

Утверждено  
приказом от 05.03.2026 № 15-о

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА**  
**по сохранению и укреплению здоровья работников на рабочих местах**  
**Муниципального бюджетного учреждения культуры**  
**централизованная библиотечная система для взрослых**  
**муниципального образования городской округ Симферополь**  
**(МБУК ЦБС для взрослых МОГО Симферополь)**  
**на период 2026-2030 г.г.**

**Участники программы:**

Трудовой коллектив МБУК ЦБС для взрослых МОГО Симферополь

**Срок реализации программы:**

2026-2030 годы

## **Введение**

Корпоративная программа по сохранению и укреплению здоровья работников на рабочих местах МБУК ЦБС для взрослых МОГО Симферополь (далее по тексту – Программа) создана в целях реализации мероприятий региональной программы Республики Крым «Укрепление здоровья и формирование здоровьесберегающей среды», утвержденной Постановлением Совета министров Республики Крым от 22 декабря 2025 года № 894 «Об утверждении Региональной программы Республики Крым «Укрепление здоровья и формирование здоровьесберегающей среды» в соответствии с Федеральным проектом «Здоровье для каждого», входящим в состав национального проекта «Продолжительная и активная жизнь».

Программа укрепления здоровья работников 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).

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

### **1. Цели программы**

1.1 Сохранение и укрепление здоровья работников путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников.

1.2 Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.

1.3 Профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.

1.4 Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

1.5 Улучшение психологического климата в коллективе.

### **2. Задачи программы**

2.1. Увеличение продолжительности жизни работников;

2.2. Формирование системы мотивации работников к здоровому образу жизни, включая здоровое питание, регулярную физическую активность и отказ от вредных привычек;

2.3. Увеличение трудового долголетия работников;

2.4. Укрепление здоровья работников;

2.5. Обеспечение безопасных и комфортных условий труда;

- 2.6. Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;
- 2.7. Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников;
- 2.8. Создание благоприятных условий, содействие и мотивация для прохождения работниками своевременной диспансеризации и вакцинации;
- 2.9. Создание благоприятного социально-психологического в коллективе;
- 2.10. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания;
- 2.11. Формирование приверженности работников здоровому образу жизни;
- 2.12. Повышение работоспособности работников и конкурентоспособности обслуживания пользователей.

### **3. Перечень направлений, мероприятий по их реализации и индикаторов**

#### **3.1 Создание благоприятной рабочей среды и оптимальных гигиенических условий на рабочих местах для укрепления здоровья и благополучия работников.**

Система управления охраной труда является ключевым элементом, благодаря которому обеспечивается безопасность работников учреждения. Охрана труда на рабочем месте является важнейшим условием сохранения жизни и здоровья людей в процессе трудовой деятельности.

##### Перечень мероприятий

- обеспечение безопасности работников на рабочих местах, контроль санитарно-гигиенических условий труда;
- повышение комфорта рабочей среды: своевременное проветривание помещений, поддержание оптимальной температуры воздуха, освещение на достаточном уровне, обеспечение влажной уборки поверхностей, обеспыливание и пр.;
- организация санитарных комнат и подсобных помещений для персонала, обеспечение чистой водой и моющими средствами;
- обеспечение работников средствами индивидуальной защиты в соответствии с нормами;
- информирование сотрудников, в том числе проведение инструктажа, с целью предупреждения несчастных случаев и производственного травматизма;
- обучение работников основам оказания первой медицинской помощи;
- распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, рациональному питанию, снижению стрессов и тревоги, о вреде курения и алкоголя;
- организация наглядной агитации, оформление информационных стендов и выставок с материалами по формированию полезных привычек и здоровому образу жизни с использованием книжного фонда библиотеки;
- оценка производственных рисков, приводящих к расстройству

здоровья, проведение специальной оценки условий труда (СОУТ) на рабочих местах.

### **3.2 Формирование медицинской активности.**

Одно из основных направлений профилактической медицины – это повышение у работников мотивации к сохранению и укреплению здоровья, путём повышения медицинской активности.

#### Перечень мероприятий

- информирование о необходимости и важности регулярного прохождения диспансеризации в целях оценки состояния здоровья и выявления потенциальных угроз, предоставление выходных оплачиваемых дней в соответствии с трудовым законодательством, организация централизованного прохождения диспансеризации (при наличии желающих); информирование о необходимости и важности ежегодной и целевой вакцинации, организация централизованной вакцинации (при наличии желающих);

- информирование о возможности добровольного медицинского страхования (расширение соцпакета, включающее амбулаторно-поликлиническую и стационарную медицинскую помощь в ближайших (лучших) медицинских организациях, консультации высококвалифицированных специалистов);

- организация встреч с представителями медицинских организаций с целью популяризации мероприятий по укреплению здоровья сотрудников, навыков здорового образа жизни и развития мотивации к укреплению здоровья.

### **3.3. Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья.**

#### 3.3.1 Мероприятия по профилактике потребления табака и POD-систем

- установление запрета курения табака и табачных изделий на территории учреждения (включая открытую территорию), запрет потребления любых электронных сигарет, испарителей и устройств с нагреванием табака (POD-систем);

- оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение. Запрет курения на рабочих местах регулируется Федеральным законом №15-ФЗ от 23.02.2013 «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;

- оформление информационных стендов и выставок с информационными материалами о вреде и негативных последствиях курения;

- участие в мероприятиях, посвященных Дню отказа от курения.

