

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МАУ ДО ДДТ «Городской»  
им. С.А. Шмакова г. Липецка  
Е. А. Богомолова  
Приказ от 16.06.2025 № 173

**«НАВИГАТОР ЗДОРОВЬЯ»**  
**МОДЕЛЬНАЯ КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА**  
**по оздоровлению и формированию**  
**здорового образа жизни работников**  
**трудоого коллектива**

**1. ПАСПОРТ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ И  
ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РАБОТНИКОВ ТРУДОВОГО  
КОЛЛЕКТИВА «НАВИГАТОР ЗДОРОВЬЯ».**

<b>Название корпоративной программы</b>	Корпоративная программа по оздоровлению и формированию здорового образа жизни работников трудового коллектива «Навигатор здоровья»
<b>Период начала реализации корпоративной программы</b>	2025-2026г.
<b>Исполнители программы</b>	Трудовой коллектив МАУ ДО ДДТ «Городской» им. С.А. Шмакова г. Липецка
<b>Цель корпоративной программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сохранение и укрепление здоровья работников путем поощрения здорового образа жизни, расширение мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников.</li> <li>2. Заинтересованности в поддержке здорового образа жизни, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.</li> <li>3. Профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.</li> <li>4. Улучшение психологического климата в коллективе.</li> </ol>
<b>Задачи корпоративной программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие у работников потребности в здоровом образе жизни.</li> <li>2. Реализация мероприятий, направленных на сохранение здоровья трудоспособного населения.</li> <li>3. Повышение информированности работников по профилактике заболеваний, в том числе профессиональных.</li> <li>4. Проведение мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди работников.</li> <li>5. Стимуляция работников к занятиям физической культурой и спортом.</li> </ol>
<b>Ожидаемые результаты (индикаторы) реализации корпоративной программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 100 % ежедневный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами.</li> <li>2. Изменение к отношению состояния своего здоровья.</li> <li>3. Укрепления здоровья улучшения самочувствия трудового коллектива.</li> <li>4. Снижения риска заболеваемости работников.</li> <li>5. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.</li> <li>6. Снижение числа работников, имеющих вредные привычки.</li> <li>7. Снижение числа работников, находящихся в состоянии напряженности, стресса.</li> <li>8. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективной деятельности работников.</li> <li>9. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.</li> <li>10. Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников.</li> <li>11. Увеличение доли работников, обеспеченных оптимальными режимами труда и отдыха, безопасными условиями труда.</li> </ol>

## 1. АКТУАЛЬНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ, ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ

Корпоративная программа по оздоровлению и формированию здорового образа жизни работников трудового коллектива 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 % болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление;
- потребление табака;
- чрезмерное употребление алкоголя;
- повышенное содержание холестерина в крови;
- избыточная масса тела;
- низкий уровень потребления фруктов и овощей;
- малоподвижный образ жизни;
- повышенное психоэмоциональное напряжение.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессиональных 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 здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках корпоративной программы «Навигатор здоровья», посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

Программа предусматривает работу по нескольким направлениям:

- создание нормативных, организационных, финансовых, кадровых и материально-технических условий;
- создание мотивационных условий, проведение мероприятий по поддержке здорового образа жизни и занятий физкультурой, массовым спортом, мероприятий по отказу от курения, по профилактике психоэмоциональных заболеваний, по пропаганде правильного питания;
- проведение анкетирования работников;
- реализация различных мероприятий, направленных на сохранение здоровья работников с учетом возможностей и потребностей конкретного предприятия или организации;
- информационная поддержка по вопросам пропаганды ЗОЖ и профилактике социально значимых заболеваний.

## ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников МАУ ДО ДДТ «Городской» им. С.А. Шмакова г. Липецка разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте. Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, формирование устойчивости системы ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции работников, чувство личной ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, заинтересованности в поддержке здорового образа жизни, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

## ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек. Создание благоприятной рабочей среды 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. Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах. Проведение для работников профилактических мероприятий.

## 2. ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПРОГРАММЫ

### 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 прочее.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями трудового коллектива, ответственными лицами по организации работы программы.

