

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГОАУСОН «Ковдорский КЦСОН»  
Т.С. Радаева  
Приказ № 66-од от 31 января 2024 года



**Корпоративная программа  
«Укрепление здоровья работающих»**

**ГОАУСОН «Ковдорский КЦСОН»**

## Содержание

1. Введение
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Показатели эффективности реализации программы
5. Сроки реализации
6. Основные мероприятия
7. План мероприятий

### 1. Введение

Внедрение корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте является частью государственной политики в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография». Корпоративная программа укрепления здоровья разработана во исполнение решения регионального совета по общественному здоровью, по противодействию распространению ВИЧ-инфекции в Мурманской области от 13.12.2023 и направлена на улучшение здоровья и благосостояния людей трудоспособного возраста.

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

Разработка, реализация, мониторинг и оценка корпоративной программы укрепления здоровья работающих - поэтапный процесс взаимно необходимых и взаимосвязанных действий:

- планирование (сбор данных о состоянии здоровья и ресурсах, формирование органа управления и мероприятий программы);
- внедрение запланированных мероприятий;
- контроль процесса внедрения со сбором информации о ходе исполнения;
- анализ итогов программы, принятие и реализация решений по дальнейшему улучшению деятельности.

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

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках

здоровьеформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды в учреждении.

Личная заинтересованность сотрудников - ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

## **2. Цель программы**

Основная цель программы: увеличение доли сотрудников, приверженных здоровому образу жизни и вовлеченных в занятия физической культурой и спортом, а также сохранение и укрепление здоровья сотрудников учреждения, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

## **3. Задачи программы**

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников являются:

- анализ состояния здоровья работников и определение факторов риска, оказывающих влияние на здоровье работающих (курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, недостаточная физическая активность, стресс);
- разработка и применение комплекса организационных и медико-социальных мероприятий по сохранению и улучшению здоровья работников;
- повышение физической активности;
- формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, включая сбалансированное питание и отказ от вредных привычек;
- снижение эмоционального выгорания работников и повышение стрессоустойчивости.

## **4. Показатели эффективности реализации программы**

Основными показателями эффективности реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников являются:

- увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по ЗОЖ, включая информационно-коммуникационные кампании до 100% (от общего количества работников);
- увеличение доли работников, отказавшихся от курения (на 10%);
- увеличение доли работников, снизивших употребление алкоголя (на 10 %);
- увеличение доли работников, имеющих нормальные показатели



- артериального давления (на 10 %);
- увеличение доли работников, питающихся рационально (на 10%);
  - увеличение доли работников, охваченных диспансеризацией/профилактическими медицинскими осмотрами до 100 % (от общего количества работников);
  - увеличение доли работников, принявших участие в сдаче нормативов ГТО до 10 % (от общего количества работников) и сдавших нормативы на значки до 50% от количества работников, принявших участие в сдаче нормативов ГТО.

## **5. Сроки реализации и меры поощрения**

Программа реализуется ежегодно. По окончании годового плана реализации программы проводится анализ и оценка полученных показателей результативности, на основании полученных данных корректируются мероприятия для реализации программы на следующий год. Самые активные участники программы могут поощряться премией.

## **6. Основные мероприятия**

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

1. Организация прохождения сотрудниками диспансеризации/профилактического медицинского ежегодной осмотра. Вакцинопрофилактика работников.

2. Анализ результатов здоровья работников и оценка результатов обследования на факторы риска неинфекционных заболеваний.

3. Выбор направления/направлений программы: повышение физической активности, отказ от курения, здоровое питание, снижение потребления алкоголя, сохранение психологического здоровья, разработка и утверждение плана мероприятий.

4. Организация места для самостоятельного контроля – (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии).

### **Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности**

1. Проведение в отделениях учреждения ежедневных физкультурминут, десятиминутных комплексов упражнений (гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика и т.п.).

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

3. Проведение ежегодных соревнований между отделениями.
4. Организация участия работников в сдаче нормативов ГТО.
5. Проведение здоровьесберегающих акций.
6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.
7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.
8. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады.
9. Проведение комплекса упражнений для здоровья глаз и спины.

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

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки, бюллетени), организация лекций, мастер-классов в области питания.
2. Проведение конкурса здоровых рецептов.
3. Создание и выпуск бюллетеней о здоровом питании.
4. Краткие тематические информационные сообщения для размещения в корпоративных социальных сетях, чатах в мессенджерах.
5. Проведение тематических Дней здорового питания.

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

1. 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 учреждения.
2. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории учреждения);
3. Проведение профилактических мероприятий в День отказа от курения.
4. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения в корпоративных социальных сетях, чатах в мессенджерах, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья.
5. Проведение тематических лекций с демонстрацией видеороликов и раздачей листовок.

## **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, тематические посты в корпоративной социальной сети.

2. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

3. Проведение тематических лекций с демонстрацией видеороликов, раздачей листовок.

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

1. Проведение антистрессовых тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Проведение мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию (организация культурного досуга сотрудников, экскурсий и пр.).



