

Департамент социальной защиты населения Вологодской области  
Бюджетное учреждение социального обслуживания для детей-сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей, Вологодской области  
«Кадниковский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

Принято  
на общем собрании коллектива  
« 8 » июня 2021г.

Утверждена приказом  
директора № 165 от  
«8 » июня 2021г.

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА  
ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ  
СОТРУДНИКОВ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ  
«БУДЕМ ЗДОРОВЫ»**



2021 год

## Содержание:

№ п\п	Содержание программы	Страницы
1.	Нормативно-правовые основания	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Сроки реализации Программы	4
4.	Цели Программы	5
5.	Задачи Программы	5
6.	Основные принципы Программы	5
7.	Этапы разработки и внедрения Программы	6
8.	Ожидаемые результаты Программы	6
9.	Перечень основных показателей Программы	6
10.	Ресурсное обеспечение Программы	7
11.	Содержание Программы	8
	Раздел 1. Формирование медицинской активности	8
	Раздел.2. Создание здоровьесберегающих условий работников на рабочем месте	9
	Раздел 3. Формирование у работников мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья	10
12.	Мониторинг и оценка эффективности программы	13

## Нормативно - правовые основания

№	Наименование документа
1.	Конституция российской Федерации
2.	Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
3.	Указ Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г. N 1351 "Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года"
4.	Трудовой Кодекс Российской Федерации, ст. 213
5.	Федеральный Закон от 24.07.1998 № 125 – ФЗ «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний»
6.	Федеральный закон «Об основах обязательного социального страхования от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний» от 16.07.1999 №165 - ФЗ
7.	Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения (с изменениями и дополнениями), ст.11, ст.32
8.	Федеральный закон от 10.07.2001 № 87 – ФЗ «Об ограничении курения табака»
9.	Федеральный закон от 27.07.2006 № 152 – ФЗ «О персональных данных»
10.	Федеральный закон от 29.11.2010 № 326 – ФЗ «Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации»
11.	Федеральный закон от 21.11.2011 № 323 – ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации»
12.	Федеральный закон от 23.02.2013 №15 – ФЗ «Об основах здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»
13.	Федеральный закон от 28.12.2013 № 426 – ФЗ «О специальной оценке условий труда»
14.	Федеральный закон «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» Проект «Медицинские осмотры некоторых категорий работников и медицинский дистанционный контроль параметров состояния здоровья»
15.	Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25.04.2019 № 833–р «Об утверждении комплекса мер по стимулированию работодателей и работников к улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни»

## **Пояснительная записка**

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.

Работающие люди составляют половину мирового населения и несут основной вклад в экономическое и социальное развитие своих стран. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые имеются на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступностью медико-санитарных услуг. Поскольку большую часть времени люди проводят на работе, то организация мероприятий по поддержанию и укреплению их здоровья по месту непосредственной трудовой деятельности приобретает исключительную важность.

Корпоративная программа по сохранению и укреплению здоровья на рабочем месте «Будем здоровы» систематизирует деятельность учреждения по охране здоровья, направлена на решение задач по профилактике профессионально обусловленных и хронических заболеваний, управлению здоровьем сотрудников. Основные мероприятия программы направлены на формирование у работников организации мотивации к здоровому образу жизни и осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья; на борьбу с факторами риска развития неинфекционных заболеваний — низкую физическую активность, нерациональное питание, избыточную массу тела/ожирение, табакокурение. В комплекс мероприятий включены меры психологической поддержки, способствующие улучшению атмосферы в коллективе, направленные на профилактику эмоционального выгорания сотрудников учреждения через организацию совместной досуговой деятельности, укрепление психического здоровья.

Программа учреждения разработана на основе шаблона модельной корпоративной программы «Укрепление здоровья на рабочем месте», утвержденной заместителем Губернатора Вологодской области Л. В. Каманиной 16.11.2020 г., разработанной в рамках реализации мероприятий Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», национального проекта «демография» с учётом рекомендаций Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Участники Программы: сотрудники и руководители БУ СО ВО «Кадниковский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей».

**Сроки реализации Программы: 2021 – 2023 годы**

## **Цели Программы:**

сохранение и укрепление физического и психоэмоционального здоровья сотрудников БУ СО ВО «Кадниковский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей», профилактика заболеваний и травматизма;

снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

## **Задачи Программы:**

1. Формирование у сотрудников учреждения системы мотивации к здоровому образу жизни
2. Продвижение ценностей здорового образа жизни путем вовлечения работников учреждения и членов их семей в мероприятия по укреплению их здоровья
3. Информирование работников, повышение уровня их знаний по снижению рисков заболеваний и последствий вредных привычек
4. Улучшение психологического климата в коллективе, профилактика эмоционального выгорания и профессиональных стрессовых ситуаций у сотрудников, укрепление стрессоустойчивости.
5. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
6. Проведение для работников профилактических мероприятий.
7. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью.

## **Основные принципы Программы:**

активное лидерство (личный пример руководства позволяет работникам более уверенно использовать рабочее время; они видят поддержку и заинтересованность руководства в их здоровье и благополучии);

разработка программы базируется на оценке текущей ситуации и служит для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем сотрудников;

соблюдение приоритета охраны труда;

участие в программе на добровольной основе;

программа включает в себя образовательный компонент (обучение методам укрепления здоровья на рабочем месте: групповые и индивидуальные занятия, тренинги, информационное оповещение и т.д.);

поэтапная оценка достижений в рамках программы.

## **Этапы разработки и внедрения Программы**

### 1. Подготовительный этап

1.1. Проведение общего собрания коллектива. Ознакомление с модельной корпоративной программой «Укрепление здоровья на рабочем месте», утвержденной заместителем Губернатора Вологодской области Л.В.Каманиной, 16.11.2020.

### 1.2. Создание рабочей группы.

Задачи:

- анализ текущей ситуации для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем работников;
- сформировать предложения по разработке программы;
- определить срок реализации программы;
- разработать план мероприятий.

### 2. Организационный этап

2.1. Разработка программы, плана мероприятий программы, мониторинга программы, распорядительных документов.

2.2. Назначение ответственных за координацию, контроль и выполнение мероприятий программы, конкретно каждого пункта.

2.3. Обеспечение информирования работников о мероприятиях программы

### 3. Этапы реализации программы

3.1. Реализация плана мероприятий

3.2. Проведение анализа промежуточных результатов.

### 4. Оценочно-результативный этап

4.1. Мониторинг и оценка результативности программы

## **Ожидаемые результаты Программы:**

- увеличение числа работников, приверженных здоровому образу жизни;
- повышение информированности работников о факторах риска неинфекционных заболеваний и принципах здорового образа жизни;
- снижение количества случаев/дней временной нетрудоспособности
- повышение удовлетворенности работников условиями труда;
- отсутствие (снижение) производственного травматизма.

## **Перечень основных показателей Программы**

1. Доля работников, регулярно занимающихся физической культурой, спортом и (или) активными видами деятельности (танец и т.п.)

2. Доля работников, охваченных различными мероприятиями программы.
3. Количество внутренних спортивных мероприятий для работников учреждения.
4. Информированность о здоровом образе жизни и факторах риска неинфекционных заболеваний.
5. Количество материалов по вопросам здорового образа жизни, размещенных на официальном сайте, социальных сетях учреждения.
6. Количество случаев временной утраты трудоспособности.
7. Количество дней временной утраты трудоспособности.
8. Удовлетворенность работников условиями труда в учреждении.
9. Число случаев травматизма на рабочем месте

### **Ресурсное обеспечение Программы**

<b>Ресурсы</b>	<b>Содержание</b>
Управленческие	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Обеспечение нормативно-правового регулирования</li> <li>-Личный пример и заинтересованность руководителей в приобщении сотрудников учреждения к здоровому образу жизни</li> <li>- Внедрение системы стимулирования сотрудников, участвующих в реализации мероприятий Программы;</li> <li>-Осуществление контроля за реализацией Программы</li> </ul>
Кадровые	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Обеспеченность кадрами для реализации программы: специалист по охране труда, медицинские работники, педагог-психолог, инструктор по физической культуре</li> <li>-Заинтересованность сотрудников учреждения в приобщении к здоровому образу жизни и личная ответственность за сохранение и укрепления своего здоровья и членов своих семей.</li> </ul>
Информационные	-Освещение мероприятий Программы и размещение информационных материалов о здоровом образе жизни и факторах риска неинфекционных заболеваний на официальном сайте учреждения и социальных сетях.
Материально-технические	-Наличие тренажерного зала, оснащенного беговой дорожкой, велотренажером, тренажером для мышц брюшного пресса, для ног, рук, набор гантелей, штанг, гирь и другие спортивные приспособления, уличных тренажеров, комнаты психологической разгрузки,

	<p>площадки для спортивных игр.</p> <p>-Оснащенность медицинского кабинета информационным уголком, приборами для измерения показателей состояния здоровья сотрудников (медицинский термометр, весы, тонометр и др.), рециркуляторами воздуха, и (или) дезинфицирующими средствами для комплексной обработки транспортных средств, служебных помещений, контактных поверхностей.</p> <p>- Оснащенность учреждения средствами громкой связи помещений центра для проведения производственной гимнастики и информирования сотрудников; техническими средствами для изготовления информационных материалов</p> <p>- Обеспеченность сотрудников средствами индивидуальной защиты</p>
--	---

## **Содержание программы**

### **Разделы программы:**

1. Формирование медицинской активности работников
2. Создание здоровьесберегающих условий работников на рабочем месте
3. Формирование у работников мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья
  - 3.1. Повышение физической активности
  - 3.2. Рациональное питание
  - 3.3. Создание комфортного психологического климата в коллективе

### **Раздел 1. Формирование медицинской активности**

#### **Задачи:**

1. Способствовать повышению у сотрудников мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья
2. Содействовать организации эффективного динамического наблюдения за состоянием здоровья сотрудников
3. Создать условия для своевременного контроля показателей здоровья сотрудников

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки Проведения</b>	<b>Ответственные</b>
----------	--------------------	-----------------------------	----------------------



1.	Проведение предварительных медицинских осмотров при поступлении на работу, периодических медицинских осмотров в процессе трудовой деятельности	Ежегодно, по плану	фельдшер
2.	Консультации по результатам профессиональных осмотров сотрудников	Ежегодно Июнь-октябрь	фельдшер
3.	Вакцинация сотрудников в осенне-зимний период	Ежегодно, по плану	фельдшер
4.	Организация «Уголка здоровья», оформление информационного стенда	Май, обновление ежеквартально	фельдшер

## Раздел 2. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте

### Задачи:

1. Способствовать обеспечению безопасности условий труда в учреждении
2. Создавать благоприятные условия труда и отдыха сотрудников
3. Организовать обучающие и просветительские мероприятия по вопросам оказания первой медицинской помощи и ведению здорового образа жизни

№	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
1.	Проведение специальной оценки условий труда	По плану	Специалист по охране труда
2.	Организация мест приема пищи для сотрудников в течение рабочего времени, приобретение необходимой бытовой техники	В течение 2021 года	Заместитель директора по административно-хозяйственной работе
3.	Закупка средств индивидуальной защиты и обеспечение ими работников	Ежегодно	Фельдшер
4.	Проведение инструктажей на рабочем месте	Первичный – при приеме на работу. Плановый 2 раза в год	Специалист по охране труда

5.	Практикум «Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим на рабочем месте»	1 раз в год	Фельдшер, специалист по охране труда
6.	Обеспечение работников чистой питьевой водой (закупка и установка кулеров)	В течение 2021 года далее постоянно	Заместитель директора по административно-хозяйственной работе
7.	Распространение памяток по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоление стрессов; о вреде курения, злоупотребления алкоголем и т. п.	2 раза в год	Фельдшер
8	Проведение субботников	Не менее 2х раз в год	Заместитель директора по административно-хозяйственной работе
9	Организация озеленения и благоустройства территории, конкурс «Цветущий дворик»	Ежегодно Май-сентябрь	Директор, заместитель директора по воспитательной и реабилитационной работе

### **Раздел 3. Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья**

#### **Задачи:**

1. Способствовать активизации физической ответственности сотрудников
2. Способствовать приверженности сотрудников учреждения к рациональному питанию и формированию здоровых пищевых привычек
3. Обеспечить соблюдение запрета потребления табака на территории учреждения
4. Создание условий для обеспечения комфортного психологического климата в коллективе

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Повышение физической активности</b>			
1.	Анкетирование сотрудников по теме: «Мое здоровье»	Июнь-июль 2021	Заместитель директора по воспитательной и реабилитационной

			работе
2.	Производственная гимнастика на рабочем месте	2 раза в день по 5-10 минут	Инструктор по физической культуре Педагог-организатор
3.	Квест на командообразование и формирование навыков ЗОЖ, приуроченный к Дню социального работника (выездной)	Июнь	Педагог-организатор, педагог-психолог, инструктор по физической культуре
4.	Соревнования по пионерболу и волейболу среди сотрудников центра	Август	Инструктор по физической культуре Педагог-организатор
5.	Акция «10 минут на улице»	Июнь-август	Заместитель директора по воспитательной и реабилитационной работе
6.	Танцевальный флешмоб на свежем воздухе	Июль-сентябрь	Педагог-организатор, музыкальный руководитель
7.	Фиточаи, ароматерапия	1 раз в месяц	Педагог-психолог
8.	День здоровья «Выезд на реку», «На прогулку в лес», «Лыжные прогулки», «Велопробег»	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре Педагог-организатор Педагог-психолог
9.	Совместное посещение бассейна, боулинга, катка	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре Педагог-организатор
10.	Участие работников в Хобби-группах (танцевальных, спортивных, фитнес).	По расписанию хобби-групп	Педагог-психолог
<b>Рациональное питание</b>			
1.	Встреча с диетологом об организации здорового питания. Мастер-класс по приготовлению блюд	Октябрь, апрель	Педагог-организатор, фельдшер
2.	Оформление стенда «Пищевая и энергетическая ценность блюд», выпуск памяток, листовок.	Ноябрь, май	Фельдшер, медицинская сестра
3.	Проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания между сотрудниками	Декабрь	Заместитель директора по административно-хозяйственной работе

<p align="center"><b>Создание комфортного психологического климата в коллективе через реализацию проекта «В гармонии с собой»</b></p>			
<p>Цель проекта: профилактика эмоционального выгорания сотрудников учреждения через организацию совместной досуговой деятельности, укрепление психического здоровья.</p>			
1.	Мониторинг психологического благополучия работников	Январь, декабрь	Педагог-психолог
2.	Совместные поездки в кинотеатр «Киномир» на просмотр фильмов-новинок, город Сокол	Октябрь- апрель Не менее 4 раз	Педагог-психолог Педагог-организатор
3.	Участие в ежегодном городском корпоративном фестивале «Старые песни о главном»	Январь- февраль	Педагог-психолог Музыкальный руководитель
4.	Организация и проведение фотосессий на территории учреждения и с выездом в «Дом цветов» (город Вологда)	1 раз в квартал	Педагог-психолог Педагог-организатор
5.	Совместное посещение Драматического театра и Театра юных зрителей г. Вологда	Октябрь- апрель Не менее 4 раз	Педагог-психолог Педагог-организатор
6.	Совместное посещение семейного ресторана «Паровозов» и др.	Декабрь, март	Педагог-психолог Педагог-организатор
7.	Участие Хобби – групп в городских, районных, областных и международных конкурсах («Хобби – группа «Душа» и др. )	Сентябрь- май	Педагог-психолог
8.	Сказкотерапевтический тренинг «Часы»	Май	Педагог-психолог
9.	Квест «Ключи» на командообразование	Июнь	Педагог-психолог Педагог-организатор
9.	Экскурсия Вологодский ботанический сад. Посещение выставки картин и музея орхидей	Июль	Педагог-психолог
10.	Экологический тренинг на природе	Август	Педагог-психолог
11.	Экскурсия в краеведческий музей г. Сокол. Зал социалистического быта. Коммунальная квартира. Участие в интерактивной игре.	Сентябрь	Педагог-психолог Педагог-организатор
12.	Организация совместного выезда	Август -	Педагог-психолог

	сотрудников в лес за грибами/ягодами	сентябрь	Педагог-организатор
13	Тренинг по программе профилактики эмоционального выгорания	Октябрь	Педагог-психолог
14	Посещение аквапарка в развлекательном комплексе П. Стризнево	Октябрь	Педагог-психолог
15	Час психологической разгрузки (Занятие в сенсорной комнате)	В течение года	Педагог-психолог
16	Выставка результатов своего увлечения, хобби в учреждении	Не менее одного раза в квартал	Педагог-психолог
17	Награждение активных работников учреждения (оформление грамот, наградных листов)	По итогам года	Директор, заместитель директора по воспитательной и реабилитационной работе

### Мониторинг и оценка эффективности программы

**Входной контроль:** июнь 2021 года

**Промежуточный контроль:** декабрь 2021 года, декабрь 2022 года

**Итоговый контроль:** декабрь 2023 года

№ п/п	Показатель (наименование)	Единица измерения	Алгоритм расчета	Ответственный исполнитель
1.	Доля работников, регулярно занимающихся физической культурой и/или спортом	процент %	$N/P \times 100$ , где N – количество работников, регулярно занимающихся физической культурой и/или спортом, чел., P – среднегодовая численность работников учреждения, чел.	Инструктор по физической культуре Отчет
2.	Доля работников, охваченных	процент %	$N/P \times 100$ , где N – количество работников,	Заместитель директора по воспитательной и

	различными мероприятиями программы		охваченных различными мероприятиями программы, чел., Р – среднегодовая численность работников учреждения, чел.	реабилитационно й работе Отчет
3.	Количество внутренних спортивных мероприятий для работников учреждения	штука (шт.).	$\Sigma (n1\ n2\ nn)$ , где $n1\ n2\ nn$ – количество спортивных мероприятий, шт.	Инструктор по физической культуре Отчет
4.	Информированность о здоровом образе жизни и факторах риска неинфекционных заболеваний	процент %	$N/P \times 100$ , где N – количество работников, информированных о здоровом образе жизни и факторах риска неинфекционных заболеваний, чел., P – среднегодовая численность работников учреждения, чел.	Фельдшер Отчет
5.	Количество материалов по вопросам здорового образа жизни, размещенных на официальном сайте, социальных сетях учреждения	штука (шт.).	$\Sigma (n1\ n2\ nn)$ , где $n1\ n2\ nn$ – количество материалов по вопросам здорового образа жизни, размещенных на официальном сайте, социальных сетях учреждения, шт.	Юрисконсульт Отчет
6.	Количество случаев временной утраты трудоспособности	число случаев	$\Sigma (n1\ n2\ nn)$ , где $n1\ n2\ nn$ – количество случаев временной утраты нетрудоспособности	Специалист по кадрам Отчет
7.	Количество дней	количество	$\Sigma (n1\ n2\ nn)$ , где	Специалист по

	временной утраты трудоспособности	о дней	$n_1 n_2 n_n$ – количество дней временной утраты нетрудоспособности.	кадрам Отчет
8.	Удовлетворенность работников условиями труда в учреждении	процент %	$N/P \times 100$ , где N – количество работников, удовлетворенных условиями труда в учреждении, чел., P – среднегодовая численность работников учреждения, чел	Педагог-психолог Отчет
9.	Число случаев травматизма на рабочем месте	число случаев	$\Sigma (n_1 n_2 n_n)$ , где $n_1 n_2 n_n$ – количество случаев травматизма на рабочем месте	Специалист по охране труда Отчет

