

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ
КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЙ ЦЕНТР ИМЕНИ Т. Г. ШЕВЧЕНКО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ**

г. Симферополь

«02» февраля 2026 г.

№ 6/1-од

ПРИКАЗ

**Об утверждении корпоративной программы «Будь здоров!»
по укреплению здоровья сотрудников
МБУК КДЦ им. Т. Г. Шевченко на 2026 -2030 годы**

В соответствии с Федеральным проектом «Здоровье для каждого», Национального проекта «Продолжительная и активная жизнь», реализуемым в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2024г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года», в целях укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить корпоративную программу «Будь здоров!» по укреплению здоровья сотрудников МБУК КДЦ им. Т. Г. Шевченко на рабочем месте (далее – Программа) на 2026 год – 2030 годы (приложение к приказу).
2. Ввести Программу в действие с 2 февраля 2026 года.
3. Скрипник А.В., ведущему менеджеру по культурно-массовому досугу, разместить Программу на официальном сайте учреждения <https://kdc.simcultura.ru/home> в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
4. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

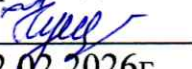
**Директор
МБУК КДЦ им. Т. Г. Шевченко**



Л. В. Дроздова

С приказом ознакомлена:

А. В. Скрипник

Согласовано
Председатель ТК
 С.К. Кущинская
02.02.2026г.



Корпоративная программа
«Будь здоров!»
по укреплению здоровья сотрудников
МБУК КДЦ им. Т. Г. Шевченко
на рабочем месте

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ «БУДЬ ЗДОРОВ!»

Наименование программы	Корпоративная программа «Будь здоров!» по укреплению здоровья сотрудников МБУК КДЦ им. Т. Г. Шевченко на рабочем месте
Основания для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> - Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года», - Федеральный проект «Здоровье для каждого», - Национальный проект «Продолжительная и активная жизнь», - Постановление Совета министров Республики Крым от 22.12.2025г. № 894 «Об утверждении Региональной программы Республики Крым «Укрепление здоровья и формирование здоровьесберегающей среды»
Сроки реализации программы	2026-2030 годы
Разработчик программы	МБУК КДЦ им. Т. Г. Шевченко
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путём формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для сохранения и укрепления здоровья в процессе работы, осознание здоровья как ценности, обучение сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников. 2. Формировать ответственное отношение к своему здоровью. 3. Проведение информационной кампании по представлению здорового образа жизни в учреждении. 4. Воспитать потребность в здоровом образе жизни, принимать активное участие в мероприятиях, направленных на здоровый образ жизни.
Основной ожидаемый эффект от реализации программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди сотрудников учреждения, изменение их отношения к своему здоровью. 2. Снижение заболеваемости работников. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников. Выявление факторов риска хронических заболеваний на ранних стадиях, контроль за прохождением диспансеризации, вакцинации, профилактического медицинского осмотра.

	<p>3. Улучшение организации и условий труда.</p> <p>4. Формирование здорового климата в коллективе.</p> <p>5. Повышение численности сотрудников, ведущих здоровый образ жизни.</p> <p>6. Поощрение здорового образа жизни, поддержка активного участия сотрудников в мероприятиях программы, поощрение личного развития.</p> <p>7. Создание в учреждении информационного контента о здоровом образе жизни.</p>
<p>Основные ожидаемые результаты от реализации программы</p>	<p><i>Количественные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - увеличение доли лиц сотрудников, ведущих здоровый образ жизни; - увеличение доли лиц сотрудников, регулярно занимающихся физической активностью; - увеличение доли лиц сотрудников, поощрённых за активное участие в программе; - уменьшение курящих сотрудников, - увеличение сотрудников, потерявших лишний вес. <p><i>Качественные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление социального и психического здоровья сотрудников; - увеличение работоспособности и эффективности сотрудников; - улучшение организации и условий труда.
<p>Основные направления программы</p>	<p>1. Организационные мероприятия.</p> <p>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.</p> <p>3. Мероприятия, направленные на формирование здорового питания.</p> <p>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.</p> <p>5. Мероприятия, направленные на борьбу с повышенным артериальным давлением.</p> <p>6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.</p> <p>7. Охрана труда и создание безопасных условий труда.</p> <p>8. Мониторинг мероприятий программы.</p>
<p>Численность работников</p>	<p>25 человек</p>
<p>Источники финансирования</p>	<p>Внебюджетные средства, различные формы партнёрских отношений с другими организациями и ведомствами.</p>



Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников на рабочем месте разработана в рамках реализации мероприятий федерального проекта по «Укреплению общественного здоровья». По данным Всемирной организации здравоохранения, введение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет учреждению на 30% минимизировать потери от болезней

сотрудников и увеличить эффективность каждого сотрудника почти на 10%.

Человеческий капитал является одним из ведущих факторов социально-экономического развития, и сохранение здоровья каждого сотрудника является актуальным приоритетом, как государства, так и работодателя.

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников на рабочем месте представляет собой комплекс мероприятий, разработанных работодателем совместно с трудовым коллективом для улучшения состояния здоровья работников и микроклимата в коллективе, а также в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности производительности и эффективности труда. Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствия болезней, но и состояния полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

МЕРОПРИЯТИЯ ПРОГРАММЫ

Организационные мероприятия

1. Обсуждение и принятие корпоративной программы «Будь здоров!» по укреплению здоровья сотрудников МБУК КДЦ им. Т. Г. Шевченко на рабочем месте.
2. 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 прочее.
3. Проведение инструктажей персонала, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы.
4. Организация контроля (назначение ответственного лица) за проведение диспансеризации, вакцинации и профилактического медицинского осмотра работников.
5. Организация обучения сотрудников методам сохранения здоровья, профилактики заболеваний.
6. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний.
7. Мониторинг состояния здоровья работников учреждения.
8. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

Мероприятия, направленные на повышение физической активности



1. Проведение ежегодной «Недели физической активности», во время которой сотрудники отказываются от поездок на транспорте (кроме велосипеда), ходят по лестницам и ежедневно делают гимнастику. Начинать и завершать «неделю» необходимо «лестничными пробами» - подъёмом пешком на несколько этажей с последующим контролем отдышки и артериального давления. По итогам выбираются три самых активных сотрудника, которые получают поощрения/вознаграждения.

2. Проведение 10-ти минутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на

рабочем месте:

- *Упражнение для шеи.* Мышцы шеи, как и любые другие мышцы человеческого тела, нуждаются в определённой функциональной нагрузке для сохранения оптимальной подвижности и нормального кровообращения тканей мозга. Необходимо не менее одного раза в день писать алфавит ртом. Нужно зажать карандаш в зубах и писать в воздухе весь алфавит начиная с первой буквы до последней.

- *Упражнение для осанки.* Чтобы проверить правильность осанки, сделайте глубокий вдох и выдох – при этом спина распрямится. Для того же, чтобы иметь осанку, как у гордой горянки, возьмите толстую книгу и с ней на голове постарайтесь присесть раз десять, да так, чтобы книга не упала вниз.

- *Упражнение для глаз.* Глаза –это анализаторы. И чтобы они отдохнули хотя бы пару минут от компьютера, их нужно не только закрыть веками, но и прикрыть рукой, приложив её ко лбу, не касаясь век. Важно добиться того состояния, чтобы перед глазами возникла чёрная бархатистая темнота, абсолютно тёмная без вспышек и проблесков.

- *Массаж ушей.*

Восточная и современная медицина пришли к единому мнению о скоплении на ушах нервных окончаний. Поэтому массаж ушей является не только профилактической процедурой, но оказывает сильное тонизирующее и обезболивающее действие. Сам массаж мочки представляет собой её энергичное пощипывание.

- *Упражнения для снятия усталости и сонливости, помогающие повысить эффективность.*

* Вдохните аромат цитрусовых эфирных масел.

* Энергично потрите друг о друга ладони и тёплыми руками помассируйте мочки ушей.

* Откройте окно и подышите свежим воздухом.

* Если есть возможность, сядьте на диван, запрокиньте голову и на несколько минут прикройте глаза.

* Несколько раз спуститесь и поднимитесь по лестнице.

