

Утверждаю:  
Директор  
МБУ «Централизованная  
библиотечная система»  
*Некрасова* Т.В. Некрасова  
Приказ № 45/23  
от 22.11. 2023 г.

**Корпоративная программа укрепления  
здоровья на рабочем месте сотрудников  
МБУ «Централизованная библиотечная  
система»**

г. Когалым  
2023 год

## Программа

"Укрепление здоровья на рабочем месте" на 2023-2027 годы

### Паспорт программы

<b>Ответственный исполнитель программы</b>	Макарова Яна Сергеевна инженер МБУ «Централизованная библиотечная система»
<b>Дата утверждения программы</b>	22.11.2023 г.
<b>Цели программы</b>	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников МБУ «Централизованная библиотечная система» направленных на создание организации необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников образования здоровому образу жизни.

### **Задачи программы**

1. Формирование системы мотивации работников МБУ «Централизованная библиотечная система» к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
2. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.
3. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников.
4. Создание благоприятных условий в МБУ «Централизованная библиотечная система» для ведения здорового и активного образа жизни.
5. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
6. Проведение для работников профилактических мероприятий.
7. Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
8. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
9. Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива в МБУ «Централизованная библиотечная система».
10. Обеспечение психологической и физической устойчивости сотрудников, профилактика эмоционального выгорания.
11. Повышение производительности труда и конкурентоспособности в МБУ «Централизованная библиотечная система».
12. Проведение медико-социологических исследований для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессиональности стресса.

<p><b>Основные показатели программы</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Количество сотрудников, ведущих здоровый образ жизни - отказ от курения.</li><li>2. Количество сотрудников, ведущих здоровый образ жизни - правильное питание.</li><li>3. Количество сотрудников, систематически занимающихся физической культурой и спортом.</li><li>4. Количество сотрудников, которые регулярно проходят вакцинацию.</li><li>5. Сокращение пребывания на больничном.</li></ol>
---	--

## Ожидаемые конечные результаты реализации программы

<p style="text-align: center;"><b>МБУ «Централизованная библиотечная система»</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.</li><li>2. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива.</li><li>3. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста.</li><li>4. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.</li><li>5. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности сотрудников.</li><li>6. Снижение риска заболеваемости сотрудников.</li><li>7. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций.</li><li>8. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников.</li><li>9. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.</li><li>10. Повышение имиджа МБУ «Централизованная библиотечная система»</li><li>11. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.</li></ol>
---	---



## Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников МБУ «Централизованная библиотечная система» 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.

Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника МБУ «Централизованная библиотечная система» многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний.

Система укрепления здоровья сотрудников МБУ «Централизованная библиотечная система» 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.

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

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

## Тип корпоративной программы

Программа - элемент системы охраны здоровья работающих. Она включает расширенный перечень задач по управлению здоровьем, помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний, травм и находится в комплектации мер по охране труда.

## Цель и задачи

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для сотрудников МБУ «Централизованная библиотечная система» разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе и сохранение здоровья на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников МБУ «Централизованная библиотечная система», профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

### Задача:

- ✓ Формирование системы мотивации сотрудников МБУ «Централизованная библиотечная система» к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- ✓ Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников МБУ «Централизованная библиотечная система»
- ✓ Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни сотрудников и членов их семей.
- ✓ Создание благоприятных условий в МБУ «Централизованная библиотечная система» для ведения здорового и активного образа жизни.
- ✓ Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- ✓ Проведение для сотрудников МБУ «Централизованная библиотечная система» профилактических мероприятий.
- ✓ Создание оптимальных гигиенических, экологических условий деятельности сотрудников на их рабочих местах.

### **Направления планирования мероприятий:**

- ✓ Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации сотрудников МБУ «Централизованная библиотечная система» к здоровому образу жизни в целях их оздоровления.
- ✓ Создание условий для вовлечения сотрудников в программы по укреплению их здоровья на рабочем месте.
- ✓ Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального здоровья) сотрудников, повышение их работоспособности и продуктивности.
- ✓ Формирование активной жизненной позиции сотрудников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива МБУ «Централизованная библиотечная система»
- Создание условий для прохождения сотрудников профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.
- ✓ Выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни.
- ✓ Формирование мотивации на здоровое питание.
- ✓ Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- ✓ Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- ✓ Формирование стрессоустойчивости.



## Организационные мероприятия.

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье сотрудников МБУ «Централизованная библиотечная система» и получение общих сведений о состоянии здоровья сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание.
2. Воспитание у сотрудников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов, система контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний.
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 сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.
5. Организация культурного досуга сотрудников:

МАУ «КДК» АРТ-Праздник тел: 8 34667 (2-33-29)

Музейно-выставочный центр тел: 8 34667(2-51-23)

Русский музей тел: 8 34667(6-57-00)

Филиал государственного академического Малого театра России +7(495)624-42-01

Дворец Спорта тел: 8 34667 (2-59-05)

6. Организация участия в тематических лекциях, сопровождающих реализацию корпоративных программ по сохранению и укреплению здоровья работников организации в соответствии с планом.
7. Обеспечение температурного режима в помещении в зимний период согласно графику (Приложение 1).

## **Мероприятия, направленные на повышение физической активности.**

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика. (Приложение 2)
2. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, футбольных и баскетбольных команд работников.
3. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.
4. Участие в программе сдачи норм ГТО.
5. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе.



## Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.

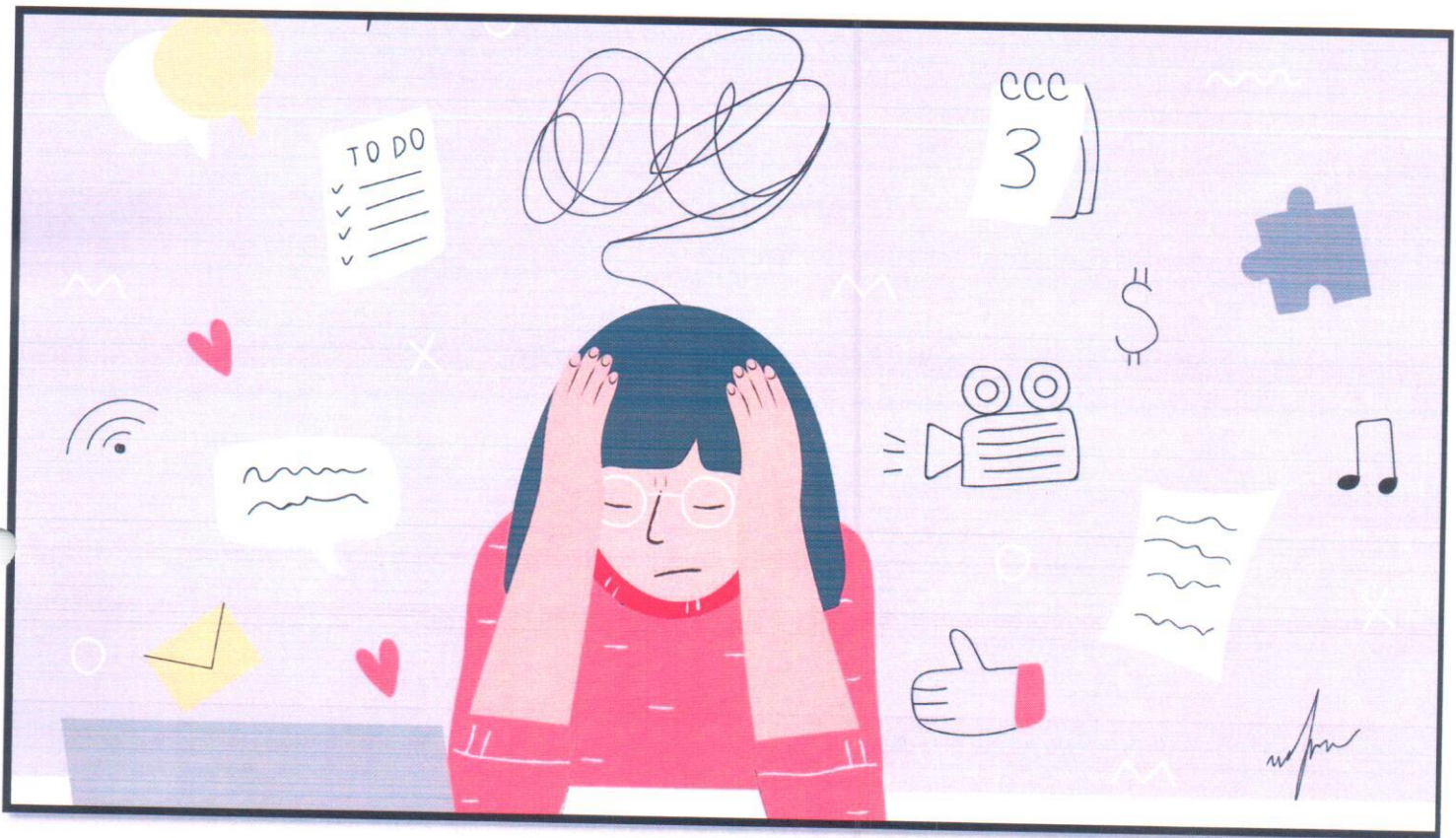
1. Информирование сотрудников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания.
2. "Чистая вода" в МБУ «Централизованная библиотечная система»
3. Создание для сотрудников комнаты отдыха с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания, вредных привычек, снижение веса.
4. Методические рекомендации выбора продуктов и блюд для здорового питания.
5. Проведение тематических Дней здорового питания.





## Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.
3. Удовлетворение базовых потребностей сотрудника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.
4. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимности поддержки и доверия.





## План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Ответственный/исполнитель
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников.	Раз в год	Раззагова Г.З. Макарова Я.С.
2	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	При необходимости	Раззагова Г.З. Макарова Я.С.
3	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	По согласованию	Раззагова Г.З. Макарова Я.С.
4	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы.	По согласованию	Раззагова Г.З. Макарова Я.С.
5	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	По согласованию	Раззагова Г.З. Макарова Я.С.
6	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров.	Два раза в год	Раззагова Г.З. Макарова Я.С.
7	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения, трансляция видеороликов на данную тематику.	Два раза в год	Раззагова Г.З. Макарова Я.С.
8	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	По согласованию	Раззагова Г.З. Макарова Я.С.

**АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ**  
**МБУ «Централизованная библиотечная система»**

*Уважаемые коллеги!*

В МБУ «Централизованная библиотечная система» запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в опросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.

**1. ВАШ ПОЛ:**

1. Мужской
2. Женский

**2. ВАШ ВОЗРАСТ:**

1. 18-34
2. 35-54
3. 55-74
4. 75+ 3.

3. ВАШ РОСТ (см) \_\_\_\_\_

4. ВАШ ВЕС (кг) \_\_\_\_\_

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

1. Зарядка/Гимнастика
2. Бег
3. Фитнесс
4. Силовые тренировки
5. Плавание
6. Лыжный спорт
7. Велосипедный спорт

6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

1. Редко
2. Постоянно
3. Никогда
4. Не контролирую

7. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

9. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

1. Менее 30 минут
2. 30 минут – 1 час
3. 1-3 часа

- 4. 3-5 часов
- 5. 5-8 часов
- 6. 8 часов и более
- 7. Другое (указать) \_\_\_\_\_

10. СТАТУС КУРЕНИЯ

- 1. Ежедневно
- 2. Нерегулярно
- 3. Бросил(а)
- 4. Никогда не курил(а)

11. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

- 1. Да
- 2. Нет
- 3. Затрудняюсь ответить

12. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

- 1. Да
- 2. Нет
- 3. Затрудняюсь ответить

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

---

---

---

---

Дата заполнения «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Благодарим за участие!



**ГРАФИК**  
**Теплового проточного режима**

**ЕЖЕДНЕВНО**

**С 08:30 - 12:30**

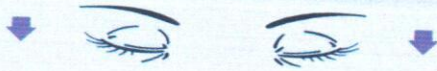
**С 12:40 - 17:00**

**Ответственный: Макарова Я.С.**



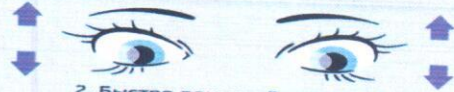
# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

1



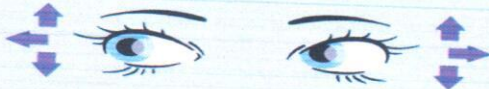
1. Крепко зажмурьте глаза на пару секунд

2



2. Быстро поморгайте глазами на протяжении одной минуты

3



3. Смотрите поочередно сначала вверх, затем вниз, влево, вправо. Повторите это упражнение 5 раз

4



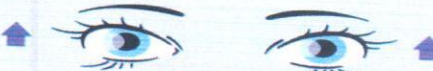
4. Вращайте глазами по кругу сначала в одну сторону, затем в другую. Повторяйте эти упражнения в течении 5 минут

5



5. Закройте глаза на 5 секунд

6



6. Открывайте глаза и приступайте к занятиям

# КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ

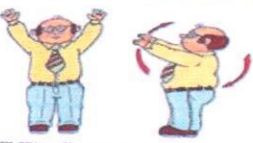
## Комплексы упражнений



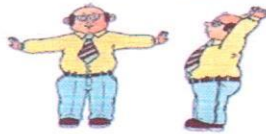
Поднять плечи, опустить плечи. Повторить 6-8 раз. Расслабить плечи



Руки согнуть перед грудью. На счет 1-2 - прогнуться вперед, на счет 3-4 - прогнуться назад, согнутье руки. На счет 3-4 - наклониться. Повторить 4-6 раз. Расслабить плечи



Ноги врозь. На счет 1-4 поочередно круговые движения руками назад; 5-8 - вперед. Руки на согнуть, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.



На счет 1 широко развести руки в стороны, слегка прогнуться. На счет 2, расслабив мышцы плеч, "пронести" руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз



Руки вперед. На счет 1-2 ладони вниз, 3-4 ладони вверх. Повторить 4-6 раз. Расслабиться



На счет 1-2 шаг влево, руки к плечам, прогнуться, 3-4 - то же, но в другую сторону. Повторить 6-8 раз



Ноги врозь, руки за голову. На счет 1 резкий поворот налево, на счет 2 направо. Повторить 6-8 раз



Ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-2 наклон туловища влево, 3-4 направо. Повторить 6-8 раз



Ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-2 прогнуться назад, 3-4 вперед. Повторить 4-6 раз



Ноги врозь, руки в стороны. На счет 1-2 резкий поворот направо, 3-4 влево. Повторить 6-8 раз