

Принято на общем собрании
трудового коллектива
Протокол № 12
От 21.12.2023 г.

Утверждаю:

Директор

 Гайнуллова В.М.



Приказ № 63-А

от 21.12.2023 г.

**Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»**

п. Тея

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 по укреплению здоровья на рабочем месте для работников КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский» (далее – Учреждение) разработана с целью сохранения и укрепления здоровья сотрудников, профилактика заболеваний и потери трудоспособности, сплочение 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 работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

2. 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.

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 работников 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 и пр.

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

2. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах и т.п.

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» и др.

6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

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, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, 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.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Возможность получения материального и социального поощрения.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение потерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.

- Повышение имиджа организации.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- Повышение численности работников, 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
1. Организационные мероприятия					
1.	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Контроль А/Д, измерение веса, роста. Выявления факторов, влияющих на здоровье	09.01.2024 – 31.01.2024	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченко И.Ф. Заведующий ОВП Шигина А.Н.
2.	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Посещение музеев, выставок, театров	В течение года	гп Северо-Енисейский, г. Красноярск	Заведующий ОВП Шигина А.Н.
3.	Создание уголков здоровья	Формирование навыков здорового образа жизни	09.01.2024 – 31.01.2024	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.
4.	Создание физкультурно-спортивного клуба	Организация и проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, направленных на реализацию комплекса ГТО, пропаганда и приобщение сотрудников к здоровому образу жизни	09.01.2024 – 31.01.2024	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)					
1.	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Выполнение подобранных упражнений, подготовка к выполнению трудовых действий, а также восстановлению	Ежедневно	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченко И.Ф.

		работоспособности в процессе труда, снижению утомления				
2.	Спортивные мероприятия, стартовакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	Участие в поселковых, районных, краевых спортивных мероприятиях	В течение года	КГБУ СО «КЦПСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.	
3.	Выполнение норм ГТО.	Выполнение норм ГТО	В течение года	КГБУ СО «КЦПСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.	
4.	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	Спортивное соревнование	29.03.2024	КГБУ СО «КЦПСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.	
5.	Корпоративная стартовакиада по нескольким видам спорта	Спортивное соревнование	26.04.2024	КГБУ СО «КЦПСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.	
6.	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	Поддержание физической формы	В течение года	КГБУ СО «КЦПСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.	
7.	Соревнование с использованием гаджета «Шагомер» для сотрудников на постоянной основе	Поддержание физической формы	В течение года	КГБУ СО «КЦПСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.	
8.	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр	Поддержание физической формы	июнь-август	КГБУ СО «КЦПСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.	
9.	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых	Спортивные соревнования	В течение года	КГБУ СО «КЦПСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.	

3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1.	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение	Формирование навыков здорового питания	В течение года	КГБУ СО «КЦПСОН «Северо-	Медицинская сестра
----	--	--	----------------	-----------------------------	--------------------

	информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания			Енисейский»	Михалченкова И.Ф.
2.	Конкурс здоровых рецептов	Формирование навыков здорового питания	22.05.2024	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.
3.	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Формирование навыков здорового питания	02.06.2024	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф.
4.	Оборудование специальных мест для приема пищи	Формирование навыков здорового питания	09.01.2024	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением					
1.	Кампания «Брось курить и победи»	Акция (способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения)	31.05.2023	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф.
2.	Акции «Обмен с сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты	Способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения	31.05.2023	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.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.	Формирование навыков здорового образа жизни	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф.
2.	Консультативная помощь по вопросам,	Формирование навыков	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН	Медицинская

	связанным с пагубным потреблением алкоголя	здорового образа жизни		«Северо-Енисейский»	сестра Михалченкова И.Ф.
3.	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни	Формирование навыков здорового образа жизни	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф.
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1.	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями	Сохранение психического здоровья	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.
2.	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	Сохранение психического здоровья	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.
3.	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	Сохранение психического здоровья	09.01.2024	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.