* Смените умственный труд на механический, сделайте уборку на столе.

* Примите неудобное положение, смените мягкое кресло на табурет или поработайте некоторое время стоя.

* Задержите дыхание – насыщенная кислородом кровь прильёт к сердцу и мозгу, и в голове прояснится.

* По возможности не планируйте самых важных дел на 13 и 16 часов – это время естественного физиологического спада.

3. Проведение Дня здоровья (акции) «Встань с кресла» и др.

4. Организация активных выходных (2 раза в год).

Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию



1. Создание для сотрудников учреждения специально оборудованного места для приёма пищи с размещением информационных листовок по вопросам здорового питания.

2. Организация акций внутри учреждения: «Здоровый перекус», «Правильная тарелка», «Тарелка, улучшающая обмен веществ», «Овощи и фрукты пять раз в день» (1 раз в квартал).

По итогам определяется победитель, который получает приз/вознаграждение.

3. Организация конкурсов здоровых рецептов: «Здоровое питание», «Витамины для здоровья» (1 раз в год). По итогам определяются три победителя, которые получают призы/вознаграждение.

Мероприятия, направленные на борьбу с курением



В рамках реализации данного мероприятия проводится оценка соблюдения ст. 12 Федерального закона от 23.02.2013 №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» о запрете курения в помещениях и на территории учреждений культуры.

1. Размещение информационных бюллетеней на стендах учреждения о вреде курения.

2. Проведение культурно-массовых мероприятий (акций) 31 мая – в день отказа от курения.

3. Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты или овощи.

4. Проведение кампании «Брось - не пожалеешь!», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителей и награждением.

Мероприятия, направленные на борьбу с повышенным артериальным давлением



1. Проведение образовательных семинаров на тему контроля артериального давления, немедикаментозных методов его коррекции и профилактики осложнений артериальной гипертонии.

2. Проведение «Единого контроля артериального давления» для сотрудников учреждения.



Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

1. Организация и реализация образовательного проекта «Жизнь без стресса» - тренинги, семинары, консультации по управлению конфликтными ситуациями, технологиям выработки эмоциональной устойчивости, способам управления стрессом на эмоциональном и физическом уровне, предупреждение синдрома эмоционального выгорания. Цель мероприятия – обеспечить эффективность деятельности сотрудников, минимизировать производственные издержки, связанные с негативным влиянием стресса на их здоровье.
2. Положительная оценка директором учреждения результатов труда работников, выражение благодарности за успешное выполнение задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.
3. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.
4. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремлённость, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

Охрана труда и создание безопасных условий труда

1. Проведение мероприятий по улучшению условий труда сотрудников.
2. Контроль над состоянием охраны труда с выполнением мероприятий по охране труда, технике безопасности и пожарной безопасности.
3. Организация и прохождение сотрудниками учреждения периодических диспансеризаций, вакцинаций и профосмотров.

Мониторинг мероприятий программы

1. Проведение мониторинга и оценка состояния здоровья сотрудников.
2. Анализ издержек и выгод программы.
3. Оценка охвата сотрудников и удовлетворение программой.

Одной из финальных задач программы является продвижение приоритетов здорового образа жизни в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», с сопровождением и активной пропагандой в социальных сетях. Участники программы в течение года должны рассказывать о различных мероприятиях, направленных на оздоровление, формирование здорового образа жизни у своих родных и коллег, выкладывать материалы на своей странице в виде рассказов, фоторепортажей и видеороликов с хэштэгом #КДЦШЕВЧЕНКОБУДЬЗДОРОВ!

