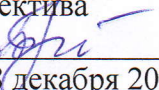


Принято на общем собрании
трудового коллектива
Протокол № 6 от 28.12.2024 г.

Утверждено
приказом директора
от 28 декабря 2024 г. № 542-ОД

Согласовано:
Председатель совета трудового
коллектива
 Балобанова О.А.
от 28 декабря 2024 г.

Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
краевого государственного автономного учреждения
социального обслуживания
«Реабилитационный центр для детей и подростков
с ограниченными возможностями»
на 2025 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 2025 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, снижение потерь трудоспособности и 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 медицинских 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. Проведение утренней корпоративной гимнастики на улице в теплое время года, в зале АФК в холодное время года.

2. Проведение в течение рабочего дня на рабочем месте кратковременных гимнастик - для глаз, дыхательной гимнастики.

3. Участие коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах.

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

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

6. Участие в корпоративных спартакиадах.

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 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 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.
- Сокращение смертности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.
- Увеличение национального дохода.

6. Календарный план мероприятий на 2025 год

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия					
1.	Сбор и анализ общих сведений о состоянии здоровья работников.	Анкетирование с целью получения общих сведений о состоянии здоровья работников.	Январь - Декабрь 2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Медицинские сестры: Татарникова Л.В.. Гофман Е.А. 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.	с 09.01.2025 в течение года	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 - Декабрь 2025 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 2025	КГУЗ «Ачинская межрайонная больница»	Заведующий ОДРП Балобанова О.А., старший медицинский брат Саматов Р.И.
5.	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.	Вакцинация от гриппа, COVID-19» и др.	В течение года	КГУЗ «Ачинская межрайонная больница»	Заведующий ОДРП Балобанова О.А., старший медицинский брат Саматов Р.И.
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.	2025	«РЦДПсОВ»	Цветков В.О.
8.	Обновление уголка здоровья.	Оформление стенда с информацией о здоровом образе жизни.	Январь 2025 в течение года	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Врач педиатр Морозова Е.В.
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности					
1.	Производственная гимнастика.	Утренняя перед началом работы, десятиминутный комплекс упражнений.	Ежедневно в течение года	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Старший медицинский брат Саматов Р.И., медицинские сестры по массажу
2.	Тимбилдинг «Щепная реакция».	Спортивно-интеллектуальное мероприятие для сотрудников, направленное на развитие креативности, сплочённости и поднятия командного духа.	06.02.2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Социальный педагог Каренгина К.Е., социальный педагог Бадина О.В.
3.	«Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой»	Мероприятие для получателей социальных услуг сотрудников учреждения, направленное на профилактику заболеваний, снижение утомляемости, улучшение памяти и внимания.	21.03.2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Старший медицинский брат Саматов Р.И.
4.	Комбинированное занятие «Fitness mix».	Занятие по разучиванию комплекса упражнений, направленного на укрепление опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.	25.04.2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Заместитель директора Соболева И.Н.
5.	Комплекс оздоровительной гимнастики «Бодность, грацию и пластику – все подарит нам гимнастика!».	Спортивно – оздоровительное мероприятие, направленное на развитие двигательной активности, популяризацию физической культуры, спорта и активного отдыха детей.	31.05.2024	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Медицинская сестра Щеглова Н.Г.

6.	Оздоровительное мероприятие «Правильная осанка – залог здоровья!».	Оздоровительное мероприятие с целью знакомства с понятием «правильная осанка», разучивания упражнений, укрепляющих мышцы спины и способствующих профилактике сколиоза.	06.06.2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Медицинская сестра Сереженкова Д.С.
7.	Командное спортивное соревнование «Турнир по дартсу».	Командные соревнования среди отделений, АУП, ВП и получателей социальных услуг с целью пропаганды и формирования здорового образа жизни, освоение нового вида спорта.	18.06.2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Заместитель директора Соболева И.Н.
8.	Познавательное-спортивное мероприятие «Экспресс здоровья».	Мероприятие на свежем воздухе, направленное на укрепление здоровья и развитие двигательной активности.	25.07.2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Заведующий ОДРП Балобанова О.А. Щеглова Н.Г.
9.	Тимбилдинг «Вместе мы сила».	Спортивно-интеллектуальное мероприятие для сотрудников, направленное на развитие креативности, сплочённости и поднятие командного духа.	04.08.2025	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.	31.10.2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Заместитель директора Соболева И.Н.
11.	Флеш – моб «Танцевальная зарядка».	Мероприятие, направленное на поддержание физической активности, создание атмосферы единства и взаимопомощи в коллективе.	27.11.2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Специалисты ОДП, заведующий ОДП
12.	Спортивное мероприятие «Физкульт-Ура!!!».	Спортивное мероприятие, направленное на популяризацию физической культуры и пропаганду ЗОЖ.	24.12.2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Медицинская сестра по массажу Балайчик Н.А.
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию					
1.	Проведение конкурса среди сотрудников на лучший рецепт: «Твое	Мероприятие для сотрудников учреждения, направленное на	22.07.2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Заведующий СО Глазова С.Н.,

