

Государственное автономное учреждение социального обслуживания Свердловской области
«Комплексный центр социального обслуживания населения
города Каменска-Уральского»

Согласовано:

Председатель совета трудового коллектива
ГАУ «КЦСОН города Каменска-Уральского»

Шафикова Г.А.

« 03 » 06 2024 г.

Утверждаю:

Директор ГАУ «КЦСОН
города Каменска-Уральского»

И.С. Гапанович

06 2024 г.



КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА «Укрепление здоровья работников» на 2024 – 2026 года

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Актуальность.....	3
2.	Цель программы	3
3.	Задачи программы	3
4.	Основные мероприятия:	4
	Блок 1. Организационные мероприятия.....	4
	Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности...	5
	Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.....	5
	Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.....	5
	Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.....	6
	Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.....	6
5.	Ожидаемые результаты эффективности.....	6
6.	План мероприятий	8

1. Актуальность

1.1. Программа укрепления здоровья и благополучия работников ГАУ «КЦСОН города Каменска-Уральского» (далее - Программа) 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.

1.2. Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

1.3. Система укрепления здоровья работников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний.

1.4. Личная заинтересованность работников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цели программы

Сохранение и укрепление здоровья работников путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников.

Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.

Профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.

Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

Улучшение психологического климата в коллективах.

3. Задачи программы

- Увеличение продолжительности жизни работников;
- Увеличение трудового долголетия работников;
- Укрепление здоровья работников;
- Обеспечение безопасных и комфортных условий труда;

- Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;
- Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников;
- Организация отдыха работников;
- Формирование приверженности работников здоровому образу жизни;
- Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании;
- Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе;
- Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.

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 представителем совета трудового коллектива, организации соревнований между отделениями 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 работников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

5. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

6. Организация культурного досуга работников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

7. Создание уголков здоровья.

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 трудового коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах.
3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.
4. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.
5. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.
6. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.
7. Участие в субботниках.
8. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом и другими видами 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).
2. 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 работникам, 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 учреждения).
3. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

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.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя

1. Информирование работников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

2. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.

3. 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 работников друг с другом.

4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.

5. 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.

6. Оборудование комнаты психозмоциональной разгрузки.

5. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья работников ГАУ «КЦСОН города Каменска-Уральского» предполагаются следующие результаты:

- Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
- Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
- Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;
- Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
- Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
- Снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание;
- Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
- Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;
- Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
- Профилактика вредных привычек;
- Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации;
- Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала;
- Увеличение прибыли организации при снижении расходов и росте доходов.

6. План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия					
1	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Проведение инструктажей по охране труда, в том числе соблюдении техники безопасности на рабочем месте	1 раз в полгода	ГАУ «КЦСОН города Каменска-Уральского»	Заведующие отделений
2	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Составление списков контингента работников на прохождение периодического медицинского осмотра. Напоминание сотрудникам о необходимости прохождения диспансеризации	Ежегодно. Согласно сроков	ГАУ «КЦСОН города Каменска-Уральского»	Специалист по охране труда
3	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Проведение индивидуальных/групповых бесед с сотрудниками о важности вакцинации	в течение года	ГАУ «КЦСОН города Каменска-Уральского»	Заведующие отделений, специалист по охране труда
4	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Информирование сотрудников о возможных культурных мероприятиях в городе	в течение года	ГАУ «КЦСОН города Каменска-Уральского»	Заведующие отделений, Кульборганизаторы
5	Создание стенда «Уголок здоровья»	Оформление стенда в учреждении о ведении ЗОЖ	январь – февраль	ГАУ «КЦСОН города Каменска-Уральского»	Специалист по охране труда
6	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение сведений о состоянии здоровья работников	Проведение анонимного анкетирования работников, сбор информации и анализ полученных результатов	Май	ГАУ «КЦСОН города Каменска-Уральского»	Заведующие отделений, специалист по охране труда

7	Сбор предложений по мероприятиям к корпоративной программе	От каждого отделения принимаются предложения об необходимых мероприятиях ЗОЖ, в которые хотели бы поучаствовать сотрудники	Май	ГАУ «КЦСОН города Каменска-Уральского»	Заведующие отделений
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности					
1	Производственная гимнастика	Проведение физкультурминуток на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика и т.д.	ежедневно 10:30 – 10:45 15:30 – 15:45	В кабине каждого отделения учреждения, либо совместно в общем коридоре	Директор, зам. директора, заведующие отделений
2	Корпоративный обед в преддверии «Международного дня 8 марта»	Совместный обед с сотрудниками учреждения в выбранном за ранее кафе	март	Кафе г. Каменска-Уральского	Директор
4	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком»	Акция на работу пешком (для офисных сотрудников учреждения)	июнь	г. Каменск-Уральский	Директор
5	«День социального работника»	Проведение торжественного мероприятия в ДК с поздравлением всех сотрудников, награждением лучших по итогу года сотрудников	июнь	г. Каменск-Уральский	Директор Зам.директора
6	Посещение сотрудниками бассейна «Салют»	Организация посещения сотрудниками бассейна с целью укрепления здоровья и приобщению к здоровому образу жизни	2 раза в месяц	г. Каменск-Уральский бассейн «Салют»	Директор
7	«Всероссийский день ходьбы», всероссийская акция «10 000 шагов к жизни!»	Проведение спортивного мероприятия с участием сотрудников и получателей социальных услуг	октябрь	г.Каменск-Уральский	Зам.директора Культурорганизат

8	«День народного единства»	Проведение спортивного мероприятия	ноябрь	ГАУ «КЦСОН города Каменска-Уральского»	Зам.директора Инструктор по АФК, Инструктор по ЛФК
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию					
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки)	Оформление в учреждении информационного стенда, беседа с сотрудниками, ознакомления с листовками по здоровому питанию	январь – февраль	ГАУ «КЦСОН города Каменска-Уральского»	Заведующие отделений, специалист по охране труда
2	Конкурс на самые интересные и познавательные мероприятия от отделений по здоровому образу жизни, здоровому питанию	Каждое отделение готовит буклеты, мини-выставки, памятки на различные темы по ЗОЖ, здоровому питанию, профилактике стрессов и тд.	в течение года	ГАУ «КЦСОН города Каменска-Уральского»	Заведующие отделений
3	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Сотрудники обмениваются любимыми фруктами/овощами	август	ГАУ «КЦСОН города Каменска-Уральского»	Заведующие отделений
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением					
1	Мероприятия в День отказа от курения. (Всемирный день без табака)	Проведение акции «Дыши здорово» - конкурс на надувание воздушных шаров	31 мая	ГАУ «КЦСОН города Каменска-Уральского»	Специалист по охране труда
2	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья	Оформление стенда в учреждении	январь-февраль	ГАУ «КЦСОН города Каменска-Уральского»	Специалист по охране труда
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя					
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных	Размещение информации на информационном стенде	январь-февраль	ГАУ «КЦСОН города Каменска-Уральского»	Специалист по охране труда

	последствиях, связанных с потреблением алкоголя.				
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Проведение анкетирования сотрудников по вопросу профессионального выгорания, разработка мероприятий, направленных на противодействие профессионального выгорания.	В течение года	ГАУ «КЦСОН города Каменска-Уральского»	Психолог, Специалист по охране труда