


Принято на общем собрании  
трудового коллектива  
Протокол № 5 от 20.12.2023 г.

Утверждено  
приказом директора  
от 20 декабря 2023 г. № 536-ОД

Согласовано:

Председатель совета трудового  
коллектива

  
Балобанова О.А.  
от 20 декабря 2023 г

Корпоративная программа  
укрепления здоровья сотрудников  
краевого государственного автономного учреждения  
социального обслуживания  
«Реабилитационный центр для детей и подростков  
с ограниченными возможностями»  
на 2024 год

г. Ачинск, 2024

## Содержание

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия программы
5. Ожидаемые результаты эффективности программы
6. Календарный план мероприятий на 2024 год

## **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.

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.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

## **2. Цель программы**

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников краевого государственного автономного учреждения социального обслуживания «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями» (далее – КГАУ СО «РЦДПсОВ») разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе учреждения, сохранения здоровья сотрудников на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников КГАУ СО «РЦДПсОВ», профилактика заболеваний и потери трудоспособности, сплочение коллектива.

## **3. Задачи программы**

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников КГАУ СО «РЦДПсОВ» являются:

- формирование системы мотивации сотрудников учреждения 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.

- создание благоприятных условий в учреждении для ведения здорового и активного образа жизни;
- содействие прохождению сотрудников профилактических осмотров и диспансеризации;
- создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности сотрудников на их рабочих местах;
- формирование установки на отказ от вредных привычек;
- формирование мотивации на повышение двигательной активности;
- формирование стрессоустойчивости;
- сохранение психологического здоровья и благополучия в коллективе.

#### **4. Основные мероприятия программы**

##### **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 сотрудников более ответственного отношения к своему здоровью.
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.
5. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.
6. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
7. Создание уголка здоровья.

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

1. Разработка комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.
2. Участие коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах.
3. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

4. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей.

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

6. Проведение корпоративной спартакиады по нескольким видам 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), организация лекций, мастер-классов.

2. Проведение среди сотрудников конкурса на лучший рецепт здорового питания, мероприятий направленных на информирование здорового образа жизни.

3. Проведение тематических Дней здорового питания.

### **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 (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).

3. 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.

4. Контроль за работоспособностью оформленных мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма, для соблюдения 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.

### **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.

4. 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.

### **Блок 7. Мероприятия, направленные на общее укрепление здоровья в целом.**

1. Проведение познавательных мероприятий, бесед, тренингов, направленных на улучшение качества жизни, укрепления иммунитета, воспитания бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в здоровом образе жизни.

2. Формирование у работников осознанной необходимости овладевать теоретическими знаниями и практическими навыками по развитию физических качеств, способов поддержания работоспособности организма и нормативного здоровья.

### **5. Ожидаемые результаты эффективности программы**

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 социального поощрения.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

*Для работодателя:*

- 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. Календарный план мероприятий на 2024 год

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
<b>1. Организационные мероприятия</b>					
1.	Сбор и анализ общих сведений о состоянии здоровья работников.	Анкетирование с целью получение общих сведений о состоянии здоровья работников.	Январь 2024 Декабрь 2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Медицинские сестры: Татарникова Л.В.. Сундукова С.Ю.. Ашлапова Ю.А. Щеглова Н.Г. Савельева Е.А.
2.	Изучение психологического климата в коллективе	Проведение диагностического обследования по изучению психологического климата в трудовом коллективе	10.01.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Педагог – психолог Пипина С.С.
3.	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Проведение первичных, повторных, внеплановых инструктажей на рабочем месте	Июнь 2024 Декабрь 2024 и по мере необходимости	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Специалист по охране труда Яблущевская Е.А.
4.	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Ежегодный медицинский осмотр, диспансеризации сотрудников	Май-Июнь 2024	КГУЗ «Ачинская межрайонная больница №1»	Заведующий ОДРП Балобанова О.А.
5.	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.	Вакцинация от гриппа, COVID-19» и др.	В течение года	КГУЗ «Ачинская межрайонная больница №1»	Заведующий ОДРП Балобанова О.А.
6.	Мониторинг активности сотрудников учреждения в реализации программы.	Заполнение и анализ сводной таблицы	В течение года	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Заместитель директора Соболева И.Н.
7.	Поощрение работников за работу по	По итогам реализации программы	Декабрь	КГАУ СО	Директор



	укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	награждение самых активных участников грамотами и благодарственными письмами учреждения	2024	«РЦДПсОВ»	Цветков В.О.
8.	Обновление уголка здоровья.	Оформление стенда с информацией о здоровом образе жизни	Январь 2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Врач педиатр Морозова Е.В.
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>					
1.	Производственная гимнастика.	Утренний, перед началом работы, десятиминутный комплекс упражнений.	Ежедневно в течение года	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Старший медицинский брат Саматов Р.И., медицинские сестры по массажу
2.	Комбинированное занятие «Fitness mix».	Занятие по разучиванию комплекса упражнений, направленного на укрепление опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.	25.01.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Заместитель директора Соболева И.Н.
3.	Спортивное соревнование «Задор в каждом сердце».	Спортивное соревнование, направленное на создание благоприятного психологического климата в коллективе и стимулирование позитивного отношения к жизни.	01.02.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Социальный педагог Каренгина К.Е., социальный педагог Бадьина О.В.
4.	Игровая дыхательная гимнастика «Веселое дыхание».	Мероприятие, направленное на развитие и укрепление дыхательной системы организма.	12.03.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Медицинская сестра Гофман Е.А.
5.	Эстафета «Спорт для всех».	Мероприятие для сотрудников учреждения с целью укрепления здоровья и организации активного досуга.	24.04.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Воспитатель Мадеева М.В.
6.	Оздоровительное занятие по дыхательной гимнастике «Второе дыхание» (в рамках службы «Рецепты здоровья»).	Оздоровительное занятие, направленное на разучивание комплекса дыхательных упражнений, направленных на профилактику простудных заболеваний и повышение защитных сил организма.	21.05.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Старший медицинский брат Саматов Р.И.
7.	Музыкально – спортивное	Мероприятие, направленное на	24.05.2024	КГАУ СО	Заведующий ОДРП

	мероприятие «Веселая зарядка для детей и взрослых».	разучивание и выполнение комплекса упражнений с целью сохранения и укрепления физического и психического здоровья, создания положительного эмоционального тонуса.		«РЦДПсОВ»	Балобанова О.А.
8.	Туристическая игра на свежем воздухе «Находчивый путешественник».	Мероприятие, направленное на развитие интереса к туристско-краеведческой деятельности, здоровому образу жизни, физкультуре и спорту, познанию родного края.	11.07.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Глазова С.Н., сотрудники СО.
9.	Спортивное мероприятие на свежем воздухе «Вперёд, к победе!».	Эстафета с целью улучшения двигательной активности и пропаганды здорового образа жизни.	15.08.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Социальный педагог Каренгина К.Е., социальный педагог Бадина О.В.
10.	Комбинированное занятие «Fitness mix»	Занятие по разучиванию комплекса упражнений, направленного на укрепление опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.	31.10.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Заместитель директора Соболева И.Н.
11.	Практикум «Сеанс здоровья»	Мероприятие, направленное на сохранение и укрепление здоровья сотрудников учреждения, профилактику заболеваний и потери трудоспособности.	15.11.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Заведующий ОДП, специалисты ОДП
<b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</b>					
1.	Беседа - диалог «Основы правильного питания».	Мероприятие, направленное на повышение компетентности в вопросах правильного питания.	09.02.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Врач педиатр Морозова Е.В.
2.	Проведение конкурса среди сотрудников на лучший рецепт: «Твое здоровье – в твоей тарелке!».	Сбор рецептов здорового питания среди сотрудников, с определением трех победителей	12.07.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Специалисты ОПШ
3.	Выставка «Что растёт на грядке?».	Выставка овощей, выращенных	28.08.2024	КГАУ СО	Социальный педагог

		сотрудниками с информационным сопровождением об их пользе		«РЦДПсОВ»	Бадина О.В.
4.	Познавательное мероприятие «Роль овощей в питании. 10 полезных овощей»	Мероприятие, направленное на формирование представлений о правильном питании, его влиянии на организм.	09.10.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Медицинская сестра Савельева Е.А.
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>					
1.	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения	Размещение информационных бюллетеней в уголке здоровья, на официальном сайте и страницах учреждения в социальных сетях	1 раз в квартал	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Заведующий ОДРП Балобанова О.А.
2.	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение.	Контроль за выполнением запрета курения в здании и на территории учреждения	В течение года	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Заместитель директора Гучина Е.Г
3.	Оформление мест общего пользования детекторами дыма.	Контроль за работоспособностью установленных в здании учреждения детекторов дыма	В течение года	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Заместитель директора Гучина Е.Г
<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.	Лекция для сотрудников учреждения о вреде алкоголя	06.12.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Врач психиатр Заславская Н.А.
<b>6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>					
1.	Заседание методической службы «Профессионал» на тему: «Юмор как способ избежать профессионального выгорания».	Лекция для специалистов о пользе юмора на работе и правилах его применения, а также проведение весёлых офисных игр.	20.03.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Руководитель МС Смагина Т.В., социальный педагог Бадина О.В
2.	Заседание методической службы «Профессионал» на тему: «Увлечение VS выгорание: может ли хобби спасти от стресса на работе?».	Профилактика профессионального эмоционального выгорания с помощью хобби и увлечений. Развитие профессионального потенциала	14.05.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Руководитель МС Смагина Т.В., социальный педагог Каренгина К.Е.

