

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА, ЗАНЯТОСТИ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

ДИРЕКТОР ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ
БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, «ПЛЕСЕЦКИЙ ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ
СЕМЕЙНОМУ УСТРОЙСТВУ»
(ГБУ АО «Плесецкий центр содействия семейному устройству»)

П Р И К А З

от 25 декабря 2025 г. № 120 О/Д
р.п. Плесецк

Об утверждении корпоративной программы

В соответствии с Федеральным законом от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», в целях популяризации здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья сотрудников п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить корпоративную программу «Укрепление здоровья на рабочем месте» на 2026-2028 годы.
2. Ответственным лицам, указанным в программе, реализовывать мероприятия согласно плану.
3. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор ГБУ АО «Плесецкий центр
содействия семейному устройству»

Е.Ю. Рябенюк

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА, ЗАНЯТОСТИ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

ДИРЕКТОР ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ
БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, «ПЛЕСЕЦКИЙ ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ
СЕМЕЙНОМУ УСТРОЙСТВУ»
(ГБУ АО «Плесецкий центр содействия семейному устройству»)

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
работников ГБУ АО «Плесецкий центр содействия
семейному устройству»
«Укрепление здоровья на рабочем месте»
на 2026-2028 годы

Содержание

Пояснительная записка	3
План корпоративной программы	7
Раздел 1. Организационные мероприятия	7
Раздел 2. Формирование медицинской активности	7
Раздел 3. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте	8
Раздел 4. Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья	9
Раздел 5. Здоровое питание	10
Раздел 6. Профилактика потребления табака	11
Раздел 7. Профилактика потребления алкоголя	11
Раздел 8. Создание комфортного психологического климата в коллективе	11
Раздел 9. Мониторинг программы	11
Список литературы	13
Приложение	14

Пояснительная записка

По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается - состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Сохранение здоровья сотрудника является **актуальным** приоритетом для государства и отдельного работодателя.

Проблема: По данным ВОЗ, причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте являются хронические неинфекционные заболевания, причем основная доля приходится на болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования и травмы. Почти 60% общего бремени болезней обусловлены семью ведущими факторами: артериальная гипертензия, курение, чрезмерное потребление алкоголя, повышенное содержание холестерина крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни. 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.

Согласно определению ВОЗ, рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний. Система управления рисками (мероприятия по охране труда) является инструментом выстраивания системы взаимодействия всех участников, которая пронизывает все уровни взаимодействия.

Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» работников ГБУ АО «Плесецкий центр содействия семейному устройству» разработана **с целью:** сохранение и укрепление здоровья работников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы,

формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников; снижение рисков несчастных случаев, травматизма в учреждении.
2. Продолжать формировать ответственное отношение работников учреждения к своему здоровью.
3. Воспитать потребность в здоровом образе жизни, принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни.
4. Продолжать работу информационной системы учреждения (повышение информированности работников в вопросах образа жизни).
5. Проводить мониторинг и оценку эффективности программы.

Сроки реализации программы:

- Подготовительный и основной этап разработки: 2026 год
- Продолжение реализации программы: 2027-2028 годы.

Разделы (Этапы) реализации программы:

1. Организационные мероприятия
2. Формирование медицинской активности работников учреждения
3. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте
4. Формирование у работников учреждения мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья
 - 4.1. Повышение физической активности
5. Рациональное питание
6. Профилактика потребления табака
7. Профилактика потребления алкоголя
8. Создание комфортного психологического климата в коллективе
9. Мониторинг программы

Ожидаемые результаты программы:

- создание условий для физического, психологического и социального благополучия сотрудников; снижение рисков несчастных случаев, травматизма в учреждении;
- установление приоритета здорового образа жизни у работников учреждения; повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни; снижение эмоционального выгорания;
- изменение отношения работников к состоянию своего здоровья, повышения их медицинской активности;
- повышение активности участия работников в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни;
- повышение информированности работников в вопросах образа жизни;
- сокращение финансовых потерь, которые несет учреждение в результате отсутствия работников по причине болезни.

Критерии оценки результатов (эффективность реализации программы):

- повышения уровня информированности работников учреждения в вопросах здорового образа жизни;
- динамика снижения показателей временной утраты трудоспособности;
- динамика снижения финансовых потерь, которые несет учреждение в результате отсутствия работников по болезни;
- процент работников учреждения, охваченные мероприятиями программы;
- снижение показателей по факторам риска (процентное соотношение к общему количеству работников):
- процентные показатели работников, повысивших физическую активность;
- отсутствие (снижение) несчастных случаев, травматизма и профессиональных заболеваний;
- соответствие мероприятий установленным срокам;

- отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).

