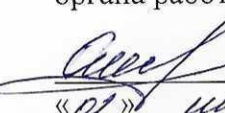


СОГЛАСОВАНО

Руководитель представительного
органа работников МАУК «МКЦ «Феникс»

 О.В. Вдовина
«02» июня 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУК «МКЦ «Феникс»
 Т.А. Белохвостикова
«02» июня 2025г.
М. П.

**Корпоративная программа по укреплению здоровья и профилактики
заболеваний среди работников МАУК «МКЦ «Феникс»
на 2025 - 2028 годы**

«Движение - это жизнь».

2025 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Движение - это жизнь
Ответственный исполнитель программы	Специалист по охране труда Рощенко Антонина Викторовна
Целевая аудитория	Работники МАУК «МКЦ «Феникс»
Цели программы	Создание условий для укрепления здоровья и профилактики заболеваний.
Задачи программы	- создание в учреждении необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников к здоровому образу жизни, и сохранение психологического здоровья в процессе трудовой деятельности; - осуществлять контроль по соблюдению режима труда и отдыха в течении дня; - создать оптимальные условия для отдыха и приёма пищи; - создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах; - содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации, своевременной вакцинации; - проведение профилактических работ (раздача памяток, просмотры роликов, привлечение медицинских работников для беседы и т.д.) в учреждении для привлечения к здоровому образу жизни и отказу работников от вредных привычек, включая потребление алкоголя, табака и нерациональное питания; - повышение физической активности работников, профилактика заболеваний; - сохранение психологического здоровья работников (профилактика эмоционального выгорания), повышение корпоративной культуры.
Основные показатели программы	- доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек; - доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом; - доля трудового коллектива, не испытывающих психоэмоциональные трудности.
Сроки реализации программы	с 2025 по 2028 годы
Ожидаемые результаты от реализации программы	- 100% охват работников систематически проходящих диспансеризацию и профилактические осмотры, вакцинацию;

	- внимательное отношение работников к состоянию своего здоровья; - укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива; - увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста; - укрепление взаимоотношений и сплочённости в коллективе; - увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников; - снижение риска заболеваемости работников; - снижение числа случаев временной нетрудоспособности; - снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников; - повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.
--	---

ВВЕДЕНИЕ

Работающие люди - это основа экономического и социального развития государства. Создание условий для укрепления и профилактики здоровья является основным направлением для увеличения производительности труда, работоспособности и эффективной деятельности работников. При реализации мер по сохранению здоровья, минимизации воздействия вредных факторов на человека можно укрепить целую нацию. Факторы влияющие на работающее население могут определяться не только теми рисками, которые имеются на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступностью к медико-санитарным услугам. Поскольку большую часть времени люди проводят на работе, то организация мероприятий по поддержанию и укреплению их здоровья на местах имеет исключительную важность. Соблюдение обязательных условий по профилактике здорового образа жизни в учреждениях среди трудового коллектива позволит снизить уровень заболеваемости и смертности.

Корпоративная программа по укреплению здоровья и профилактики заболеваний среди работников – это объединённые усилия работодателей, работников и органов власти по улучшению здоровья и благополучия людей трудоспособного возраста. Программы укрепления здоровья работающих должны учитывать отраслевую специфику, условия труда и комплексное влияние факторов производственного процесса на здоровье работающих. Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) и профилактики инфекционных заболеваний (НИЗ) постоянно находятся в поле зрения международных и национальных организаций, ответственных за здоровье и благополучие населения.

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.

ЗАКОНОДАТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Организация работы по Программе регламентируется следующей нормативной базой:

- Распоряжение Правительства РФ от 15.03.2025 №615-р, в котором утверждена Стратегия действий по реализации семейной и демографической политики, поддержке многодетности в Российской Федерации до 2036 года;
- Федеральный Закон №52-ФЗ от 30.03.1999 г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон №38-ФЗ от 30.03.1995 г. «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)»;
- Постановление Правительства РФ от 1 декабря 2004 г. N 715 "Об утверждении Перечня социально значимых заболеваний и Перечня заболеваний, представляющих опасность для окружающих";
- Федеральный Закон №157-ФЗ от 17.09.1998 г. «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней»;
- Федеральный Закон №329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Устав МАУК «МКЦ «Феникс»;
- Правила внутреннего распорядка для работников МАУК «МКЦ «Феникс».

НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровые	Специалисты, которые будут задействованы в работе над программой (осуществляющие контроль, медицинский работник, специалист по физической культуре и др.)
Финансовые	Средства бюджета (федерального, регионального), внебюджетные источники.
Материально-	Методические рекомендации, тесты, опросные листы,

технические	плакаты, буклеты, спортивное оборудование и др.
Информационные	Информационно-телекоммуникационная сеть «Интернет», мессенджеры, социальные сети, корпоративная электронная почта, официальный сайт учреждения, телефонная связь

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Организационные:

1. Проведение анкетирования для выявления факторов, влияющих на здоровье работников.
2. Инструктажи персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
3. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.
4. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
5. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, выставок и прочее.

Мероприятия, направленные на повышение физической активности:

1. Разработка десятиминутных комплексных 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. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников.
4. Повышать уровень заинтересованности среди работников для участия в программе сдачи норм ГТО.
5. Дни здоровья — проведение акции «На работу пешком», «На работу — на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и другие.
6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.
7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, велосипедах, летний отдых.

ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ ПРОВЕДЕНИЯ РАБОТ ПО УКРЕПЛЕНИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗДОРОВЬЯ В МАУК «МКЦ «ФЕНИКС».

- **Физическая минутка в пределах рабочего места** (Короткое физическое упражнение):
 - короткие упражнения для различных частей тела;
 - дыхательные практики;
 - гимнастика для глаз;

● **Музыкальная релаксация** (Прослушивание музыки):

- звуки природы;
- классическая музыка;
- фоновая музыка;
- мотивирующая музыка;
- позитивная музыка;

● **Культурный сектор** (Психоэмоциональная разгрузка);

- участие в художественной самодеятельности в качестве артиста;
- составление сценарного плана;
- организация и проведение мероприятий для сплочения коллектива;

● **Спортивное наполнение:**

- участие в спортивных соревнованиях от учреждения;
- занятие спортом на свежем воздухе (катание на беговых лыжах, игра в волейбол, футбол, шахматы и т.д.);
- занятие физическими нагрузками на тренажёрах, с помощью гантелей, а также спортивных сооружений.

● **Медицинское обслуживание:**

- Организация регулярных медицинских осмотров (предварительных и периодических).
- Проведение вакцинации и профилактических мероприятий.
- Обеспечение сотрудников аптечками первой помощи.
- Организация консультаций врачей-специалистов.

● **Здоровое питание:**

- Обеспечение сотрудников питьевой водой.
- Обеспечение сотрудников комнатой для приёма пищи.

● **Дополнительные возможности:**

- Проведение семинаров и тренингов по здоровому образу жизни, охране труда и технике безопасности с представителями медицины, фонда социального страхования, специалистом по охране труда и другими структурами.
- Организация и проведения дней здоровья, участие в акциях.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Разработка и распространение информационных материалов (буклетов, плакатов, видеороликов).

**Критерии оценки эффективности корпоративной программы по укреплению здоровья
и профилактики заболеваний среди работников МАУК «МКЦ «Феникс»
на 2025 - 2028 годы**

	Показатель	Формат оценивания
1	Приверженность учреждения принципам ЗОЖ зафиксирована во внутренних и внешних документах	ДА/НЕТ
2	Рабочие места безопасны для здоровья	% от общего числа рабочих мест
3	Работники обеспечены местами для приёма пищи отвечающее требованиям	% от общего числа рабочих мест
4	Работники имеют возможность для физической активности в течение дня	% от общего числа работников
5	Учреждение организует собственные спортивные мероприятия для работников или помогает участвовать во внешних мероприятиях	Количество мероприятий в год, общее кол-во участников
6	Количество работников, которые видели информационные материалы о ЗОЖ	По результатам опроса работников: – точное число % от общего количества работников
7	Количество публикаций на внутрикорпоративном сайте/в корпоративных СМИ/социальных сетях учреждения	Количество публикаций
8	Количество проведенных образовательных мероприятий о различных аспектах ЗОЖ и количество работников – участников	Количество мероприятий в год, общее кол-во участников
9	Снижение количества дней временной нетрудоспособности	% от общего числа работников
10	Количество работников, сбросивших вес. Количество работников, регулярно употребляющих полезные продукты (фрукты, овощи, рыбу, кисломолочные продукты и пр.). Количество работников, регулярно занимающихся спортом.	На первом этапе проводится опрос работников, который включает сбор данных о вредных привычках и планах отказа от них, на втором этапе оценивается % работников достигших поставленных целей по каждому показателю.