		специалистов.			
3.	Практикум «Как вернуть себе силы с помощью игры».	Практикум для специалистов учреждения, направленный на обучение способам снятия психоэмоционального напряжения с помощью игры, нахождения внутренних ресурсов.	25.06.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Социальный педагог Кривошеева И.В., логопед Василенко В.В.
4.	Практикум «Профилактика профессионального выгорания с помощью дыхательных упражнений, саморегуляции и антистрессовых релаксаций».	Мероприятие направлено на профилактику профессионального выгорания у сотрудников, снятие внутреннего эмоционального напряжения и мышечных зажимов.	23.07.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Социальный педагог Наумова И.Г.
5.	Заседание методической службы «Профессионал»: 1. Диагностический практикум «Диагностика профессионального выгорания». 2. Мини-гайд «Как справляться с тревожностью».	Мероприятие направлено на выявление профессионального выгорания у сотрудников учреждения, отработке поэтапной инструкции борьбы со стрессом.	14.08.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Руководитель МС Смагина Т.В., педагог- психолог Пипина С.С., врач невролог Данькова Н.В.
6.	Заседание методической службы «Профессионал». 1. Тема «Профилактика профессионального выгорания «Гармония души». 2. Беседа с элементами практикума «Благотворный режим дня – основа ЗОЖ».	1. Мероприятие, направленное на предупреждение возникновения и снижение уровня синдрома эмоционального выгорания. 2. Мероприятие, направленное на повышение уровня знаний о режиме дня с целью улучшения самочувствия, повышения качества жизни, для профилактики соматических и психических расстройств.	07.10.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Старший медицинский брат Саматов Р.И., врач - педиатр Морозова Е.В.
7.	Акция «Создай себе настроение» в рамках Дня психического здоровья.	Акция, направленная на повышение информированности в отношении проблем психического здоровья и способов его укрепления, содействие	10.10.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Врач психиатр Заславская Н.А., педагог – психолог Пипина С.С.

		сохранению, укреплению психологического, психического и социального здоровья, повышение осведомленности о значимости сохранения и укрепления психического здоровья.			
8.	Познавательное занятие «Здоровый сон» (в рамках службы «Рецепты здоровья»).	Познавательное занятие о правилах организации здорового сна.	08.11.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Медицинская сестра по массажу Балайчик Н.А.
<b>7. Мероприятия, направленные на общее укрепление здоровья</b>					
1.	Познавательная программа «Нейрогимнастика — профилактика болезни Альцгеймера» (в рамках службы «Рецепты здоровья»).	Программа с элементами нейрогимнастики, направленная на развитие нейропластичности головного мозга с целью профилактики многих заболеваний нервной системы.	19.01.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Врач невролог Данькова Н. В.
2.	Мероприятие «Заметки невролога. «Памятка хорошего сна» (в рамках службы «Рецепты здоровья»).	Мероприятие, направленное на профилактику бессонницы и улучшение качества сна.	15.02.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Врач – невролог Данькова Н.В.
3.	Мероприятие «Заметки невролога: Что нужно вегетативной нервной системе?» (в рамках службы «Рецепты здоровья»).	Профилактическое мероприятие с целью с улучшения работы вегетативной нервной системы для повышения качества жизни.	23.04.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Врач – невролог Данькова Н.В.
4.	Познавательная программа «Ваше тело на прогулке» (в рамках службы «Рецепты здоровья»).	Мероприятие в виде познавательного курса, направленного на улучшение качества здоровья.	16.05.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Врач – невролог Данькова Н.В.
5.	Конкурс стенгазет «Если хочешь быть здоров» среди отделений (в рамках службы «Рецепты здоровья»).	Мероприятие, направленное на знакомство и обмен лучшим опытом о здоровом образе жизни.	13.06.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Заведующий ОДРП Балобанова О.А., медицинская сестра Щеглова Н.Г.
6.	Когнитивный тренинг «Голова ясная -	Тренинг для сотрудников с целью	20.06.2024	КГАУ СО	Врач – невролог

	жизнь прекрасна!»	улучшения и поддержания когнитивных способностей.		«РЦДПсОВ»	Данькова Н.В.
7.	Урок здоровья «Береги свое здоровье. Профилактика ОРВИ и гриппа» (в рамках службы «Рецепты здоровья»).	Мероприятие с целью профилактики ОРВИ и гриппа.	12.08.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Медицинская сестра Татарникова Л.В.
8.	Познавательный урок «Зеленая аптека. Лекарственные травы» (в рамках службы «Рецепты здоровья»).	Мероприятие, направленное на формирование представлений о лекарственных растениях, их лечебных свойствах.	23.08.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Медицинская сестра Гофман Е.А.
9.	Мероприятие «Советы доктора Айболита: «Профилактика гриппа и простудных заболеваний» (в рамках службы «Рецепты здоровья»).	Мероприятие с целью ознакомления со способами профилактики гриппа и ОРВИ, воспитания бережного отношения к своему здоровью.	20.09.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Медицинская сестра Татарникова Л.В.
10.	Познавательная беседа «Советы доктора Айболита: «Обходимся без лекарств. Маленькие секреты здоровья на каждый день» (в рамках службы «Рецепты здоровья»).	Познавательная беседа с родителями и детьми - инвалидами, направленная на ознакомление со способами поддержания работоспособности организма, укрепления иммунитета и заботе о своем здоровье.	03.12.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Медицинская сестра Савельева Е.А.
11.	Познавательный урок «10 правил ЗОЖ» (в рамках службы «Рецепты здоровья»).	Познавательная беседа для детей и родителей, направленная на формирование здорового образа жизни.	23.12.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Медицинская сестра Гофман Е.А.