


Департамент образования мэрии города Новосибирска  
муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Новосибирска  
«Детско-юношеский центр «Планетарий»

Согласовано  
Председатель  
Первичной профсоюзной организации  
 Зейналова Е.В.

Утверждаю  
Директор  
МАУ ДО ДЮЦ «Планетарий»  
 Белоусова Т.А.



**Корпоративная программа  
укрепления здоровья сотрудников  
МАУ ДО ДЮЦ «Планетарий»  
«КОСМИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»**

Новосибирск, 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**

### **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 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.

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 пр.

### **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 трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

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

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

5. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

6. Организация турнира по настольному теннису.

7. Разработка маршрута здоровья

8. Занятия настольным теннисом.

15. Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря (уличные тренажеры, создание видеокурса «Утренняя зарядка», теннисный стол).

### **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. «Чистая вода» на предприятии: оснащение кулерами с питьевой водой; выдача питьевой воды в бутылках сотрудникам, имеющим выездной характер работы и работающим удаленно.

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. Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание».

10. Обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания в организации.

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

#### **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. 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.

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

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. Оформление мест для курения вне территории предприятия: место для курения должно быть обозначено соответствующим знаком, установлена урна для окурков, размещен плакат о вреде курения, не должно быть оборудовано скамейкой, беседкой или другими атрибутами комфортного времяпровождения.

6. Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением 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.

2. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

#### **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, поощрение общения сотрудников друг с другом.

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.  
(Специальная программа Антистресс в Звездном зале)



## 7. 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 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.

<b>№</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Описание мероприятия</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Ответственный исполнитель</b>
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Рассылка гугл-формы	сентябрь	Зейналова Е.В.
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Проведение инструктажа	Август, при приеме новых сотрудников проведение индивидуальной консультации	Семилетов П.Е.
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Организация медосмотров	Согласно личной медицинской книжке сотрудника	Белоусова Т.А,
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	Вручение пригласительных билетов в аквапарк, термальные центры	Раз в квартал	Зейналова Е.В.
6	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Организация выездных досуговых мероприятий	Раз в месяц, согласно культурно-досуговому плану ППК	Зейналова Е.В.
7	Комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Зарядка	Ежедневно в 10.30	Кашин О.Ю.
8	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	Игровые программы	Раз в месяц, согласно культурно-досуговому плану ППК	Зейналова Е.В.
9	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Ежедневная прогулка «Тропа здоровья»	Ежедневно, согласно индивидуальному графику работников	Иванова Н.Ю.
10	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в	Организация выездных досуговых мероприятий	Раз в квартал	Белоусова Т.А, Зейналова Е.В.

	том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.			
11	Соревнования по настольному теннису	Соревнования	Осенний / весенний турнир	Войтович А.И.
12	Занятия в клубе «Тропа здоровья»	Комплекс занятий	Ежедневно	Иванова Н.Ю.
13	Занятия настольным теннисом	Игра	Ежедневно	Матвеева Ю.Ю., Войтович А.И.
14	Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря	Приобретение спортивного инвентаря		Белоусова Т.А., Матвеева Ю.Ю.
15	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	Использование различной методической литературы, создание комплексного здорового меню	Раз в месяц	Чубарцева С.Г.
16	Конкурс здоровых рецептов.	Конкурсная программа «Урожай здоровья»	Октябрь	Зейналова Е.В.
4	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	создание комплексного здорового меню	Раз в месяц	Чубарцева С.Г.
6	Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание»	Разработка специального меню	Ежедневно	Чубарцева С.Г.
7	Оснащение кулеров с питьевой водой	Наличие кулеров и питьевой воды	Ежедневно	Калачик Е.И.
8	Выдача питьевой воды в бутылках сотрудникам, имеющим выездной характер работы и работающим удаленно	Оформление и контроль	Согласно плану выездных мероприятий учреждения	Калачик Е.И.
9	Оборудование специальных мест для приема пищи	Оформление и контроль	Ежедневно	Белоусова Т.А.
2	Организация возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования.		Раз в квартал	Зейналова Е.В.

	Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты.			
5	Организация мест для курения.	Оформление и контроль	Ежедневно	Белоусова Т.А.
6	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	Оформление и контроль	На постоянной основе	Афанасьев А.Д.
7	Оформление мест общего пользования детекторами дыма.		На постоянной основе	Афанасьев А.Д.
3	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	Проведение программ	Согласно календарю праздничных мероприятий	Белоусова Т.А., Зейналова Е.В.
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Приглашение специалиста с тренингами и лекциями	Два раза в год	Белоусова Т.А., Зейналова Е.В.
2	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	Создание специального кабинета	По требованию	Зейналова Е.В.
3	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	Показ программы в звездном зале «Космический релакс»	По требованию	Зейналова Е.В., Иванова Н.Ю.