Участники программы: коллектив ГБУ АО «Плесецкий центр содействия семейному устройству», среднее количество – **66 человек (100 %)**

Ответственные лица за проведение мероприятий программы:

- директор;
- зам. директора по АХР;
- старший воспитатель;
- специалист по охране труда;
- старший фельдшер;
- педагог-психолог;
- инструктор по физической культуре;
- педагог-организатор;
- специалист по кадрам.

Контроль за реализацией программы:

- Оперативный и периодический контроль осуществляется администрацией ГБУ АО «Плесецкий центр содействия семейному устройству» и представителями профсоюзной организации.

Объектом контроля является процесс реализации Программы в трудовом процессе.

Предметом контроля является деятельность лиц, ответственных за организацию Программы, а также ответственных за создание организационных, методических, кадровых и финансово-экономических условий ее реализации.

**План корпоративной программы «Укрепление здоровья на рабочем месте»
работников ГБУ АО «Плесецкий центр содействия семейному устройству»
на 2026-2028 годы**

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки выполнения	Ответственные исполнители	Отчёт об исполнении
1	2	3	4	5
Раздел 1. Организационные мероприятия				
1.1	Проведение анкетирования в учреждении с вновь принятыми работниками, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников	01.03.2026	Специалист по охране труда	
1.2	Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни	постоянно	Директор Председатель профорганизации	
1.3	Организация контроля за проведением инструктажа персонала с целью предупреждения несчастных случаев	постоянно	Зам. директора по АХР Специалист по охране труда	
1.4	Организация контроля за проведением периодических медицинских осмотров работников учреждения и иммунизации	постоянно	Старший фельдшер	
1.5	Обеспечение информирования работников учреждения о мероприятиях программы, значении здорового образа жизни, а также о праве людей на получение качественных медицинских услуг	постоянно	Специалист по охране труда Старший фельдшер	
Раздел 2. Формирование медицинской активности				
1	2	3	4	5
2.1	Прохождение медицинских осмотров и диспансеризация	по плану	Старший фельдшер	
2.2	Вакцинация	по плану	Старший фельдшер	

2.3	Организация «Уголка здоровья» - места самостоятельного контроля веса, роста, измерения индекса массы тела, артериального давления (медицинский кабинет)	постоянно	Старший фельдшер	
2.4	Оформление стенда «Охрана труда и здоровье» с размещением информационных материалов по популяризации ЗОЖ, профилактике заболеваний, рекомендаций врачей.	2 раза в год	Специалист по охране труда Старший фельдшер	
2.5	Проведение индивидуальных консультаций врача с сотрудниками трудового коллектива	по мере необходимости	Старший фельдшер	
2.6	Проведение информационно-тематических мероприятий/акций для сотрудников учреждения, в рамках Международных дат ВОЗ, касающихся здоровья: - Всемирный день борьбы против рака (февраль); - Всемирный день борьбы с туберкулезом (март); - Всемирный день без табака (май); - Всемирный день борьбы с аллергией (июль); - Всемирный день сердца (август); - Всемирный день с инсультом (октябрь);	по плану	Инструктор по физической культуре Педагог – организатор Старший воспитатель Педагог-психолог Старший фельдшер Специалист по охране труда	
2.7	Использование информационных порталов ЗОЖ для информирования сотрудников учреждения по вопросам здоровья.	по мере необходимости	Старший воспитатель Специалист по охране труда Старший фельдшер	
Раздел 3. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте				
1	2	3	4	5
3.1	Проведение инструктажа персонала, с целью предупреждения случаев травматизм и вредных факторов.	постоянно	Зам. директора по АРХ Специалист по охране труда	

