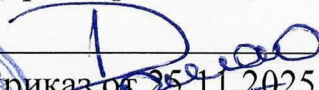


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ДЕТСКИЙ (ПОДРОСТКОВЫЙ) ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»

Принято на собрании
представителей работников
протокол от 25.11.2025 № 2

Утверждаю:

Директор МБУДО Центр «Юность»

 Е. В. Ромаха
приказ от 25.11.2025 № 172-од



КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
укрепления здоровья работников муниципального бюджетного
учреждения дополнительного образования города Новосибирска
«Детский (подростковый) центр «Юность»
**«НАЧНИ С СЕБЯ!
ЖИВИ ЗДОРОВЫМ!»**

г. Новосибирск
2025г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Актуальность	2
2	Цель программы	2
3	Задачи программы	2
4	Целевая аудитория	3
5	Этапы реализации программы	3
6	Основные направления программы	3
7	Мониторинг реализации программы	4
8	Ожидаемые результаты эффективности	5
9	Оценка эффективности реализации программы	5
	Приложение № 1 План мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте	6-8
	Приложение № 2 Анкета	9-10

1. АКТУАЛЬНОСТЬ

Корпоративная программа укрепления здоровья работников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Новосибирска «Детский (подростковый) центр «Юность» (далее – МБУДО Центр «Юность») **«НАЧНИ С СЕБЯ! ЖИВИ ЗДОРОВЫМ!»** (далее – корпоративная программа) подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых администрацией МБУДО Центр «Юность» 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 отсутствия болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Система укрепления здоровья работников МБУДО Центр «Юность» 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 решении Новосибирской областной трехсторонней комиссии по регулированию социально-трудовых отношений от 22 октября 2025 года № 5/2 «О разработке и реализации корпоративных программ по укреплению здоровья работников организаций Новосибирской области». А также, опираясь на Федеральный проект “Здоровье для каждого” национального проекта “Продолжительная и активная жизнь” на период 2025-2030 гг. Национальный проект 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 в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды.

Личная заинтересованность работников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

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).

2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте работников МБУДО Центр «Юность» **«НАЧНИ С СЕБЯ! ЖИВИ ЗДОРОВЫМ!»** разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья работников МБУДО Центр «Юность» путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников.

3. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основными задачами корпоративной программы **«НАЧНИ С СЕБЯ! ЖИВИ ЗДОРОВЫМ!»** являются:

- Обеспечение безопасных и комфортных условий труда;

- Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания;
- Организация отдыха;
- Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала;
- Содействие прохождению профилактических осмотров и диспансеризации.
- Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе;
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия работников организации.
- Создание информационного пространства о здоровом образе жизни.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование приверженности работников здоровому образу жизни;
- Формирование стрессоустойчивости.

4. ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

Участники программы - работники МБУДО Центр «Юность».

5. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Проведение анкетирования с помощью анкеты (приложение № 2) с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников.

5.2. Организация контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров в Центрах здоровья работников с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития (пояснение о проведении указанных медицинских мероприятий представлены ниже).

5.3. Разработка плана мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте (приложение № 1).

5.4. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

5.5. Проведение инструктажей.

5.6. Организация физкультурно-оздоровительной работы с работниками и членами их семей.

5.7. Организация культурного досуга работников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

5.8. Оценка эффективности проводимых мероприятий.

6. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Срок реализации программы «НАЧНИ С СЕБЯ! ЖИВИ ЗДОРОВЫМ!» 2025-2030 г.г.

Последовательность тем и блоков может варьироваться в зависимости от целей и задач и особенностей физического состояния коллектива МБУДО Центр «Юность».

6.1. Блок 1. Организационные мероприятия.

ЦЕЛЬ: разработка и реализация системы управления охраной труда. Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда, улучшение условий труда на рабочих местах, снижение уровня производственного травматизма, обеспечение оптимального режима труда и отдыха.

Описание: организация информирования работников о выявлении и профилактике заболеваний и факторов риска их развития, а также по формированию здорового образа жизни: проведение

лекций и бесед с использованием наглядных агитационных материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте, в корпоративном издании и пр.

6.2. Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

ЦЕЛЬ: стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях, организации физкультур-брейков.

Описание: организация активного отдыха работников, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в спортивном зале, в кабинете и др.).

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

ЦЕЛЬ: обеспечение работников в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде, возможностью приема пищи в отдельно отведенном помещении.

Описание: информирование работников об основах рациона здорового питания (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием экспертов в области питания, проведение конкурса здоровых рецептов, краткие тематические информационные сообщения для размещения в корпоративных социальных сетях.

6.4. Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

ЦЕЛЬ: соблюдение запрета потребления табака в учреждении и на прилегающих территориях.

Описание: 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.

6.5. Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.

ЦЕЛЬ: повышение осведомленности работников о вреде, связанном с алкоголем и другими психоактивными веществами, и рисках, связанных с ними на рабочем месте.

Описание: проводится информирование работников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя, организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя, проведение безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни, изменение отношения работников к употреблению алкоголя, как необходимому атрибуту праздника.

6.6. Блок 6. Мероприятия, направленные на сохранение психологического здоровья и благополучия.

ЦЕЛЬ:

Описание: проведение мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию (организация культурного досуга работников, экскурсий и пр.), внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия, оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

6.7. Блок 7. Повышение корпоративной культуры.

ЦЕЛЬ: достижение высокого уровня участия работников в программах здорового образа жизни.

Описание: коммуникационная кампания по повышению корпоративной культуры направлена на повышение осведомленности работников. При проведении коммуникационной кампании важно ориентироваться на количественные показатели, а именно какое количество работников изучит профилактический материал, примет участие в оздоровительных мероприятиях. Для достижения целевого эффекта необходимо использовать несколько каналов коммуникации (2-3 вида), в том числе рассылку по электронной почте, оповещение работников на собраниях, использование корпоративных СМИ и др.

7. МОНИТОРИНГ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В ходе реализации программы «НАЧНИ С СЕБЯ! ЖИВИ ЗДОРОВЫМ!» необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности работников программой, а также низким охватом работников мероприятиями программы. Мониторинг проводится по следующим параметрам: 7.1. Повторное проведение анкетирования (приложение 2) с целью выявления динамики факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений об изменении состояния здоровья персонала, в процессе реализации программы. Повторное анкетирование проводится через 6 месяцев после начала реализации программы.

7.2. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров с целью выявления динамики заболеваний и факторов риска их развития в процессе реализации программы.

7.3. Оценка охвата работников и удовлетворенности программой.

8. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ

В результате реализации корпоративной программы «НАЧНИ С СЕБЯ! ЖИВИ ЗДОРОВЫМ!» предполагаются следующие результаты:

для работников:

- изменение отношения к своему здоровью;
- укрепление здоровья и улучшение самочувствия;
- выявление заболеваний на ранней стадии;
- сокращение затрат на медицинское обслуживание;
- улучшение условий труда;
- улучшение качества жизни.

для работодателя:

- сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов;
- повышение производительности труда;
- сокращение потерь по болезни;
- внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников;
- снижение заболеваемости работников.

9. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для оценки эффективности реализации программы «НАЧНИ С СЕБЯ! ЖИВИ ЗДОРОВЫМ!» используются следующие параметры:

9.1. Отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).

9.2. Охват работников программой.

9.3. Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.

9.4. Оценка достижения результатов программы:

- сокращение доли лиц с факторами риска развития заболеваний (выявляются при прохождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации);
 - увеличение приверженности к здоровому образу жизни. Оценить приверженность к ЗОЖ можно с помощью вопросов, содержащихся в анкете (приложение № 2);
 - снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.
-

Приложение № 1
к корпоративной программе
«НАЧНИ С СЕБЯ! ЖИВИ ЗДОРОВЫМ!»

План мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте

	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1	Организационные мероприятия		
1.1.	Анкетирование работников, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Постоянно	Административно-управленческий персонал Специалист по охране труда
1.2.	Изменение рабочей среды (повышение комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения и др)	Постоянно	Административно-управленческий персонал Специалист по охране труда
1.3.	Охрана и безопасность труда (контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда)	Постоянно	Специалист по охране труда
1.4.	Предупреждение несчастных случаев (обучение и инструктажи по предотвращению риска получения травмы)	Постоянно	Специалист по охране труда
1.5.	Оценка производственных рисков, приводящих к расстройству здоровья (проведение СОУТ на рабочих местах, организация производственного санитарного контроля, утверждение положений о системе управления охраной труда)	Постоянно	Специалист по охране труда
1.6.	Проведение обязательных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации работников	Раз в год, по мере необходимости	Специалист по охране труда Специалист по кадрам
1.7.	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Согласно графика прививок	Специалист по охране труда Специалист по кадрам
2	Мероприятия, направленные на повышение физической активности		

2.1.	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Ежедневно	Административно-управленческий персонал
2.2.	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для работников на постоянной основе	ежемесячно	Административно-управленческий персонал
2.3.	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр	по мере необходимости	Административно-управленческий персонал
2.4.	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей	по мере необходимости	Административно-управленческий персонал
2.5.	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс	Постоянно	Административно-управленческий персонал
3	Мероприятия, направленные на борьбу с курением, с употреблением алкоголя		
3.1.	Установление запрета курения (в т.ч. электронных сигарет) на рабочих местах, на территории учреждения	Постоянно	Административно-управленческий персонал
3.2.	Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение	Постоянно	Административно-управленческий персонал
3.3.	Коммуникационная кампания по проведению осведомленности в отношении вреда алкоголя и психотропных веществ	Постоянно	Административно-управленческий персонал
3.4.	Организация безалкогольных корпоративных мероприятий	По мере необходимости	Административно-управленческий персонал
4	Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию		
4.1.	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных лекций, мастер-классов на тему здорового питания	Постоянно действующая практика	Административно-управленческий персонал Специалист по охране труда
4.2.	Конкурс здоровых рецептов	Осень, весна	Административно-управленческий персонал Специалист по кадрам
4.3.	Оснащение помещений кулерами с питьевой водой	Постоянно	Административно-управленческий персонал

4.4.	Оборудование специальных мест для приема пищи	Постоянно	Административно-управленческий персонал
5	Мероприятия, направленные на сохранение психологического здоровья и благополучия		
5.1.	Консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями	Постоянно	Административно-управленческий персонал
5.2.	Проведение открытых встреч с руководством ОУ (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной психоэмоциональной среды	По мере необходимости	Административно-управленческий персонал
5.3.	Обучение работников и руководителей практике психоэмоциональной разгрузки на рабочем месте	По мере необходимости	Административно-управленческий персонал

АНКЕТА

Уважаемый работник!

В нашей МБУДО Центр «Юность» 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. Мужской 2. Женский	2. ВАШ ВОЗРАСТ: 1. 18 - 34 2. 35 – 54 3. 55 – 74 4. 75+
3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ 1. Начальное 2. Базовое 3. Среднее 4. Высшее	4. СТАТУС КУРЕНИЯ 1. Ежедневно 2. Нерегулярно 3. Бросил(а) 4. Никогда не курил(а)
5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ 1. 5 - 7 раз в неделю 2. 3 - 4 раза в неделю 3. 1 - 2 дня в неделю 4. 1 - 3 дня в месяц 5. < 1 раза в месяц	6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ 1. Редко 2. Постоянно 3. Никогда 4. Не контролирую
7. КАКИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ 1. Болезни сердечно-сосудистой системы 2. Болезни органов дыхания 3. Болезни нервной системы 4. Болезни органов пищеварения 5. Болезни мочеполовой системы 6. Болезни кожи и придатков 7. Другое (указать) _____	8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ 1. Да 2. Нет 3. Никогда не контролировал(а)
9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ 1. Да 2. Нет 3. Никогда не контролировал(а)	10. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов) 1. Зарядка/Гимнастика 2. Бег 3. Фитнес 4. Силовые тренировки 5. Плавание 6. Лыжный спорт/Бег 7. Велосипедный спорт 8. Спортивные игры 9. Другое (указать) 10. Не занимаюсь

11. 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)	12. ВАШ РОСТ (см) _____ ВАШ ВЕС (кг) _____
13. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА? 1. Да 2. Нет 3. Затрудняюсь ответить	14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ? 1. Да 2. Нет 3. Затрудняюсь ответить

15. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

1. Мероприятия по вопросам отказа от курения
2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления
4. Мероприятия по вопросам занятий физической активности
5. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
6. Другое (указать) __

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

Дата заполнения " " _____ 20 г.

Благодарим за участие!