

Принято на общем собрании
трудового коллектива
Протокол № 11
От 28.10.2022 г.

Утверждаю: Директор
Гайнуллова Валентина Михайловна



Приказ № 47-А
от 28.10.2022 г.

Типовая корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»

Северо-Енисейский район, 2022

Содержание

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия программы
5. Ожидаемые результаты эффективности программы
6. План мероприятий

1. Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников 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.

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

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление,
- потребление табака,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- избыточная масса тела,
- низкий уровень потребления фруктов и овощей,
- малоподвижный образ жизни.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский» (далее – Учреждение) разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе учреждения, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная **цель** программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников учреждения, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

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. Проведение инструктажей 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, театров, выставок и пр.

6. Оформление «Профиля (паспорта) здоровья сотрудника» и «Профиля (паспорта) здоровья организации».

7. Создание уголков здоровья.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках мероприятий физкультурно-спортивного клуба)

1. Разработка десятиминутных комплексов 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. Участие в программе сдачи норм ГТО.

4. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде».

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. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».

8. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».

Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания.

2. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.

3. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).

4. 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 сотрудникам, курящим в помещениях организации.

2. Мероприятие в день отказа от курения.

3. Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя

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

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 сотрудников друг с другом.

64 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.

7. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Улучшение качества жизни.

Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение трудопотерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.

- Повышение имиджа организации.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Для государства:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.
- Сокращение смертности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.

**План мероприятий по корпоративному спорту на 2023 год
КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»**

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия					
1.	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Контроль А/Д, измерение веса, роста. Выявления факторов, влияющих на здоровье	1 раз в год	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф. Заведующий ОВП Шигина А.Н.
2.	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения производственного травматизма	Инструктаж	2 раза в год	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Специалист по охране труда Перетолчина Л.М.
3.	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризация сотрудников	Медицинский осмотр	Март 2023г	гп Северо-Енисейский, п. Тея	Директор Гайнуллова В.М. Специалист отдела кадров Мясникова Н.В
4.	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Вакцинация	Регулярно	Тейская амбулатория	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф. Заведующий ОВП Шигина А.Н.
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)					
1.	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем	Выполнение подобранных специально физических	Ежедневно	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-	Медицинская сестра

	месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	упражнений, способствующих подготовке организма к выполнению определенных трудовых действий, операций, а также работоспособности в процессе труда, снижению утомления		Енисейский»	Михалченкова И.Ф.
2.	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги -Хоккей на валенках -Веселые старты -Льжня России -Катание на плюшках	Участие в поселковых, районных, краевых спортивных мероприятиях	В течение года 05.01.2023 10.02.2023 11.02.2023 24.03.2023	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Директор Гайнуллова В.М. Заведующий ОВП Шигина А.Н.
3.	Выполнение норм ГТО.	Выполнение норм ГТО	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.
4.	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	Спортивное соревнования	1 раз в год	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.
5.	Посещение плавательного бассейна «Аяхта»	Поддержание физической формы	В течение года	гп Северо-Енисейский	Заведующий ОПСид Полежаева Н.Л. Специалист по социальной работе Фатерина Н.В.
6.	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	Поддержание физической формы	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.
7.	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе	Поддержание физической формы	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.

8.	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр	Поддержание физической формы	июнь-август	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.
9.	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых	Спортивные соревнования	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.
10.	Участие сотрудников в I спортокиаде министерства социальной политики среди учреждений	Спортивные соревнования	Сентябрь 2023 г.	Санаторий Тесь	Экономист Пятак М.В. Кладовщик Леготина А.Е.

3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1.	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания	Формирование навыков здорового питания	1 раз в квартал	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф.
2.	Конкурс здоровых рецептов	Формирование навыков здорового питания	1 раз в квартал	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.
3.	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Формирование навыков здорового питания	01.06.2023	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф.

4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

1.	Компания «Брось курить и победи»	Акция (способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение	31.05.2023	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф.
----	----------------------------------	--	------------	------------------------------------	---

		в борьбу против курения)					
2.	День отказа от курения	Отказ от курения на весь день	1 раз в квартал	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.		
3.	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение	Способствовать снижению распространённости табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения	31.05.2023	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.		
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя							
1.	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Формирование навыков здорового образа жизни	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф.		
2.	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя	Формирование навыков здорового образа жизни	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф.		
3.	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни	Формирование навыков здорового образа жизни	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф.		
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом							
1.	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями	Сохранение психического здоровья	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Психолог Касицина Н.В.		
2.	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	Сохранение психического здоровья	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.		

**План мероприятий по корпоративному спорту на 2024
КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»**

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия					
1.	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Контроль А/Д, измерение веса, роста. Выявления факторов, влияющих на здоровье	09.01.2024 – 31.01.2024	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф. Заведующий ОВП Шигина А.Н.
2.	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Посещение музеев, выставок, театров	В течение года	гп Северо-Енисейский, г. Красноярск	Заведующий ОВП Шигина А.Н.
3.	Создание уголков здоровья	Формирование навыков здорового образа жизни	09.01.2024 – 31.01.2024	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф.
4.	Создание физкультурно-спортивного клуба	Организация и проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, направленных на реализацию комплекса ГТО, пропаганда и приобщение сотрудников к здоровому образу жизни	09.01.2024 – 31.01.2024	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.
5.	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризация сотрудников	Медицинский осмотр	Март 2023г	гп Северо-Енисейский, п. Тея	Директор Гайнуллова В.М. Специалист отдела кадров Мясникова Н.В
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)					

1.	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Выполнение подобранных упражнений, подготовка к выполнению определенных трудовых действий, операций, а также работоспособности в процессе труда, снижению утомления	Ежедневно	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф.
2.	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	Участие в поселковых, районных, краевых спортивных мероприятиях	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.
3.	Выполнение норм ГТО.	Выполнение норм ГТО	Июль 2024г.	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Сторож Костина Н.И.
4.	Корпоративная спартакиада -дарц -керлинг	Спортивное соревнование	март 2024 г. август 2024 г.	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.
5.	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	Поддержание физической формы	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.
6.	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе «Человек идущий»	Поддержание физической формы	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.
7.	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр	Поддержание физической формы	июнь-август	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.
8.	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых	Спортивные соревнования	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.

3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию						
№	Содержание мероприятия	Формирование навыков здорового питания	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра	
1.	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания	Формирование навыков здорового питания		КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф.	
2.	Конкурс здоровых рецептов	Формирование навыков здорового питания	22.05.2024	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.	
3.	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Формирование навыков здорового питания	02.06.2024	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф.	
4.	Посещение плавательного бассейна «Аяхта»	Поддержание физической формы	В течение года	гп Северо-Енисейский	Заведующий ОПСиД Полежаева Н.Л. Специалист по социальной работе Фатерина Н.В.	
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением						
№	Содержание мероприятия	Акция (способствовать снижению распристраненности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения)	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра	
1.	Компания «Брось курить и победи»	Акция (способствовать снижению распристраненности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения)	31.05.2023	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф.	
2.	Акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты	Способствовать снижению распристраненности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения	31.05.2023	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.	

5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя

1.	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Формирование навыков здорового образа жизни	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф.
2.	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя	Формирование навыков здорового образа жизни	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф.
3.	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни	Формирование навыков здорового образа жизни	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф.

6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

1.	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями	Сохранение психического здоровья	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Психолог Косицина Н.В.
----	--	----------------------------------	----------------	------------------------------------	---------------------------

**План мероприятий по корпоративному спорту на 2025
КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»»**

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия					
1.	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Контроль А/Д, измерение веса, роста. Выявления факторов, влияющих на здоровье	Январь 2025	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф. Заведующий ОВП Шигина А.Н.
2.	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения производственного травматизма	Инструктаж	2 раза в год	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»»	Специалист по охране труда Перетолчина Л.М.
3.	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризация сотрудников	Медицинский осмотр	1 раз в год	гп Северо-Енисейский, п. Тея	Директор Гайнуллова В.М. Специалист отдела кадров Мясникова Н.В
4.	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Вакцинация	Регулярно	Тейская врачебная амбулатория	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф. Заведующий ОВП Шигина А.Н.
5.	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Посещение музеев, выставок, театров	В течение года	гп Северо-Енисейский, г. Красноярск	Заведующий ОВП Шигина А.Н.
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)					

1.	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Выполнение подобранных упражнений, подготовка к выполнению определенных трудовых действий, операций, а также работоспособности в процессе труда, снижению утомления	Ежедневно	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф.
2.	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	Участие в поселковых, районных, краевых спортивных мероприятиях	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.
3.	Выполнение норм ГТО.	Выполнение норм ГТО	Июль 2025г.	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Сторож Костина Н.И.
4.	Корпоративная спартакиада -дарц -бадминтон	Спортивное соревнование		КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.
5.	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	Поддержание физической формы	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.
6.	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников «Человек идущий»	Поддержание физической формы	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.
7.	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых	Спортивные соревнования	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.
8.	Посещение плавательного бассейна «Аяхта»	Поддержание физической формы	В течение года	гп Северо-Енисейский	Заведующий ОПСиД Полежаева Н.Л. Специалист по

						социальной работе Фатерина Н.В.
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию						
1.	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационного материала (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания	Формирование навыков здорового питания	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф.	
2.	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Формирование навыков здорового питания	Август 2025 г.	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф.	
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением						
1.	Акции «Обменной сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты	Способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения	Май 2025 г.	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Заведующий ОВП Шигина А.Н.	
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя						
1.	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Формирование навыков здорового образа жизни	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф.	
2.	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя	Формирование навыков здорового образа жизни	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Медицинская сестра Михалченкова И.Ф.	
3.	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового	Формирование навыков здорового образа жизни	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-	Медицинская сестра	

	образа жизни			Енисейский»	Михалченкова И.Ф.
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1.	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями	Сохранение психического здоровья	В течение года	КГБУ СО «КЦСОН «Северо-Енисейский»	Психолог Косицина Н.В.