## 7. План мероприятий

### по реализации корпоративной программы «Укрепление здоровья работающих» на 2024 год

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
<b>1. Организационные мероприятия</b>					
	Ежегодный медицинский осмотр	Организация прохождения сотрудниками ежегодного профилактического медицинского осмотра.	В течение года	Медицинская организация	Специалист по охране труда, Старшая медсестра стационарного отделения, медсестра реабилитационного отделения по работе с семьей
	Диспансеризация, работников. вакцинопрофилактика	Информирование сотрудников о возможности прохождения диспансеризации и необходимости вакцинирования.	В течение года	Медицинская организация	Старшая медсестра стационарного отделения, медсестра реабилитационного отделения по работе с семьей
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>					
	Ежедневные физкультминутки «Производственная гимнастика»	Проведение десятиминутных комплексов упражнений на рабочем месте	В течение года	Отделения Центра	Инструкторы АФК
	Ежедневные физкультминутки «Бережем глаза»	Обучение комплексу упражнений для здоровья глаз	В течение года	Отделения Центра	Медсестры отделений

Ежедневные физкультурминутки «Ровная спина»	Обучение сотрудников для здоровья спины	комплекс мероприятий	В течение года	Отделения Центра	Медсестры отделений
Массовая лыжная гонка «Лыжня России»	Участие сотрудников в массовом лыжном забеге		февраль	Городской лыжный стадион	ДЮСШ, управление образования
Фестиваль ВФСК ГТО среди трудовых коллективов	Участие команды учреждения в муниципальном этапе фестиваля		февраль	Спортивный зал ДЮСШ	ДЮСШ, управление образования
Акция «Ледниковый период»	Организация массового катания на коньках для работников с участием членов их семей.		Февраль-март	Городской стадион	Инструкторы АФК
Фестиваль ВФСК ГТО среди семейных команд	Участие семей сотрудников в муниципальном этапе фестиваля		апрель	Спортивный зал ДЮСШ	ДЮСШ, управление образования
Фестиваль спорта	Команда учреждения принимает участие в спортивных мероприятиях в рамках празднования Дня физкультурника		август	Городской стадион	Управление образования, спорткомплекс «Чайка»
Акция «На работу пешком»	Сотрудники идут на работу пешком и выкладывают фотографико с хэштегом #КЦСОНПешкомнаработу. Итоги акции размещаются на сайте учреждения, в социальных сетях ВКонтакте, Одноклассники.		Июнь	Отделения Центра	Заместитель директора, Специалист по ОТ
Спартакиада «Стартуют все!»	Участие в ежегодной корпоративной спартакиаде.		Июнь	Стадион школы № 2	Инструкторы АФК



	Акция «На работу - на велосипеде», приуроченная ко Дню велосипедистов	Сотрудники приезжают на работу на велосипеде и выкладывают фотографию с хэштегом #КЦСОН На Работу на велосипеде. Итоги акции размещаются на сайте учреждения, в социальных сетях ВКонтакте, Одноклассники.	Июль	Отделения Центра	Заместитель директора, Специалист по ОТ
	Конкурс «Шаги к здоровью»	Конкурс на самое активное подразделение (отдел), с использованием мобильного приложения «шагомер»	Сентябрь	Отделения Центра	Отделения Центра
	Всероссийский День бега «Кросс нации»	Участие в массовом забеге	сентябрь	Гиперборейский парк	Управление образования, ДЮСШ
	Физкультурно-массовое мероприятие «Покоритель вершин»	Восхождение на гору «Лысая сопка»	сентябрь	Горнолыжный комплекс «Варс»	Управление образования, ДЮСШ
	Традиционный легкоатлетический пробег «Лейпи - Ковдор»	Участие сотрудников в пробеге	сентябрь	Автодорога Пиренга-Ковдор	Управление образования, ДЮСШ, спорткомплекс «Чайка»
	Спортивное мероприятие «Приведи бабушку и дедушку на ГТО»	Сотрудники с внуками сдают нормы ГТО	октябрь	Спортивный зал ДЮСШ	Управление образования, ДЮСШ

	Открытые соревнования по лыжным гонкам «Новогодняя гонка»	Участие сотрудников в гонке	декабрь	Городской лыжный стадион	ДЮСШ, ООО «Команд»
	Неформальная встреча «Выходи гулять!»	Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе (скандинавская ходьба, активные игры, походы, экскурсии и т.п.)	В течение года	Ковдорский муниципальный округ	Инструкторы АФК
	ГТО – 5 шагов к здоровью.	Организация участия работников в сдаче нормативов ГТО.	В течение года	Спортивные объекты г. Ковдора	Заместитель директора Инструкторы АФК
<b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</b>					
	Раздача листовок о правильном питании	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки)	В течение года	Отделения Центра	медсестра стационарного отделения, медсестра реабилитационного отделения по работе с семьей
	Лекции о правильном питании	Проведение открытых лекций	В течение года	Отделения Центра	медсестра стационарного отделения, медсестра реабилитационно го отделения по работе с семьей

	Конкурс здоровых рецептов «Вкусно и здорово!»	Сотрудники отправляют куратору рецепты блюд правильного питания. Авторы самых лучших рецептов поощряются.	Октябрь	Отделения Центра	Заместитель директора
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>					
	Мероприятие «Чистые легкие»	Проведение профилактических мероприятий в День отказа от курения.	В течение года	Отделения Центра	медсестра стационарного отделения, медсестра реабилитационного отделения по работе с семьей
	Лекция о вреде курения	Проведение тематических лекций	В течение года	Отделения Центра	медсестра стационарного отделения, медсестра реабилитационного отделения по работе с семьей
<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя</b>					
	Неформальная встреча «Живи трезво!»	Организация безалкогольного корпоративного мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	сентябрь	Отделения Центра	Заведующие отделениями
<b>6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>					
	Тренинг «Мир в душе»	Проведение для работников антистрессовых тренингов.	В течение года	Отделения Центра	Психолог



	<p>Практика «Мир на работе»</p>	<p>Проведение психологических практик по решению конфликтных ситуаций.</p>	<p>В течение года</p>	<p>Отделения Центра</p>	<p>Психолог</p>
	<p>Комплекс мероприятий «Гори, а не сжигай»</p>	<p>Проведение мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию: организация культурного досуга сотрудников.</p>	<p>В течение года</p>	<p>Отделения Центра</p>	<p>Заведующие отделениями</p>