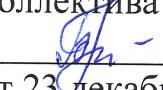


Принято на общем собрании
трудового коллектива
Протокол № от 23.12.2025 г.

Утверждено
приказом директора
от 23 декабря 2025 г. №485-ОД

Согласовано:
Председатель совета трудового
коллектива
 Балобанова О.А.
от 23 декабря 2025 г.

Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
краевого государственного бюджетного учреждения
социального обслуживания
«Реабилитационный центр для детей и подростков
с ограниченными возможностями»
на 2026 год

г. Ачинск

Содержание

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия программы
5. Ожидаемые результаты эффективности программы
6. Календарный план мероприятий на 2026 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 бюджетного учреждения социального обслуживания «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями» (далее – КГБУ СО «РЦДПсOB») разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе учреждения, сохранения здоровья сотрудников на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников КГБУ СО «РЦДПсOB», профилактика заболеваний, снижение потерь трудоспособности и сплочение коллектива.

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников КГБУ СО «РЦДПсOB» 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 2026 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 получение общих сведений о состоянии здоровья работников.	Январь - декабрь 2026	КГБУ СО «РЦДПсОВ	Медицинские сестры: Татарникова Л.В. Гофман Е.А. Ашлапова Ю.А. Щеглова Н.Г.
2.	Изучение психологического климата в коллективе.	Проведение диагностического обследования по изучению психологического климата в трудовом коллективе.	12.01.2026 23.10.2026	КГБУ СО «РЦДПсОВ	Педагог – психолог Антонова Т.В.
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 2026 и по мере необходимости	КГБУ СО «РЦДПсОВ	Специалист по охране труда Хомутова А. С.
4.	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Ежегодный медицинский осмотр, диспансеризации сотрудников.	Май- июнь 2026	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» 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	КГБУ СО «РЦДПсОВ	Заместитель директора Соболева И.Н.
7.	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	По итогам реализации программы награждение самых активных участников грамотами и благодарственными письмами учреждения.	Декабрь 2026	КГБУ СО «РЦДПсОВ	Директор Цветков В.О.

8.	Обновление уголка здоровья.	Оформление стенда с информацией о здоровом образе жизни.	Январь 2026 в течение года	КГБУ СО «РЦДПсOB	Заведующий ОДРП Балобанова О.А. Врач педиатр Морозова Е.В.
----	-----------------------------	--	----------------------------	------------------	---

2.Мероприятия, направленные на повышение физической активности

1.	Производственная гимнастика.	Утренний десятиминутный комплекс упражнений.	Ежедневно в течение года	КГБУ СО «РЦДПсOB	Старший медицинский брат Саматов Р.И., медицинские сестры по массажу
2.	Практикум по дыхательной гимнастике «Путь к здоровью через дыхание».	Оздоровительное мероприятие сотрудников учреждения направленное на обучениециальному типу дыхания и популяризацию физической культуры, спорта и здорового образа жизни.	10.02.2026	КГБУ СО «РЦДПсOB	Старший медицинский брат Саматов Р.И
3.	Комплексная спортивная зарядка «Позитивная зарядка»	Спортивное мероприятие, направленное на популяризацию физической культуры, спорта и активного отдыха.	03.03.2026	КГБУ СО «РЦДПсOB	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.	29.04.2026	КГБУ СО «РЦДПсOB»	Заместитель директора Соболева И.Н.
5.	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.	10.06.2026	КГБУ СО «РЦДПсOB»	Заместитель директора Соболева И.Н.
6.	Познавательно–спортивное мероприятие «Экспресс здоровья».	Мероприятие на свежем воздухе, направленное на укрепление здоровья и развитие двигательной активности.	25.06.2026	КГБУ СО «РЦДПсOB»	Заведующий ОДРП Балобанова О.А.
7.	Оздоровительно – спортивное мероприятие «Радуга движений: праздник активности».	Комплекс упражнений и спортивных игр, направленный на стимуляцию двигательной активности, развитие координации.	14.07.2026	КГБУ СО «РЦДПсOB»	Медицинская сестра Гофман Е.А.
8.	Спортивное мероприятие ко дню физкультурника «Беги! Прягай!	Спортивное мероприятие, направленное на популяризацию физической	11.08.2026	КГБУ СО «РЦДПсOB»	Медицинская сестра Щеглова Н.Г.

	Побеждай!».	культуры, пропаганду ЗОЖ.			
9.	Спортивное мероприятие «Школа молодого бойца».	Спортивное мероприятие, направленное на популяризацию физической культуры, пропаганду ЗОЖ.	02.09.2026	КГБУ СО «РЦДПсOB»	Старший медицинский брат Саматов Р.И.
10.	Спортивное мероприятие «По плечу победа смелым!».	Спортивное мероприятие, направленное на популяризацию физической культуры, пропаганду ЗОЖ.	02.10.2026	КГБУ СО «РЦДПсOB»	Медицинская сестра Щеглова Н.Г.
11.	Спортивное мероприятие «Физкультминутка».	Спортивное мероприятие, направленное на популяризацию физической культуры, пропаганду ЗОЖ.	02.11.2026	КГБУ СО «РЦДПсOB»	Медицинская сестра по массажу Балайчик Н.А.
12.	Комбинированное занятие «Fitness mix».	Занятие по разучиванию комплекса упражнений, направленного на укрепление опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.	08.12.2026	КГБУ СО «РЦДПсOB»	Заместитель директора Соболева И.Н.

