

Министерство социальной политики Красноярского края  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
« ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ  
«ЛЕСОСИБИРСКИЙ»

Урицкого ул., 13, г. Лесосибирск, 662544

Телефон (8-391-45) 6-41-09, Факс (8-391-45) 6-33-14 Email: [sren503@yandex.ru](mailto:sren503@yandex.ru) <http://sren-lsk.ucoz.ru>

Утверждаю:

Директор

  
Н. А. Соловьев

«14» 02 2023г.

«В здоровом теле – здоровый дух»

корпоративная программа

по оздоровлению и здоровьесбережению сотрудников

КГБУ СО ЦСПС и Д «Лесосибирский»

**Авторы-составители:**

Полещук А.А.

**Руководитель:**

Соловьев Н.А. -

директор КГБУ СО ЦСПС и Д

«Лесосибирский»

Лесосибирск

2023

## Содержание

1 Общие положения.....	3
1.1 Введение.....	3
1.2 Паспорт программы.....	5
2 Реализация программы.....	6
2.1 Этапы и сроки реализации.....	6
2.2 Формы и методы работы.....	7
2.3 Ресурсы.....	7
2.4 Направления деятельности и их содержание.....	8
2.5 План занятий.....	9
2.6 Контроль и управление (координация) программой.....	12
Список используемых источников.....	14

# 1 Общие положения

## 1.1 Введение

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья работников в различных областях производства в регионах Российской Федерации, поэтому тема сохранения и укрепления здоровья сотрудников на рабочих местах, является актуальной.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье - неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны.

Факторами, способствующими развитию хронических неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни человека являются: низкая физическая активность, нерациональное питание, избыточная масса тела, курение, злоупотребление алкоголем, неумение справляться со стрессами. Данные факторы поддаются управлению, через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

Деятельность учреждений социальной сферы направлена на оказание социальной помощи населению. Работа с данной категорией граждан связана с высоким уровнем психоэмоциональных перегрузок. Работники социальной сферы стоят в группе риска по восприимчивости к синдрому эмоционального выгорания, наряду с медицинскими и педагогическими работниками. Учреждение социального обслуживания несет ответственность за создание

условий, обеспечивающих сохранение здоровья сотрудников. Но кроме этого сами сотрудники учреждения должны владеть теоретическими и практическими знаниями в области оздоровления и здоровьесбережения. Проблема оздоровления сотрудников - это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива.

Программа разработана в соответствии с основными документами, определяющими политику в области формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний.

## 1.2 Паспорт программы

Наименование программы - «В здоровом теле – здоровый дух».

Учреждение, реализующее программу: КГБУ СО ЦСПСид «Лесосибирский».

Актуальность проблемы: на современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья работников в различных областях производства в регионах Российской Федерации, поэтому тема сохранения и укрепления здоровья сотрудников на рабочих местах, является актуальной.

Руководитель программы: директор КГБУ СО ЦСПСид «Лесосибирский» - Соловьев Н.А.

Целевая группа: руководство и работники КГБУ СО ЦСПСид «Лесосибирский».

Цель программы: содействие оздоровлению и здоровьесбережению сотрудников учреждения.

Задачи программы:

– разработать и внедрить целостную модель развивающей оздоровительной, профилактической и просветительной работы с сотрудниками;

- создать условия для физического благополучия сотрудников на производстве;
- осуществлять образовательную и просветительную деятельность, имеющую целью формирование мотивации здоровья и поведенческих навыков ЗОЖ среди сотрудников;
- внедрять медико-психологические требования к построению рабочего процесса, имеющего главной целью сохранение и развитие психического, социального и физического здоровья;
- формировать ответственное отношение к своему здоровью и своей работе.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников учреждения;
- снижение заболеваемости работников;
- повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни;
- увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
- снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников, устранение эмоционального синдрома выгорания;
- изменение отношения работников к состоянию своего здоровья, повышение их медицинской активности.

Целевые индикаторы:

- доля сотрудников, ведущих здоровый образ жизни;
- снижение количества дней временной нетрудоспособности;
- количество сотрудников, ведущих активный образ жизни;
- количество работников, имеющих нормальный индекс массы тела.

