

Принято на общем собрании
трудового коллектива
Протокол № 19
от 25.10 2022 г.

Утверждаю:
Директор
Е.В. Шелковенко Е.В. Шелковенко

Приказ № 176-09
от 28.10 2022 г.

Согласовано:
Руководитель первичной профсоюзной
организации
Н.П. Иванова Н.П. Иванова
«28» 10 2022 г.

Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников краевого государственного
бюджетного учреждения социального обслуживания «Комплексный
центр социального обслуживания населения «Ирбейский»

с.Ирбейское, 2022

Содержание

	Стр.
1. Актуальность	3
2. Паспорт программы	4
3. Основные мероприятия программы	6
4. План мероприятий	9

1. Актуальность

Если рассмотреть «эффекты» корпоративного спорта более подробно, то можно перечислить следующие:

спорт развивает выносливость, а значит, позволяет быть сконцентрированным и внимательным более продолжительное время;

развивается целеустремленность и упорство, а значит, сотрудник является более решительным и настойчивым в достижении своих задач. Особенно этот эффект усиливается, когда работа протекает в команде, где также каждый нацелен на результат;

общеизвестно, что регулярные занятия спортом способствуют выработке такого гормона «счастья» как дофамин, что приводит к улучшению настроения, более устойчивой нервной системе и как следствие снижение риска эмоционального выгорания;

совместные занятия спортом рабочим коллективом помогают в сплочении и единении коллег, их эмоциональной связи не только на основе рабочих моментов;

физически развитые и подтянутые люди являются более уверенными в себе, а значит работа, особенно публичная будет выполнена более качественно и в более короткие сроки.

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников 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.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60% общего времени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление,
- потребление табака,
- чрезмерное употребление алкоголя,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- избыточная масса тела,
- низкий уровень потребления фруктов и овощей,
- малоподвижный образ жизни.

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. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Паспорт Программы

Наименование Программы	«Развития корпоративного спорта» (далее - программа)
Ответственные за реализацию мероприятий программы	КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский»
Цели Программы	сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации, профилактика заболеваний и потери трудоспособности; приобщение работников к активному спортивному образу жизни»
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> • создание доступных условий для корпоративного спорта для специалистов КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский» различных возрастных и социальных групп; • создание и внедрение в учреждении системы оценки персональных факторов риска в отношении здоровья сотрудников, а также информирование работников в форме мотивации

	<p>к здоровому образу жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации; • содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации; • проведение для работников профилактических мероприятий; • создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах; • Формирование мотивации на повышение двигательной активности; • формирование стрессоустойчивости; • сохранение психологического здоровья и благополучия; • вовлечение трудящихся в занятия физической культурой и спортом.
<p>Ожидаемые результаты от реализации Программы</p>	<p><i>Для работников:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p><i>Для работодателя:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов. • повышение работоспособности и 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

	<p>инвалидизации работников.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни. <p><i>Для государства:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Снижение уровня заболеваемости. • Сокращение дней нетрудоспособности. • Сокращение смертности. • Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью. • Увеличение национального дохода.
Сроки реализации Программы	2023-2030

3. Основные мероприятия

Блок 1. Организационные мероприятия

1. Проведение анкетирования среди сотрудников, 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 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.

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 сотрудников КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский» в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах.
3. Участие в программе сдачи норм ГТО.
4. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.
5. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.
6. Организация культурно-спортивных мероприятий для сотрудников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.
7. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».
8. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».
9. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом и другими видами спорта.

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

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки).
2. «Чистая вода» на предприятии: оснащение кулерами с питьевой водой; выдача питьевой воды в бутылках сотрудникам, имеющим выездной характер работы и работающим удалённо.
3. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют ответственному рецепты блюд из овощей и фруктов), где авторы самых удачных поощряются призами.
4. Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание».

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 мероприятий в День отказа от курения.

Блок 5. 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. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.
6. Формирование у сотрудников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.
7. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

4. План мероприятий на 2023-2030 гг.

№	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.	Проведение анкетирования среди сотрудников КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский» с целью выявления сведений о состоянии здоровья.	Январь 2023	КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский»	Культурный организатор Н.А. Коростелева
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм.	С целью профилактики производственного травматизма и предупреждения случаев инвалидности, проведение инструктажей среди сотрудников КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский».	Раз в полугодие	КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский»	Заместитель директора Т.В. Авращенко
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	С целью выявления заболеваний сотрудников КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский» на раннем этапе организация и проведения медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Раз в год	КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский»	Директор Е.В. Шелковенко
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	С целью профилактики респираторных заболеваний, проведение работы по организации вакцинации работников КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский»	Раз в год	КГБУ СО КЦСОН «Ирбейский»	Директор Е.В. Шелковенко
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по	Проведение конкурса на лучшую работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической	Раз в квартал	КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский»	Директор Е.В. Шелковенко

	укреплению здорового образа жизни.	деятельности по укреплению здорового образа жизни.			
6	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок, концертов и др.)	Организация посещения сотрудников КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский» культурных мероприятий (музеев, выставок, бассейнов, концертов и др.)		Музеи г. Красноярска, г. Канска, с. Ирбейское Районный дом культуры	Культурорганизатор Н.А. Коростелева
7	Создание уголков здоровья	Оформление уголка здоровья	Январь 2023	КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский»	Культурорганизатор Н.А. Коростелева
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	С целью снятия психологического напряжения во время рабочего периода, организация проведения физкультминуток на рабочих местах	Постоянно	КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский»	Культурорганизатор Н.А. Коростелева Психолог Ю.Г. Нахаева
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы.	С целью ведения ЗОЖ сотрудников КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский», организация работы по проведению спортивных мероприятий, спартакиад, турниров, спортивных конкурсов	Постоянно	КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский»	Культурорганизатор Н.А. Коростелева
3	Сдача норм ГТО	Организация работы по сдаче норм ГТО сотрудников КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский»	Раз в год	МБУК «Ирбейский РДК» (спортзал)	Культурорганизатор Н.А. Коростелева
4	Занятия в группе «Фитнес»	Организация посещения сотрудников КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский» группы «Фитнес»	2 раза в неделю	МБУК «Ирбейский РДК» (спортзал)	Культурорганизатор Н.А. Коростелева
5	Спортивное соревнование – «Папа, мама,	Проведение работы по	1 раз в од	МБУК «Ирбейский	Культурорганизатор

	я – спортивная семья»	подготовке семей специалистов КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский» в участии спортивного мероприятия – «Папа, мама, я – спортивная семья»		РДК» (спортзал)	Н.А. Коростелева
6	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта.	Организация и проведение межрайонной спартакиады по нескольким видам спорта среди комплексных центров социального обслуживания населения.	1 раз в год	МБУК «Ирбейский РДК» (спортзал)	Заместитель директора Т.В. Авращенко Культорганизатор Н.А. Коростелева
7	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	С целью ведения ЗОЖ сотрудниками КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский» организация проведения акций: «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	1 раз в год	КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский»	Культорганизатор Н.А. Коростелева
8	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	С целью сплочения коллектива и ведения ЗОЖ, организация коллективного отдыха на природе, с применением активных игр.	1 раз в полугодие	Лесная зона	Культорганизатор Н.А. Коростелева
9	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.	С целью сплочения коллектива и ведения ЗОЖ, организация культурно-спортивных мероприятий для специалистов с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.	1 раз в полугодие	Лесная зона, стадион «Урожай», Ледовый каток	Заместитель директора Т.В. Авращенко Культорганизатор Н.А. Коростелева

10	Занятия футбольной, волейбольной, баскетбольной команд работников, занятия настольным теннисом и другими видами спорта.	Организация работы по включению работников КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский» в занятия футбольной, волейбольной, баскетбольной команд Ирбейского района, занятия настольным теннисом и другими видами спорта	1 раз в год	МБУК «Ирбейский РДК» (спортзал)	Культурный организатор Н.А. Коростелева
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию					
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (буклеты, листовки).	Разработка и распространение буклетов и листовок среди КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский» об основах рациона здорового питания.	1 раз в год	КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский»	Специалист по реабилитации Л.Е. Ларионова Культурный организатор Н.А. Коростелева
2	Конкурс здоровых рецептов	Разработка положения по проведению конкурса «Здоровые рецепты», проведение данного конкурса между работниками КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский»	1 раз в год	КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский»	Культурный организатор Н.А. Коростелева
3	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	Разработка положения по проведению конкурса информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и проведение данного конкурса между работниками КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский»	1 раз в год	КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский»	Культурный организатор Н.А. Коростелева
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением					
1	Мероприятия в День отказа от курения.	В целях профилактики и борьбы с курением, организация участия в мероприятиях в Дне отказа от	1 раз в год	КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский»	Культурный организатор Н.А. Коростелева

		курения			
2	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	В целях информирования о запрете курения работников, организация оформления места общего пользования в помещении и на территории КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский» знаками запрещающими курение.	1 раз	КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский»	Заведующий хозяйством А.Ф. Исалев
5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	В целях профессионального выгорания сотрудников КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский» проведение психологических тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями	1 раз в месяц	КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский»	Психологи Ю.Г. Нахаева Л.В. Ширкина
2	Фитотерапия, аромотерапия, музыкотерапия, фототерапия	В целях психоэмоциональной разгрузки работников КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский» организация проведения фитотерапии, аромотерапии, музыкотерапии, фототерапии	1 раз в неделю	КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский»	Психологи Ю.Г. Нахаева Л.В. Ширкина
3	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	Рассмотрение вопроса о дополнительном оборудовании комнаты психоэмоциональной разгрузки	Апрель 2023	КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский»	Директор Е.В. Шелковенко