

Принято на общем собрании
трудового коллектива
Протокол № 1
от «14» 01 2026 г.

Утверждаю:
Директор КГБУ «СОЦ «Жарки»
Е.А. Захаренка
«14» «01» 2026 г.



**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ
КРАЕВОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА «ЖАРКИ»
НА 2026 – 2008 ГОДЫ**

Рыбинский район,
2026

Оглавление

1. Актуальность.....	3
2. Цель программы.....	4
3. Задачи программы	4
4. Основные мероприятия.....	4
Блок 1. Организационные мероприятия.....	4
Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках мероприятий физкультурно-спортивного клуба)	5
Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию	6
Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением	6
Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя .	6
Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом	6
6. План мероприятий	8

1. Актуальность

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 отсутствия 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 бремени 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. Цель программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников учреждения разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная **цель** программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников учреждения, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников учреждения являются:

1. Формирование системы мотивации работников учреждения к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
2. Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников учреждения.
3. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
4. Создание благоприятных условий в учреждении для ведения здорового и активного образа жизни.
5. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
6. Проведение для работников профилактических мероприятий.
7. 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.
 - Формирование стрессоустойчивости.
 - Снижение потребления алкоголя.
 - Сохранение психологического здоровья и благополучия.

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, 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. Разработка «Профиля (паспорта) здоровья сотрудника» и «Профиля (паспорта) здоровья учреждения».

6. Создание уголков здоровья.

7. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, кинотеатров.

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.

3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.

4. Участие в программе сдачи норм ГТО.

5. Дни здоровья – проведение акции «Встань с кресла», «Здоровье и труд вместе идут!», «Обойди территорию».

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

7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников по спортивной (оздоровительной) ходьбе (в течение года), лыжных прогулок (в зимний период).

8. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по волейболу/баскетболу, дартсу, настольному теннису.

9. Организация соревнований в обеденное время «Попади в десятку» – дартс, настольный теннис.

10. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом и другими видами спорта.

11. Приобретение спортивного инвентаря.

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

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания – размещение информационных материалов на стендах, разработка буклетов, оформление плакатов, организация лекций, мастер-классов с участием медицинской сестры диетической.

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.

4. Проведение дня здоровых рецептов – обмен рецептами здорового питания между сотрудниками учреждения.

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. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.

3. Проведение Дня отказа от курения.

4. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных буклетов и памяток по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

5. Оснащение мест общего пользования детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения на предприятии.

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 освидетельствования на рабочем месте сотрудников учреждения на предмет наличия состояния алкогольного опьянения.

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, галотерапия, аэроионотерапия.

5. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

6. 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.

7. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

5. 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.
- 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.

6. 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	Разработка анкет, заполнение анкет работниками учреждения	Январь – февраль	КГБУ «СОЦ «Жарки»	Специалист по ОТ
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы	Инструктаж	Январь	Актный зал КГБУ «СОЦ «Жарки»	Специалист по ОТ
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников	Заключение договора на м/о, выезд специалистов в учреждение	Апрель - май	1 корпус КГБУ «СОЦ «Жарки»	Специалист по ОТ Старшая медицинская сестра
4	Контроль вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Сотрудники вакцинируются по месту жительства	В течение года	По месту жительства сотрудников	Старшая медицинская сестра
5	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации»	Разработка и заполнение паспорта организации. Паспорт здоровья сотрудника предоставляет медицинская организация	Апрель - май	1 корпус КГБУ «СОЦ «Жарки»	Старшая медицинская сестра Врач физиотерапевт
6	Поддержание актуальности уголков здоровья	Регулярное обновление информации	В течение года	Администрация, 1 корпус, 2 корпус, столовая, Мастерская Самоделкина КГБУ «СОЦ «Жарки»	Старшая медицинская сестра Врач-физиотерапевт Заведующий СРО
7	Организация культурного досуга сотрудников	Праздничные корпоративы, пикники, культурные туры	В течение года		Заместитель директора Заведующий СРО