## 2 Реализация программы

### 1. Этапы программы и сроки реализации

Таблица 2.1 Этапы реализации программы

№	Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственные	Форма отчетности / срок ее предоставления
1	Организационный (подготовительный)	Январь	Заместитель директора, заведующие отделениями	Предупредительный контроль
2	Практический (основной)	В течение года	Заместитель директора, заведующие отделениями	Текущий контроль
3	Итоговый (аналитический)	Декабрь	Заместитель директора, заведующие отделениями	Итоговый контроль по завершению деятельности

#### Этапы программы:

– организационный (подготовительный) этап: изучение нормативных актов для разработки и реализации программы. Проведение анализа текущей ситуации для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем работников. Определение ресурсов учреждения, потребностей и мотивации для участников программы. Разработка плана мероприятий на текущий год. Разработка индикаторов оценки процесса и результата, критериев их оценки и определение механизма мониторинга,

сроков (периодичности) оценки. Назначение ответственных за координацию, контроль и выполнение мероприятий программы;

- практический (основной) этап: реализация плана мероприятий корпоративной программы «В здоровом теле – здоровый дух»;
- итоговый (аналитический) этап: подведение итогов реализации программы. Оценка эффективности программы по разработанным критериям.

## 2.2. Формы и методы работы

Формы работы: групповая и индивидуальная.

Методы работы:

- исследовательская: анкетирование, диагностика, опрос, тестирование, наблюдение.
- практическая: беседы, консультации, лекции, конкурсы, утренняя и вечерняя гимнастика, дыхательная гимнастика, тренинги, встречи со специалистами медицинских учреждений, встречи с инструкторами по физической культуре, спортивные мероприятия, турслёты, медицинские осмотры, оформление стендов, изготовление буклетов и др.;
- аналитическая: анализ и оценка результатов опросов, обследований, диагностики.

## 2.3 Ресурсы

Для реализации программы в КГБУ СО ЦСПСиД «Лесосибирский» имеются ресурсы, обеспечивающие основные (базовые) потребности сотрудников, необходимые для сохранения здоровья, в т.ч. проводятся обязательные медицинские осмотры, оборудованы: актовый зал, сенсорная комната, спортивное поле на территории Центра. Для специалистов,

обслуживающих граждан организованы занятия с психологами и возможность релаксации в сенсорной комнате.

Кадровое обеспечение: специалисты, которые будут задействованы в работе над программой.

Материально-техническое обеспечение: актовый зал, сенсорная комната, кабинет психолога, территория Центра с оборудованной волейбольной площадкой, стенды с необходимой информацией, буклеты.

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте»;
- Приказ от 15 января 2020 года N 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года»;
- Приказ от 30 декабря 2021 г. N 1089 «Об утверждении методических рекомендаций по повышению двигательной активности граждан, организаций физкультурно-спортивной работы среди различных категорий населения по месту жительства, отдыха и работы».

Информационные: информационно-телекоммуникационная сеть «Интернет», мессенджеры, социальные сети, корпоративная электронная почта, официальный сайт учреждения, телефонная связь.

#### 2.4 Направления деятельности и их содержание

Программа направлена на здоровьесбережение и оздоровление сотрудников учреждения.

Основные направления деятельности:

- организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: проведение корпоративных спортивных мероприятий,

организация информирования сотрудников, организация активного отдыха сотрудников, организация занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в актовом зале, на территории Центра);

- пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции, беседы, раздача материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте Центра;

- мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни.

## 2.5 План мероприятий

Основные мероприятия программы:

- ежегодный проф.осмотр узкими специалистами;
- прохождение медицинского осмотра;
- консультации для сотрудников по сохранению здоровья (с привлечением специалистов, медицинских работников);

- строгое соблюдение правил ТБ, осуществление необходимых мер по охране здоровья;

- проведение тренингов, консультаций психологами;
- обучение работников приемам личной самодиагностики здоровья в физическом плане;

- обеспечение участия сотрудников в спортивных мероприятиях, проводимых организацией, городом, Министерством социальной политики Красноярского края;

- организация изучения коллективом возможных вариантов физкультурных пауз и приемов снятия зрительного и мышечного утомления;

- создание информационного поля по формированию ЗОЖ (стенд, буклеты, лекции, памятки);

– организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии);

– повышение физического, психологического и социального благополучия сотрудников.

Таблица 2.2 План мероприятий программы на 2024 г.