3.2	Организация мероприятий по повышению комфорта рабочей среды (освещение и тепло в помещениях; обустройство рабочего места)	постоянно	Зам. директора по АХР Специалист по охране труда	
3.3	Мероприятия по охране и безопасности труда (контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда); обеспечение безопасности и здоровья работников на рабочих местах	постоянно	Комиссия по ОТ	
3.4	Проведение специальной оценки условий труда, работа по устранению выявленных вредных и опасных факторов	по плану	Зам. директора по АХР Специалист по охране труда	
3.5	Содержание оборудованных мест питания, обеспечение чистой питьевой водой согласно санитарным и техническим нормам	постоянно	Зам. директора по АХР Старший фельдшер	
3.6	Обеспечение работников учреждения средствами индивидуальной защиты	постоянно	Зам. директора по АХР Заведующий складом	
3.7	Обучение работников основам оказания первой медицинской помощи пострадавшим	по плану	Специалист по охране труда Старший фельдшер	
3.8	Озеленения и благоустройство территории учреждения	по плану	Зам. директора по АХР Старший воспитатель Дворники	
Раздел 4. Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья				
Повышение физической активности				
4.1	Проведение тестирования основных показателей состояния здоровья сотрудников и их физической активности (анкетирование, тестирование)	по желанию	Старший фельдшер Инструктор по физической культуре	
4.2	Поддержание в рабочем состоянии мест и оборудования для занятий физической культурой и спортом, согласно санитарным и техническим нормам (спортивный зал; спортивные площадки)	постоянно	Зам. директора по АХР Инструктор по физ. культуре	

4.3	Организация и проведение утренней гимнастики на рабочих местах (педагоги)	постоянно	Инструктор по физ. культуре Педагог-организатор	
4.4	Организация занятий по видам спорта (баскетбол, шашки, лыжи и др.)	по желанию	Инструктор по физ. культуре Педагог-организатор	
4.5	Проведение спортивных мероприятий: - спортивный праздник «День бега» (май - июнь); - спортивный флешмоб «Коллектив – это здорово!» (декабрь); - товарищеская встреча по лыжам (февраль); - товарищеская встреча по шашкам (март);	по плану	Инструктор по физ. культуре Педагог-организатор	
4.6	Участие персонала во Всероссийских акциях «Лыжня России» и «Кросс Наций»	ежегодно	Инструктор по физ. культуре Педагог-организатор	
4.7	Организация мастер-классов, круглых столов , выставка рисунков, фотографий работников ГБУ АО «Плесецкий центр содействия семейному устройству» по здоровьесберегающим и оздоровительным методикам	по плану	Инструктор по физ. культуре Педагог-организатор	
4.8	День здоровья, отказ от автотранспорта: «На работу - пешком», «На работу – на велосипеде» и др.	1 раз в весенний и осенний сезон	Инструктор по физ. культуре Педагог-организатор	
Раздел 5. Здоровое питание				
1	2	3	4	5
5.1	Организация условий, способствующих здоровому и сбалансированному питанию сотрудников учреждения	постоянно	Старший фельдшер Повар	
5.2	Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания	по плану	Старший фельдшер Повар	

5.3	Распространение буклетов среди работников (пищевая пирамида, энергетическая ценность продуктов и т.п.)	2 раза в год	Специалист по охране труда	
Раздел 6. Профилактика потребления табака				
6.1	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья, трансляция видеороликов на данную тематику (буклеты)	май	Специалист по охране труда Старший воспитатель	
Раздел 7. Профилактика потребления алкоголя				
1	2	3	4	5
7.1	Распространение буклетов по повышению осведомленности в отношении алкоголя	ежегодно	Специалист по охране труда Старший фельдшер	
Раздел 8. Создание комфортного психологического климата в коллективе				
8.1	Организация тренингов по психоэмоциональному выгоранию	по плану	Педагог-психолог	
8.2	Организация совместных мероприятий (конкурсы, игры, фестивали, выставки)	по плану	Инструктор по физической культуре Педагог-организатор	
8.3	Проведение круглых столов, собеседований для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды	2 раза в год	Директор	
8.4	Проведение творческих мастер-классов или семинаров, направленных на психоэмоциональную разгрузку коллектива	1 раз в год	Педагог-психолог	
Раздел 9. Мониторинг программы				
1	2	3	4	5
9.1	Учет количества мероприятий программы, внедренных в процессе реализации программы (дипломы, грамоты, публикации и т.д.)	август	Старший воспитатель Специалист по охране труда Старший фельдшер	
9.2	Учет количества дней временной нетрудоспособности сотрудников коллектива	до 2 раза в год	Специалист по охране труда	

	(в процентном соотношении к данным предыдущего периода (за 12 месяцев))		Специалист по кадрам	
9.3	Наличие утвержденной корпоративной программы «Укрепление здоровья на рабочем месте», разработанной с учетом условий учреждения, размещенной в открытом доступе.	Декабрь	Специалист по охране труда	
9.4	Промежуточная оценка результатов, согласно критериям программы	сентябрь	Директор Специалист по охране труда Старший фельдшер	
9.5	Контроль за соблюдением мероприятий в рамках корпоративной программы и координация обратной связи по результатам ее деятельности	постоянно	Директор Специалист по охране труда Старший фельдшер	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. 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.
2. Василенко С. В. Корпоративная культура как инструмент эффективного управления персоналом /С. В. Василенко. М.: Дашков и К°, 2013. 136 с.
3. Интернет-ресурс.
4. Рыбаков И. А. Корпоративное здоровье: как мотивировать повышать производительность труда и экономить, используя программы благополучия / И. А. Рыбаков. ЛитРес: Самиздат, 2018. 140 с.

АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый сотрудник!

В ГБУ АО «Плесецкий центр содействия семейному устройству» запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

1.1. Мужской

1.2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

2.1. 18-34

2.2. 35-54

2.3. 55-74

2.4. 75+ 3.

3. СТАТУС КУРЕНИЯ

3.1. Ежедневно

3.2. Нерегулярно

3.3. Бросил(а)

3.4. Никогда не курил(а)

4. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

4.1. Редко

4.2. Постоянно

4.3. Никогда

4.4. Не контролирую

5. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ 12

5.1. Да

5.2. Нет

5.3. Никогда не контролировал(а)

6. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

6.1. Да

6.2. Нет

6.3. Никогда не контролировал(а)

7. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)

7.1. Зарядка/Гимнастика

7.2. Бег

7.3. Фитнесс

7.4. Силовые тренировки

7.5. Плавание

7.6. Лыжный спорт/Бег

7.7. Велосипедный спорт

7.8. Спортивные игры

7.9. Другое (указать) _____

7.10. Не занимаюсь

8. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

8.1. Менее 30 минут

8.2. 30 минут – 1 час

8.3. 1-3 часа

8.4.3-5 часов

8.5.5-8 часов

8.6. 8 часов и более

8.7. Другое (указать) _____

9. ВАШ РОСТ (см) _____

10. ВАШ ВЕС (кг) _____

11. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

11.1. Да

11.2. Нет

11.3. Затрудняюсь ответить

12. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

12.1. Да

12.2. Нет

12.3. Затрудняюсь ответить

13. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕМ УЧРЕЖДЕНИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

13.1. Мероприятия по вопросам отказа от курения

13.2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения

13.3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления

13.4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни

13.5. Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях

13.6. Другое (указать) _____

14. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

Дата заполнения «___» _____ 202__ г.

Благодарим за участие!

АКЕТА ДЛЯ ОЦЕНКИ СТРЕССА

Ф. И. О. оцениваемого

Возраст (полных лет)

Должность

Дата заполнения

Инструкция

Оцените, насколько вы согласны или не согласны с утверждениями ниже. Поставьте одну цифру в столбце «Ответ» напротив утверждения:

- 1 — абсолютно верно;
- 2 — верно в большинстве случаев;
- 3 — нечто среднее;
- 4 — не совсем верно, скорее неверно;
- 5 — абсолютно неверно.

№	Утверждение	Ответ
1.	Я незамедлительно начинаю действовать, когда возникают проблемы	
2.	После работы я продолжаю думать о рабочих делах	
3.	Я работаю с интересными и достойными людьми, уважаю их чувства и мнения	
4.	Хорошо знаю свои слабости и сильные качества	
5.	В нашей организации работает много людей, с которыми у меня доверительные отношения	
6.	Я получаю удовольствие от своей работы	
7.	На работе мне часто неинтересно. Трудюсь только из-за денег	
8.	Мне интересно встречаться, работать и разговаривать с людьми различных мировоззрений	
9.	Часто в моей работе я берусь за большее, чем реально успеваю	
10.	В выходные я активно отдыхаю	
11.	Продуктивно работаю только с теми, кто близок мне по духу	
12.	Я работаю, чтобы заработать себе на жизнь, а не потому, что получаю удовольствие от работы	
13.	Всегда действую рационально, четко определяю приоритеты	
14.	На работе я часто вступаю в спор с людьми, которые думают иначе, чем я	
15.	Я беспокоюсь по поводу стабильности своей работы	
16.	Кроме работы я успеваю заняться многими другими интересными делами	
17.	Я расстраиваюсь, когда дело получается не так, как я хочу	
18.	Часто не знаю, как настоять на своем в спорных вопросах	
19.	Я без напряжения нахожу выход из проблемных трудных рабочих ситуаций	
20.	Я часто не согласен с моим руководителем	