#### 3.3.2 Отказ от употребления алкоголя и других психоактивных веществ

- организация информирования работников о вреде потребления алкоголя и других психоактивных веществ (профилактические беседы, наглядная агитация, информационные материалы, брошюры, буклеты);

- формирование негативного отношения у сотрудников к

потреблению алкоголя и других психоактивных веществ, организация безалкогольных корпоративных мероприятий с целью изменения отношения персонала к алкоголю как обязательному атрибуту праздника;

- недопущение потребления алкоголя и других психоактивных веществ в помещениях и на территории учреждения (включая открытую территорию);

- организация и проведение информационно-коммуникационных кампаний по повышению осведомлённости в отношении вреда потребления алкоголя и других психоактивных веществ.

### 3.3.3 Мероприятия по повышению двигательной и физической активности

- информирование сотрудников о пользе физической активности;
- популяризация использования мобильных приложений к смартфону (гаджет «шагомер»), контролирующих уровень физической активности в течение дня;

- проведение производственной гимнастики (физкультминутки, разминок), гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики на рабочем месте на регулярной основе;

- участие в физкультурно-оздоровительных городских мероприятиях и акциях.

### 3.3.4 Мероприятия по рациональному и полезному питанию

- соблюдение времени перерыва для отдыха и питания во время рабочего дня для возможности приема пищи работниками учреждения;

- проведение мероприятий по популяризации принципов здорового питания;

- разъяснение принципов соблюдения питьевого режима на рабочем месте;

- информирование работников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствуя их осознанному выбору.

### 3.3.5 Мероприятия для сохранения психологического здоровья и благополучия, повышение корпоративной культуры

- соблюдение режима труда и отдыха, которое непосредственно влияет на позитивное настроение, меньшую усталость и снижение профессионального выгорания: обязательные перерывы для отдыха и питания в течение рабочего дня, регулярное использование работниками ежегодных отпусков;

- организация рабочего пространства, поддержание чистоты и порядка на рабочем месте;

- планирование ежедневных рабочих задач с указанием приоритетности каждого дела, использование навыков тайм-менеджмента, рациональное распределение трудовых функций, делегирование полномочий (для руководства);

- соблюдение всеми работниками общепринятых в обществе морально-этических норм, профессионального этикета и уважительного отношения к коллегам

и пользователям, соблюдение корпоративной этики, популяризация культуры делового общения и этикета;

- проведение открытых встреч с руководством для обсуждения вопросов и проблем для создания благоприятной психоэмоциональной среды в коллективе;

- организация совместных мероприятий по психологическому здоровью (лекции, беседы, упражнения по снижению стресса, дыхательная гимнастика и т.д.);

- обучение работников приемам самодиагностики, навыкам позитивного мышления и мерам, направленным на профилактику стресса и эмоционального напряжения;

- выезды коллектива на природу, совместные походы;

- информирование о преимуществах укреплению общего состояния здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни.

#### **4. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий Программы**

4.1. Увеличение работоспособности и эффективности деятельности работников;

4.2. Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;

4.3. Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;

4.4. Формирование культуры безопасности труда, здорового образа жизни среди работников;

4.5. Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;

4.6. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;

4.7. Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;

4.8. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;

4.9. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;

4.10. Профилактика вредных привычек;

4.11. Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации;

4.12. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.

#### **5. Мониторинг реализации программы**

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности работников программой, а также низким охватом работников мероприятиями программы.

Один из эффективных способов оценки программы — проведение ежегодного опроса сотрудников (анкетирование). Необходимо выявлять

факторы или препятствия, которые могут повлиять на уровень участия, а также оценивать моральный дух и удовлетворенность работой сотрудников. По мере развития программы возможно вносить необходимые изменения, чтобы она оставалась актуальной и практичной каждый год.

### **6. Оценка эффективности реализации программы**

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

- отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
- охват работников программой;
- оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;
- оценка достижения ожидаемых результатов программы.

#### **Критерии оценки эффективности программы**

<b>№ п\п</b>	<b>Показатель</b>	<b>Как оценивать</b>
1	Приверженность учреждения принципам ЗОЖ	ДА/НЕТ
2	Рабочие места безопасны для здоровья	% от общего числа рабочих мест
3	Работники следят за здоровым питанием и имеют возможность для приема пищи в течение дня	% от общего числа работников
4	Работники имеют возможность для физической активности в течение дня на рабочем месте	% от общего числа работников
5	Работники считают благоприятной психоэмоциональную среду в коллективе	% от общего числа работников
6	Учреждение организует собственные мероприятия для сотрудников вне рабочего места	Количество мероприятий в год, общее количество участников
7	Количество работников, которые ознакомились с информационными материалами по программе по сохранению и укреплению здоровья работников на рабочих местах	% от общего количества работников
8	Количество публикаций по теме ЗОЖ на сайте/социальных сетях учреждения	Количество публикаций
9	Количество проведенных мероприятий о различных аспектах ЗОЖ и количество работников – участников	Статистика мероприятий
10	Снижение количества дней временной нетрудоспособности	Статистика листов нетрудоспособности