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
<b>Мероприятия, направленные на профилактику заболеваний и формирование ЗОЖ</b>			
1	Проведение анкетирования, с целью выявления факторов влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников	Январь	Заведующие отделениями
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев производственного травматизма и вредных факторов	В течение года	Заведующие отделениями
3	Размещение информации на стенде по тематике ЗОЖ	В течение года	Заведующие отделениями
4	Размещение информации об организациях физической культуры и спорта в г. Лесосибирске	В течение года	Заместитель директора
<b>Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>			
5	Утренняя и вечерняя	Ежедневно	Заведующие

	гимнастика		отделениями
6	Занятия по дыхательной гимнастике	Ежеквартальн о	Заведующие отделениями
7	Коллективный отдых на свежем воздухе (турслёт)	Ежеквартальн о	Полещук А.А.
8	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и акциях, привлечение к участию членов семей сотрудников: мероприятие посвященное «Году семьи», «Кросс наций», «Лыжня России», «Велопробег» и др.	По календарному графику проведений мероприятий	Полещук А.А.
9	День здоровья, отказ от автотранспорта: «На работу - пешком», «На работу – на велосипеде» и др.	Апрель- октябрь	Заведующие отделениями
10	Участие в мероприятиях организованных администрацией города, Министерством социальной политики Красноярского края	Согласно плану	Полещук А.А., заведующие отделениями
11	Участие ежеквартально в спортивном мероприятии «День спорта»	Ежеквартальн о	Полещук А.А., заведующие отделениями
12	Проведение спортивных мероприятий среди сотрудников Центра (и их семьями) приуроченных к знаменательным	Ежеквартальн о	Полещук А.А., заведующие отделениями

	датам		
Мероприятия, направленные на профилактику психологического стресса			
13	Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями	Раз в квартал	Психолог
15	Тренинг по профилактике эмоционального выгорания	Раз в квартал	Психолог
16	Посещение сенсорной комнаты сотрудниками	Раз в квартал	Психолог
Мероприятия, направленные на профилактику потребления алкоголя и курения.			
17	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья, трансляция видеороликов на данную тематику.	В течение года	Заведующие отделениями
18	Проведение мероприятия «День отказа от курения».	Май	Заведующие отделениями
19	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя	В течение года	Заведующие отделениями
Мониторинг мероприятий по программе			

## 2.6 Контроль и управление программой

Используются три вида контроля:

- предварительный контроль. Осуществляется до фактического начала работы по программе. Его назначение – заранее проверить план, подготовка необходимых ресурсов. Проанализировать насколько имеется материально – техническое обеспечение, подготовка к мероприятиям кадрового состава;
- текущий контроль. Оценка эффективности проведенных мероприятий в соответствии с планом программы, в срок исполнения;
- заключительный контроль. Проводится при завершении реализации мероприятий по программе. Дается оценка достигнутого результата в ходе реализации программы.

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы используются следующие параметры:

- отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
- охват сотрудников программой;
- оценка результатов программы по созданию условий для здорового образа жизни;
- оценка достижения результатов программы: сокращение доли лиц с факторами развития заболеваний (выявляются при прохождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации); - увеличение приверженности к здоровому образу жизни; - снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.

## Список используемых источников

1. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте»;
3. Приказ от 15 января 2020 года N 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года»;
4. Приказ от 30 декабря 2021 г. N 1089 «Об утверждении методических рекомендаций по повышению двигательной активности граждан, организаций физкультурно-спортивной работы среди различных категорий населения по месту жительства, отдыха и работы»;
5. Бухтияров И. В. Формирование здорового образа жизни работников для профилактики перенапряжения и сохранения здоровья / И. В. Бухтияров, О. И. Юшкова, В. В. Матюхин, Э. Ф. Шардакова, И. А. Рыбаков // Здоровье населения и среда обитания. 2016. № 6 (279). С. 16-19;
6. Василенко С. В. Корпоративная культура как инструмент эффективного управления персоналом /С. В. Василенко. М.: Дашков и Ко, 2013. 136 с;
7. Наумов А. И. Организационная культура как фактор долгосрочной конкурентоспособности /А. И. Наумов // Управление компанией. 2018. № 7. С. 52-60;
8. Рыбаков И. А. Корпоративное здоровье: как мотивировать повышать производительность труда и экономить, используя программы благополучия / И. А. Рыбаков. ЛитРес: Самиздат, 2018. 140 с.