	здоровье – в твоей тарелке!».	формирование представлений о правильном питании. Сбор рецептов здорового питания среди сотрудников, с определением победителей.		дежурные по режиму Степанова Е.А., Кичигина И.В.
2.	Выставка «Урожай с нашей грядки».	Выставка овощей, выращенных сотрудниками с информационным сопровождением об их пользе.	11.09.2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ» Социальный педагог Бадина О.В.
3.	Размещение информационных материалов о пользе здорового питания (плакаты, буклеты, листовки) в «Уголке здоровья»	Информирование работников об основах рациона здорового питания.	1 раз в квартал	Заведующий ОДРП Балобанова О.А., врач – педиатр Морозова Е.В.
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением				
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	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	Заместитель директора Гучина Е.Г.
3.	Оформление мест общего пользования детекторами дыма.	Контроль за работоспособностью установленных в здании учреждения детекторов дыма.	В течение года	Заместитель директора Гучина Е.Г.
4.	Лекция-беседа «Как противостоять вредным привычкам».	Мероприятие, направленное на развитие осознанного неприятия вредных привычек.	10.11.2025.	Врач психиатр Заславская Н.А.
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя				
1.	Информационная акция «Не ломай себе жизнь!».	Информационная акция, направленная на профилактику употребления алкоголя, запрещённых наркотических веществ, на осознание проблемы наркозависимости, выработку навыков	08.09.2025	Врач педиатр Морозова Е.В., медицинская сестра по массажу Сереженкова Д.С

		защитного поведения, популяризацию ЗОЖ.				
2.	Беседа – дискуссия «Глоток беды».	Профилактическое мероприятие для сотрудников учреждения к дню трезвости и борьбы с алкоголизмом, направленное на профилактику алкоголизма и пропаганду ЗОЖ.	02.10.2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Врач психиатр Заславская Н.А.	
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом						
1.	Квиз «По секрету всему свету»	Игра для сотрудников, направленная на укрепление командного духа и поднятие настроения в коллективе.	28.05.2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Социальный педагог Бадина О.В., социальный педагог Каренгина К.Е.	
2.	Доклад «Цветотерапия – эффективное средство сохранения психологического здоровья».	Мероприятие с целью повышения информированности сотрудников учреждения о возможностях применения цветотерапии в работе и повседневной жизни.	25.09.2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Педагог – психолог Пипина С.С.	
3.	Акция «Цветное настроение» в рамках Дня психического здоровья.	Акция, направленная на повышение информированности в отношении проблем психического здоровья и способов его укрепления, содействие сохранению, укреплению психологического, психического и социального здоровья, повышение осведомленности о значимости сохранения и укрепления психического здоровья.	10.10.2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Врач психиатр Заславская Н.А., педагог – психолог Пипина С.С.	
4.	Проведение тренингов, консультаций по управлению конфликтными ситуациями.	Мероприятия с целью развития навыков эффективного управления конфликтными ситуациями на рабочем месте.	Не реже одного раза в квартал	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Врач психиатр Заславская Н.А., педагог – психолог Пипина С.С.	
5	Положительная оценка руководителем	Награждение почетными грамотами,	Декабрь	КГАУ СО	Директор	

	результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи.	благодарственными письмами с целью поддержания вовлечённости, мотивации и производительности сотрудников, укрепления корпоративной культуры.	2025 года по высоким результатам работы.	«РЦДПсОВ»	Цветков В.О.
7. Мероприятия, направленные на общее укрепление здоровья					
1.	Познавательная беседа «Советы доктора Айболита: обходимся без лекарств. Секреты здоровья на каждый день».	Познавательное мероприятие с целью формирования здорового образа жизни.	16.01.2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Медицинская сестра Савельева Е.А.
2.	Лекция «Кто такой невролог и что он лечит».	Познавательная лекция с целью просветительской работы среди взрослого населения.	11.02.2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Врач невролог Данькова Н. В.
3.	Лекция «Ранние признаки употребления ПАВ».	Информационно – просветительская работа, направленная на информирование сотрудников о ранних признаках употребления ПАВ.	25.03.2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Врач психиатр Заславская Н.А.
4.	Доклад «Несуществующие диагнозы в неврологии».	Познавательный доклад для сотрудников с целью просветительской работы.	09.04.2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Врач невролог Данькова Н.В.
5.	Презентация «Лекарственные травы на службе здоровья».	Мероприятие с целью знакомства с известными лекарственными растениями, и их лечебными свойствами.	14.07.2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Медицинская сестра Гофман Е.А.
6.	Презентация с элементами практикума «Криомассаж как способ оздоровления и закаливания организма».	Практикум для сотрудников учреждения по криомассажу.	07.07.2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Медицинская сестра Гофман Е.Е.
7.	Беседа «Зеленая аптека. Рецепты травяных отваров и настоев для профилактики вирусных инфекций».	Мероприятие, направленное на расширение знаний о пользе лекарственных трав, способах их применения.	04.08.2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Медицинская сестра по массажу Сереженкова Д.С.

8.	Лекция «Болевой синдром в неврологии».	Лекция для сотрудников учреждения с целью просветительской работы в области здоровья.	04.09.2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Врач невролог Данькова Н. В.
9.	Информационный час «Профилактика и лечение ОРВИ - актуальные вопросы».	Мероприятие с целью повышения современных знаний о профилактике и лечении ОРВИ.	28.10.2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Врач педиатр Морозова Е.В.
10.	Час вопросов и ответов «Методы обследования в неврологии».	Познавательное мероприятие для сотрудников центра с целью просветительской работы.	19.11.2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Врач невролог Данькова Н.В.
11.	Акция «Время здоровья».	Мероприятие, направленное на привлечение внимания к проблемам сохранения и укрепления здоровья сотрудников учреждения, профилактику заболеваний и потери трудоспособности.	25.12.2025	КГАУ СО «РЦДПсОВ»	Заведующий ОПШ Смагина Т.В.