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	Разработка комплекса упражнений для проведения на рабочем месте, контроль за проведением гимнастики	ежедневно	КГБУ «СОЦ «Жарки»	Врач физиотерапевт
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы	Проведение спортивных мероприятий «Веселые старты», «А ну-ка парни»	ежеквартально	КГБУ «СОЦ «Жарки»	Заведующий СРО, инструктор по ФК
3	Сдача норм ГТО.	Организация и проведение сдачи норм ГТО.	Январь, декабрь	КГБУ «СОЦ «Жарки»	Специалист по ОТ
4	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта.	Настольный теннис Турнир по бадминтону	ежеквартально	КГАУ «СОЦ «Жарки»	Заведующий СРО
5	Дни здоровья – проведение акции «Здоровье и труд вместе идут», «Встань с кресла», «Обойди территорию».	Разработка положений о проведении дней здоровья	Май Август Ноябрь	КГБУ «СОЦ «Жарки»	Старшая медицинская сестра Врач физиотерапевт
6	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	Установка приложения «шагомер» на мобильный телефон, разработка положения о проведении соревнований среди сотрудников с использованием гаджета (приложения)	ежеквартально	КГБУ «СОЦ «Жарки»	Старшая медицинская сестра Врач физиотерапевт
7	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Выезд на базу отдыха	В течение года	Партизанский район, Рыбинский район	Заместитель директора
8	Культурно-спортивные мероприятия для работников, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, летний отдых.	Организация и проведение лыжных прогулок (в зимний период), соревнований по спортивной (оздоровительной) ходьбе	Ноябрь – декабрь	КГБУ «СОЦ «Жарки»	Врач физиотерапевт Заведующий СРО
9	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку».	Организация и проведение турнира по дартсу, настольному теннису	Ежеквартально	КГБУ «СОЦ «Жарки»	Заведующий СРО
10	Занятия футбольной, волейбольной, команд работников.	Организация и проведение турниров по футболу и волейболу	Май-август	КГБУ «СОЦ «Жарки»	Заместитель директора Заведующий СРО

11	Приобретение спортивного инвентаря	Подготовка спецификации на спортивный инвентарь, запрос о коммерческом предложении, заключение договора на приобретение спортивного инвентаря	В течение года	КГБУ «СОЦ «Жарки»	Заместитель директора Специалист по закупкам
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию					
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием медицинской сестры диетической.	Разработка буклетов и наглядной информации	Январь – февраль	КГБУ «СОЦ «Жарки»	Старшая медицинская сестра Врач физиотерапевт
2	Фестиваль здоровых рецептов.	Обмен рецептами здорового питания между сотрудниками	Ежеквартально	КГБУ «СОЦ «Жарки»	Старшая медицинская сестра Врач физиотерапевт
3	Конкурс информационных буклетов на тему «Профилактика вредных привычек», «Правильная тарелка» и пр.	Разработка положений о проведении конкурса	Ежеквартально	КГБУ «СОЦ «Жарки»	Старшая медицинская сестра Врач физиотерапевт
4	Оснащение кулерами с питьевой водой.	Учреждение оснащено кулерами. Заключение договора на поставку воды питьевой бутилированной	В течение года	КГБУ «СОЦ «Жарки»	Специалист по закупкам Заведующий складом
5	Оборудование специальных мест для приема пищи	В учреждении оборудованы комнаты приема пищи	В течение года	КГБУ «СОЦ «Жарки»	
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением					
1	Мероприятие День отказа от курения.	Проведение Дня отказа от курения, показ презентаций	19 ноября	КГБУ «СОЦ «Жарки»	Специалист по ОТ Старшая медицинская сестра Врач физиотерапевт
2	Размещение информационных буклетов по вопросу вреда курения для здоровья.	Разработка и размещение буклетов, агитационной информации	Ноябрь	КГБУ «СОЦ «Жарки»	Специалист по ОТ Старшая медицинская сестра Врач физиотерапевт

3	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	Рабочие места и территория оформлены запрещающими знаками		КГБУ «СОЦ «Жарки»	Специалист по ОТ Старшая медицинская сестра
4	Оформление мест общего пользования детекторами дыма.	Все здания оснащены детекторами дыма		КГБУ «СОЦ «Жарки»	Специалист по ОТ
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя					
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Проведение информационных бесед о вреде алкоголя	ежеквартально	КГБУ «СОЦ «Жарки»	Специалист по ОТ
2	Организация освидетельствования на предмет наличия состояния алкогольного опьянения работников учреждения.	Проведение освидетельствования на предмет наличия состояния алкогольного опьянения работников	ежедневно	КГБУ «СОЦ «Жарки»	Дежурная медицинская сестра
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Проведение тренингов «Выход из конфликтной ситуации», «Конфликты и пути их решения» и др.	Март, сентябрь	КГБУ «СОЦ «Жарки»	Педагог-психолог
2	Оборудование комнат для повышения адаптивных возможностей организма	В учреждении оборудована сенсорная комната		КГБУ «СОЦ «Жарки»	Заведующий СРО