню борьбы с курением. Во время проведения акции будут не только сигареты менять на фрукты, но проводить беседы о вреде курения.	май	КГБУ СО «КПСОН «Сухобузимский»	Романова Е.А. Лоренц Т.Н.

#### 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя

1.	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Мероприятия направлены на то, чтобы предупредить чрезмерное употребление алкоголя. Сюда относятся регулярные рассказы, беседы о пагубном влиянии алкогольных напитков на здоровье.	В течение года	КГБУ СО «КПСОН «Сухобузимский»	Непомнящая К.И.
2.	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	Безалкогольные корпоративные мероприятия в Минздраве назвали одной из наиболее эффективных мер по	В течение года	КГБУ СО «КПСОН «Сухобузимский»	Непомнящая К.И.

		сокращению употребления спиртного. В Минздраве также рекомендовали заранее разъяснить сотрудникам "плюсы" безалкогольного корпоратива.		
--	--	--	--	--

**6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом**

1.	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Основная цель борьбы со стрессом - научиться поддерживать стресс на оптимальном уровне, т. е. когда он полезен для вашей активной жизнедеятельности. Для этого необходимо постоянно развивать свои духовные и физические качества.	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Сухобузимский»	Непомятая К.И.
2.	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия				