



УТВЕРЖДАЮ  
Начальник Отдела ФКСиМП  
А.Н. Борисевич

«22» ноября 2022

Корпоративная программа  
укрепления здоровья сотрудников  
Отдела физической культуры, спорта и молодежной политики  
администрации г. Канска на 2023-2026 годы

«ЗдорОвым быть - здОрово жить!»

г. Канск, 2022

## Содержание

1.	Актуальность.....	3
2.	Основные мероприятия программы.....	4
3.	Ожидаемые результаты эффективности программы.....	7
4.	План мероприятий.....	8

## 1. Актуальность

Программа укрепления здоровья сотрудников Отдела физической культуры, спорта и молодежной политики администрации г. Канска (далее - Отдел ФКСиМП) 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.

**Цель** корпоративной программы – сохранение и укрепление здоровья сотрудников Отдела ФКСиМП, продвижение здорового образа жизни в коллективе, сохранение здоровья персонала, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

### **Задачи программы**

Основными задачами корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников Отдела ФКСиМП являются:

- Формирование системы мотивации работников к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников.
- Создание благоприятных условий 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 мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

## **2. 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 прочее.

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 прочее.

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 прочее.

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

8. Создание уголков здоровья.

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

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие трудового коллектива 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. Проведение Дней здоровья. Проведение акции «10 000 шагов к жизни».

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.

## **Блок 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. Проведение конкурса здоровых рецептов

3. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и прочее.

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

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

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. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

4. 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.

5. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

### **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: 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.

## **3. 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 и инвалидизации работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

*Для государства:*

- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.
- Увеличение продолжительности жизни
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.
- Увеличение национального дохода

**План мероприятий по реализации корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников  
Отдела ФКСиМП на 2023-2026 годы**

<b>№</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Описание мероприятия</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Ответственный исполнитель</b>
<b>1. Организационные мероприятия</b>					
1.1	Мониторинг здоровья сотрудников колледжа	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	в течение 2023-2026	Отдел ФКСиМП	О.Е. Исаенко
1.2	Инструктаж на рабочем месте	Проведение инструктажа	в течение 2023-2026	Отдел ФКСиМП	О.Е. Исаенко
1.3	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации».	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	в течение 2023-2026	Отдел ФКСиМП	А.Н. Борисевич
1.4	Вакцинация работников	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	в течение 2023-2026	Отдел ФКСиМП	А.Н. Борисевич
1.5	Поощрение работников	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	в течение 2023-2026	Отдел ФКСиМП	А.Н. Борисевич
1.6	Культурный досуг сотрудников	посещение музеев, выставок и др	в течение 2023-2026	Отдел ФКСиМП	А.Н. Борисевич
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>					
2.1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Физкультурные минутки	в течение 2023-2026	Отдел ФКСиМП	Д.К. Бакшеева
		Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	в течение 2023-2026	Отдел ФКСиМП	Д.К. Бакшеева



		(ГТО) среди трудовых коллективов г. Канска			
2.2	Дни здоровья – проведение акции	Спортивное мероприятие «День здоровья»	в течение 2023-2026	Отдел ФКСиМП	Д.К. Бакшеева
		Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» приуроченной к Всемирному дню здоровья.	в течение 2023-2026	Отдел ФКСиМП	Д.К. Бакшеева
		Всероссийская акция «Кросс нации»	в течение 2023-2026	Отдел ФКСиМП	Д.К. Бакшеева
		Всероссийская акция «Лыжня России»	в течение 2023-2026	Отдел ФКСиМП	Д.К. Бакшеева
2.6	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	Участие в программе физической активности «Человек идущий»	в течение 2023-2026	Отдел ФКСиМП	Д.К. Бакшеева
2.7	Тимбилдинг среди сотрудников Отдела ФКСиМП	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр	в течение 2023-2026	Отдел ФКСиМП	Д.К. Бакшеева
<b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</b>					
3.1	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	Размещение информации на стенде по тематике ЗОЖ	в течение 2023-2026	Отдел ФКСиМП	А.Н. Борисевич
3.2	Конкурс здоровых рецептов.	Проведение конкурса среди сотрудников: «Конкурс здоровых рецептов», «Здоровый перекус»	в течение 2023-2026	Отдел ФКСиМП	А.Н. Борисевич
3.3	День здорового питания, посвященный овощам и	Мастер класс по правильному питанию «Здоровое питание по	в течение 2023-2026	Отдел ФКСиМП	А.Н. Борисевич

	фруктам	вкусу!» (Обмен опытом)			
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением и употреблением алкоголя</b>					
4.1	Кампания «Брось курить и победи»	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья, трансляция видеороликов на данную тему	в течение 2023-2026	Отдел ФКСиМП	Д.К. Бакшеева
4.2	Мероприятия в День отказа от курения.	Деловая игра "Курить - здоровью вредить"	в течение 2023-2026	Отдел ФКСиМП	Д.К. Бакшеева
4.3	Организация работы по профилактике злоупотребления алкоголя	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	в течение 2023-2026	Отдел ФКСиМП	Д.К. Бакшеева
<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>					
5.1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	<b>Организация тренингов:</b> тренинг конструктивного поведения в конфликтных ситуациях, разрешение конфликтов в организации; тренинг стрессоустойчивости	в течение 2023-2026	Отдел ФКСиМП	А.Н. Борисевич