3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

4. Организация контроля над проведением профилактических осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

5. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

6. Организация культурного досуга сотрудников: участие в культурно – досуговых мероприятиях, акциях, проводимых учреждением.

### БЛОК 2. МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие трудового коллектива в спортивных мероприятиях, спортивных конкурсах.

3. Организация культурно – спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе прогулки в лес, летний отдых.

4. Участие работников в спортивных соревнованиях, организуемых учреждением.

5. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

### БЛОК 3. МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки).

2. «Чистая вода» на предприятии: оснащение кулерами с питьевой водой.

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

### БЛОК 4. МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА БОРЬБУ С КУРЕНИЕМ

1. Оформление мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение.

2. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных плакатов и бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

3. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

## 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.
2. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

## 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. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия.
4. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.
5. 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.

### 3. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕРОПРИЯТИЙ ПРОГРАММЫ

В результате реализации корпоративной программы по оздоровлению и формированию здорового образа жизни работников трудового коллектива в МАУ ДО ДДТ «Городской» им. С.А. Шмакова г. Липецка предполагают следующие результаты:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья;
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия;
- Увеличения производительности труда, работоспособности и эффективной деятельности работников;
- Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
- Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;
- Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
- Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
- Снижения риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
- Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;
- Профилактика вредных привычек;
- Улучшения имиджа учреждения по мнению работников и повышения их мотивации;
- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов;
- Сокращение трудопотерь по болезни;
- Снижения текучести кадров;
- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников;
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни;
- Сокращение смертности.

#### 4. 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.

#### 5. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для оценки эффективности реализации в программе могут быть использованы следующие критерии:

- Отзывы работников (удовлетворенность / неудовлетворенность программой);
- Охват работников программой;
- Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.

#### 6. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ

Профилактические и оздоровительные мероприятия Программы осуществляет администрация организации, в которой она реализуется (кадровая служба, АХЧ, служба охраны труда).

#### 7. БЮДЖЕТ

Для реализации программы привлекаются собственные средства организации, на базе которой реализуется программа, средства первичной профсоюзной организации.

## 8. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки реализации	Ответственные исполнители	Контроль, индикаторы результата
<b>1. Организационные мероприятия</b>				
1.1.	Анкетирование, с целью влияющих на здоровье работников	Сентябрь	Специалист по кадрам	Создание рабочей группы по реализации программы «Навигатор здоровья»
1.2.	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы	По мере необходимости	Специалист по ОТ	
1.3.	Проведение профилактических осмотров, диспансеризации сотрудников	Ежегодно	Специалист по кадрам	
1.4.	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Ежегодно	Специалист по кадрам	
1.5.	Создание паспорта здоровья трудового коллектива на начальном этапе и по итогам года реализации программы	Сентябрь	Специалист по ОТ	
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>				
2.1.	Комплекс упражнений, в котором проводится гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика прямо на рабочем месте	Ежедневно	Педагог-организатор Специалист по ОТ	Увеличение доли работников, фактически участвующих в занятиях физкультурой и массовым спортом, организованных работодателем
2.2.	Спортивные мероприятия, спортивные конкурсы: — проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр — культурно – спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей (экскурсии, посещение концертных программ)	Ноябрь, апрель, июнь	Педагог - организатор	
<b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</b>				

3.1.	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки)	В течение года	Специалист по ОТ	Увеличение доли работников, изменивших свой рацион питания в сторону оздоровления
3.2.	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	В течение года	Методист	
3.3.	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Правильная тарелка», «Здоровый перекус»	В течение года	Методист	
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>				
4.1.	Кампания «Брось курить и победи»	В течение года	Специалист по ОТ	Увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями, включая информационно-коммуникационные кампании
4.2.	День отказа от курения	Ноябрь	Специалист по охране труда	
4.3.	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику. Распространение буклетов, плакатов по профилактике табакокурения, алкоголизма	В течение года	Методист	
4.4.	Оформление мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение	В течении года	Специалист по ОТ	
<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя</b>				
5.1.	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя	В течение года	Специалист по ОТ	Снижение числа работников, имеющих вредные привычки
5.2.	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя	По мере необходимости	Привлечение мед. работников	
<b>6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>				
6.1.	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями	По мере необходимости	Педагог-психолог, социальный педагог	