План реализации программы

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
<i>Организационные мероприятия</i>			
1	Обсуждение и принятие корпоративной программы «Будь здоров!» по укреплению здоровья сотрудников МБУК КДЦ им. Т. Г. Шевченко на рабочем месте.	Январь-февраль	С.К. Кущинская
2	Проведение анкетирования сотрудников и анализа результатов их профосмотров, диспансеризаций и вакцинаций, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников.	1 квартал 2026г. 1 квартал 2027г. Февраль август	И. Н. Короткова
3	Проведение инструктажа персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм	февраль	И. Н. Короткова
4	Организация контроля (назначение ответственного) за проведением диспансеризации, вакцинации и профосмотра работников.	1 раз в квартал	Л. В. Дроздова
5	Организация обучения сотрудников методам сохранения здоровья, профилактики заболеваний.	2 раза в год	И. Н. Короткова
6	Утверждение призового фонда поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практическую деятельность по изменению образа жизни.	февраль	Л. В. Дроздова С.К. Кущинская
<i>Мероприятия, направленные на повышение физической активности</i>			
1	Проведение ежегодной «Недели физической активности»	2 квартал	С.К. Кущинская
2	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Ежедневно 11.00	сотрудники
3	Спортивные мероприятия, спортакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	В течение года	Л. В. Дроздова Д.А. Поляков
4	Посещение сотрудниками бассейна, тренажерного зала, фитнеса.	В течение года	сотрудники
5	Организация активных выходных	2 раза в год	С.К. Кущинская

Мероприятия, направленные на формирование здорового питания			
1	Создание для сотрудников учреждения специально оборудованного места для приёма пищи.	февраль 2026	С.Н. Шишова
	Размещение информационных листовок по вопросам здорового питания в месте для приёма пищи	постоянно	А.В. Скрипник
2	Организация акции внутри учреждения «Здоровый перекус»	1 квартал	В.А. Мольков
	Организация акции внутри учреждения «Правильная тарелка»	2 квартал	В.А. Мольков
	Организация акции внутри учреждения «Тарелка, улучшающая обмен веществ»	3 квартал	В.А. Мольков
	Организация акции внутри учреждения «Овощи и фрукты пять раз в день»	4 квартал	В.А. Мольков
3	Организация фестиваля здоровых рецептов «Здоровое питание»	1 квартал	И. Н. Короткова
	Организация фестиваля здоровых рецептов «Витамины для здоровья»	3 квартал	
Мероприятия, направленные на борьбу с курением			
1	Размещение информационных бюллетеней на стенде учреждения	май	А.В. Скрипник
2	Проведение массовых мероприятий (акций) в день отказа от курения	31 мая	С.С. Надворная В.Р. Рудницкая
3	Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты или овощи	1 раз в квартал	С.С. Надворная В.Р. Рудницкая
4	Проведение кампании «Брось – не пожалеешь!», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения.	июнь	С.С. Надворная В.Р. Рудницкая
Мероприятия, направленные на борьбу с повышенным артериальным давлением			
1	Проведение образовательных семинаров на тему контроля артериального давления, немедикаментозных методов его коррекции и профилактике осложнений артериальной гипертонии	2 раза в год	И.Н. Короткова С.К. Кущинская
2	Проведение «Единого контроля артериального давления» для сотрудников учреждения	1 раз в год	И.Н. Короткова
Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом			
	Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению	2 раза в год	

1	конфликтными ситуациями, по формированию устойчивой морально-психологической атмосферы в коллективе		
<i>Охрана труда и создание безопасных условий труда</i>			
1	Проведение мероприятий по улучшению условий труда сотрудников	постоянно	Л.В. Дроздова И.Н. Короткова
2	Контроль за состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда, технике безопасности и пожарной безопасности	постоянно	Л.В. Дроздова И.Н. Короткова
3	Организация и прохождение сотрудниками учреждения периодических диспансеризаций, вакцинаций и профосмотров	По мере необходимости	И.Н. Короткова
<i>Мониторинг мероприятий программы</i>			
1	Проведение мониторинга и оценка состояния здоровья сотрудников	ежегодно	С.К. Кущинская
2	Анализ издержек и выгод программы	ежегодно	С.К. Кущинская
3	Оценка охвата сотрудников и удовлетворение программой	ежегодно	С.К. Кущинская

Примечание:

Для успешной реализации программы и участия в ней большинства сотрудников учреждения необходимо ежегодно формировать призовой/премиальный фонд за счёт внебюджетных средств учреждения.

Это может быть:

- *Единообразное денежное поощрение
- *Награждение подарком/призом
- *Другие награждения/поощрения

Также необходимо выделение финансовых средств на реквизит для проведения мероприятий, конкурсов, акций и т.п.

