

**СОГЛАСОВАНО:**  
Представитель трудового коллектива

\_\_\_\_\_ С.А.Тарасова

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБУК «ЦБС» г.Назарово

\_\_\_\_\_ О.С.Рогачева  
Приказ от 12.02.2024 № 9

**Корпоративная программа  
«Укрепление и сохранение здоровья сотрудников»  
МБУК «ЦБС» г. Назарово**

**г. Назарово  
2024**

# Содержание

Введение

1. Цель программы
2. Задачи программы
3. Показатели эффективности реализации программы
4. Сроки реализации
5. Основные мероприятия
6. Политика поддержания здорового образа жизни
7. План мероприятий

## Введение

Внедрение корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте является частью государственной политики в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография». Корпоративные программы укрепления здоровья направлены 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 корпоративных программ 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.

Налогом 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 организации в рамках здоровьесберегающей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды в организации.

Личная заинтересованность сотрудников - ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

## **1. 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 организации, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

## **2. 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.
  - создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе, правильной этики и культуры общения.

## **3. 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 100 %);
  - увеличение доли работников, снизивших употребление алкоголя (на 100 %);
  - увеличение доли работников, имеющих нормальные показатели артериального давления (на 100 %);
  - увеличение доли работников, питающихся рационально (на 100 %);
  - увеличение доли работников, охваченных диспансеризацией/профилактическими медицинскими осмотрами до 100 % (от общего количества работников);
- увеличение доли работников, принявших участие в сдаче нормативов ГТО до 50 % (от общего количества работников)

- формирование устойчивого стремления работников к здоровому образу жизни и закрепление в учреждении кадрового состава.

#### **4. Сроки реализации**

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.

#### **5. Основные мероприятия**

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

1. Организация прохождения сотрудниками ежегодной диспансеризации/профилактического медицинского осмотра. Вакцинопрофилактика работников;
2. Выбор направления/направлений программы: повышение физической активности, отказ от курения, здоровое питание, снижение потребления алкоголя, сохранение психологического здоровья), разработка и утверждение плана мероприятий;
3. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте (сотрудникам, посещающим спортивные занятия в фитнес-центрах или иных спортивных секциях, предоставляется возможность более раннего ухода в день тренировки; билеты на посещение концертов, театров и спектаклей;)
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 ежедневных физкультурминуток, 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. Организация участия работников в сдаче нормативов ГТО;
4. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр;

5. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых;
6. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады;
7. Проведение комплекса упражнений для здоровья глаз и спины в обеденное время;
8. Организация клуба скандинавской ходьбы;
9. Организация волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом;

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

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием экспертов в области питания;
2. Проведение кампании, направленной на снижение веса;
3. Проведение конкурса здоровых рецептов;
4. Создание и выпуск бюллетеней о здоровом питании;
7. Краткие тематические информационные сообщения для размещения в корпоративных социальных сетях, чатах в мессенджерах;
8. 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 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 (на основании приказа о запрете курения на территории организации);

### **Блок 5. 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.);
3. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия;
4. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

**Политика**  
**поддержания здорового образа жизни**  
**сотрудников на рабочих местах**  
**МБУК «ЦБС» г.Назарово**

Здоровье сотрудников, как социально-экономическая категория, является неотъемлемым фактором трудового потенциала и представляет собой основной элемент стабильности работы организации.

Ценность здоровья, как важнейшего ресурса, необходимого для плодотворной работы, определяется современными тенденциями снижения воспроизводства населения, процессом его старения и, таким образом, уменьшением численности населения. Важной мелевой установкой государственной политики в регионах РФ является создание необходимых условий для сохранения здоровья населения страны.

Политика поддержания здорового образа жизни на рабочих местах МБУК «ЦБС» (далее — Политика) соответствует специфике экономической деятельности и организации работ в МБУК «ЦБС».

Политика направлена на:

- \* поддержание и сохранение здоровья работников в процессе их трудовой деятельности;
- \* формирование ведения активного, здорового образа жизни, отказа от вредных привычек;
- \* мотивацию сотрудников принимать участие в сдаче норм ГТО;
- \*реализацию целей в области поддержания здорового образа жизни на рабочих местах;
- \* проведение мероприятий по оздоровлению, профилактике заболеваний и организации отдыха работников:
- \* создание благоприятного климата в коллективе:
- \* стремление работодателя совершенствовать и актуализировать программы по пропаганде здорового образа жизни.

Реализация целей политики осуществляется в соответствии с утвержденными программами в МБУК «ЦБС».

Политика поддержания здорового образа жизни на рабочих местах доступна на официальном сайте <https://цбсназарово.рф> всем сотрудникам МБУК «ЦБС» г.Назарово.