3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1.	Проведение конкурса среди сотрудников на лучший рецепт: «Твое здоровье – в твоей тарелке!».	Мероприятие для сотрудников учреждения, направленное на формирование представлений о правильном питании. Сбор рецептов здорового питания среди сотрудников, с определением победителей.	02.07.2026	КГБУ СО «РЦДПсOB»	Заведующий ОДП Юркова Е.А.
2.	Размещение информационных материалов о пользе здорового питания (плакаты, буклеты, листовки) в «Уголке здоровья».	Ознакомление работников с основами здорового питания.	1 раз в квартал	КГБУ СО «РЦДПсOB»	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	КГБУ СО «РЦДПсOB»	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	КГБУ СО «РЦДПсOB»	Заместитель директора Гучина Е.Г.
3.	Оформление мест общего пользования детекторами дыма.	Контроль за работоспособностью установленных в здании учреждения	В течение года	КГБУ СО «РЦДПсOB»	Заместитель директора Гучина Е.Г.

		детекторов дыма.			
4.	Лекция с элементами тренинга «Профилактика зависимостей».	Лекция с элементами тренинга, направленная на знакомство с методами убедительного отказа, отработкой умения противостоять чужому давлению.	10.08.2026	КГБУ СО «РЦДПсOB»	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 защитного поведения, популяризацию ЗОЖ.	28.09.2026	КГБУ СО «РЦДПсOB»	Врач – психиатр Заславская Н.А.
2.	Тренинг «Профилактика вредных привычек».	Тренинг, направленный на развитие устойчивого негативного отношения к вредным привычкам и укрепление ценностного отношения к здоровью.	09.11.2026	КГБУ СО «РЦДПсOB»	Врач психиатр Заславская Н.А.
6.Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1.	Оздоровительное мероприятие «Прогрессивная мышечная релаксация Э. Джекобсона».	Мероприятие для сотрудников учреждения с целью обучения технике сознательного снятия психоэмоционального напряжения через последовательное напряжение и расслабление различных групп мышц, формирования навыка саморегуляции, снижения уровня тревожности и повышения стрессоустойчивости.	05.05.2026	КГБУ СО «РЦДПсOB»	Старший медицинский брат Саматов Р.И.
2.	Арт-акция «Раствори свои печали» в рамках Дня психического здоровья.	Акция, направленная на повышение осведомлённости о проблемах психического здоровья, способах его укрепления, а также на содействие сохранению и укреплению психологического, психического и социального благополучия.	09.10.2026	КГБУ СО «РЦДПсOB»	Врач психиатр Заславская Н.А., педагог – психолог Антонова Т.В.

3.	Познавательная лекция «Нейроощит».	Познавательное мероприятие, посвящённое методам сохранения когнитивного здоровья и эмоциональной устойчивости.	11.11.2026	КГБУ СО «РЦДПсOB»	Врач-невролог Данькова Н. В.
4.	Психологическая игра «Цени свою жизнь».	Мероприятие направленное на активизацию положительных эмоций.	25.11.2026	КГБУ СО «РЦДПсOB»	Педагог – психолог Антонова Т.В.
5.	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	КГБУ СО «РЦДПсOB»	Врач психиатр Заславская Н.А., педагог – психолог Антонова Т.В.
6.	Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи.	Награждение почетными грамотами, благодарственными письмами с целью поддержания вовлечённости, мотивации и производительности сотрудников, укрепления корпоративной культуры.	Декабрь 2026 года по высоким результатам работы.	КГБУ СО «РЦДПсOB»	Директор Цветков В.О.
7.Мероприятия, направленные на общее укрепление здоровья					
1.	«Экспресс-пункт здоровья».	Краткосрочное мероприятие, в ходе которого участники могут оперативно пройти базовую диагностику (измерить артериальное давление, пульс, рассчитать индекс массы тела) и получить краткие рекомендации от медперсонала.	30.03.2026	КГБУ СО «РЦДПсOB»	Медицинская сестра Щеглова Н.Г.
2.	Круглый стол «Диалог с неврологом».	Конструктивный диалог врача-невролога с сотрудниками и родителями детей-инвалидов с обсуждением наиболее актуальных и часто задаваемых вопросов.	15.06.2026	КГБУ СО «РЦДПсOB»	Врач-невролог Данькова Н. В.
3.	Практикум «Самомассаж и массаж кистей рук».	Обучающее занятие с целью освоения простых и эффективных приёмов самомассажа и массажа кистей рук для снятия напряжения, улучшения кровообращения и профилактики профессиональных заболеваний.	07.09.2026	КГБУ СО «РЦДПсOB»	Медицинская сестра Балайчик Н.А.

4.	Познавательная лекция «БАДы в неврологии».	Познавательное мероприятие для сотрудников центра и родителей, направленное на ознакомление с современными биологически активными добавками.	13.10.2026	КГБУ СО «РЦДПсOB»	Врач-невролог Данькова Н. В.
5.	Информационный час с элементами практикума «Безопасность в деталях: от царапины до ожога».	Практикум с наглядным компонентом, направленный на повышение знаний об оказании первой помощи при различных травмах и отработку практических навыков.	19.11.2026	КГБУ СО «РЦДПсOB»	Врач- педиатр Морозова Е.В.
6.	Акция «Знать, чтобы жить: вместе против СПИДа».	Информационно-просветительское мероприятие ко Всемирному дню борьбы со СПИДом, включающее раздачу буклетов, беседу о профилактике ВИЧ, символическое прикрепление красных ленточек и подготовку информационного стенда направленного на повышение осведомлённости о заболевании.	01.12.2026	КГБУ СО «РЦДПсOB»	Медицинская сестра Щеглова Н.Г.