

Принято на общем собрании  
трудового коллектива  
Протокол № 45  
« 8 » 12 2022 г.

Утверждаю:  
Директор  
Селиванова В.Г.  
« 09 » 12 2022 г.  
Приказ № 62-902



Согласовано:  
Руководить первичной профсоюзной  
организации  
Станковцева Е.А. *Е.А. Станковцева*  
« 8 » 12 2022 г.

**Корпоративная программа**  
укрепления здоровья сотрудников организации  
КГБ ПОУ «Минусинский медицинский техникум»

г. Минусинск, 2022

## **Содержание**

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия программы
5. Ожидаемые результаты эффективности программы
6. План мероприятий

## 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 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 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 организации разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

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

## **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.
- проведение для работников профилактических мероприятий.
- 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**

### **4.1. 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 спортзалов, фитнес – центров, спортивно – массовых мероприятий, музеев, театров, выставок и пр.

7. Разработка «Профиля (паспорта) здоровья сотрудника» и «Профиля (паспорта) здоровья организации».

8. Создание уголков здоровья.

9. Создание физкультурно-спортивного клуба по месту работы.

#### **4.2. 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, фоновой ходьбе и т.п.

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

4. Участие в программе сдачи норм ГТО.

5. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.

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

7. Организация культурно-спортивных мероприятий: зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, скандинавская ходьба.

8. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

9. Компенсация или софинансирование занятий спортом.

10. Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря.

11. Внедрение новых видов спорта (например: киберспорт, фиджитал).

#### **4.3. 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 эксперта в области питания.

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 и снижения веса.

4. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).

5. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.

6. Обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания на всех площадках и мероприятиях компании.

7. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

#### **4.4. 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 Кампании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.

3. Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования: проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты (размещение тарелок с фруктами вокруг рабочих зон, в холлах, в местах общего пользования для их потребления вместо перекуров или для разрядки во время работы), оборудование в местах общего пользования, вокруг рабочих зон, в холлах зоны для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы.

4. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).

5. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

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

7. Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения в организации.

8. Учредить систему экономических санкций и поощрений.

#### **4.5. 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.

#### **4.6. 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.

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 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.
- 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 трудопотерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости 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
<b>1. Организационные мероприятия</b>					
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников		сентябрь	КГБПОУ ММТ	Руководитель проекта
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы		сентябрь, март	КГБПОУ ММТ	Начальник хозяйственного отдела
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников		октябрь	КГБПОУ ММТ	Начальник хозяйственного отдела
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок		в течение года	КГБПОУ ММТ	Начальник хозяйственного отдела
5	Создание уголков здоровья		май	КГБПОУ ММТ	Руководитель Ф.В.
6	Создание физкультурно-спортивного клуба		декабрь	КГБПОУ ММТ	Руководитель Ф.В.
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)</b>					
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика		ежедневно	КГБПОУ ММТ	Руководитель Ф.В.
2	Спортивные мероприятия в техникуме		в течение года	КГБПОУ ММТ	Руководитель Ф.В.
3	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта		в течение года	КГБПОУ ММТ	Руководитель Ф.В.

4	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.		январь	КГБПОУ ММТ	Руководитель Ф.В
5	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр		май	КГБПОУ ММТ	Руководитель Ф.В
6	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс		в течение года	КГБПОУ ММТ	Руководитель Ф.В
7	Компенсация или софинансирование занятий спортом		в течение года	КГБПОУ ММТ	Гл. бухгалтер
8	Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря		2024г	КГБПОУ ММТ	Директор
<b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</b>					
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания		сентябрь	КГБПОУ ММТ	Руководитель проекта
2	Кампания, направленная на снижение веса		ноябрь	КГБПОУ ММТ	Руководитель проекта
3	Конкурс здоровых рецептов		февраль	КГБПОУ ММТ	Руководитель проекта
4	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.		апрель	КГБПОУ ММТ	Руководитель проекта
5	Оборудование специальных мест для приема пищи		2023	КГБПОУ ММТ	Директор
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>					
1	Кампания «Брось курить и победи»		ноябрь	КГБПОУ ММТ	Руководитель проекта

2	Мероприятия в День отказа от курения		ноябрь	КГБПОУ ММТ	Руководитель проекта
3	Трансляция видеороликов по вопросу вреда курения для здоровья		в течение года	КГБПОУ ММТ	Зам. директора по В.Р.
4	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.		сентябрь, январь	КГБПОУ ММТ	Руководитель проекта
<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя</b>					
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.		сентябрь	КГБПОУ ММТ	Руководитель проекта
2	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.		в течение года	КГБПОУ ММТ	Руководитель проекта
3	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.		в течение года	КГБПОУ ММТ	Руководитель проекта
<b>6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>					
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.		сентябрь	КГБПОУ ММТ	Психолог
2	Музыкотерапия		в течение года	КГБПОУ ММТ	Психолог
3	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки		май	КГБПОУ ММТ	Психолог