



ЮГОРСКИЙ  
МЕДИАЦЕНТР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЮГОРСКИЙ МЕДИАЦЕНТР»  
(МБУ «ЮГОРСКИЙ МЕДИАЦЕНТР»)

628260, г. Югорск,  
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра,  
Тюменская область, ул. Лесозаготовителей, 25.  
тел./факс (34675) 7-03-69  
E-mail: yugorsk@mail.ru

Директору  
департамента экономического  
развития и проектного управления  
администрации города Югорска  
И.В. Грудциной

От 27 декабря 2023 года Исх. № 162

На ваш запрос от 21.12.2023 № 25-02-Исх-1303 направляем в ваш адрес Корпоративную программу по укреплению здоровья работников МБУ «Югорский медиацентр» на 2023-2026 годы.

И.о. директора-главного редактора

А.В. Шадеркина

Исполнитель: Артемьева Зоя Сергеевна, документовед, 7-03-69

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЮГОРСКИЙ МЕДИАЦЕНТР»  
(МБУ «Югорский медиацентр»)

ПРИКАЗ

16.06.2023

г. Югорск

№ 13-П

Об утверждении Корпоративной программы  
по укреплению здоровья работников  
МБУ «Югорский медиацентр» на 2023-2026 годы

В целях реализации Плана мероприятий по реализации в 2023-2026 годах в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре Национальной стратегии действий в интересах женщин на 2023-2030 год, утвержденного Постановлением Правительства Ханты-Мансийского АО - Югры от 27 декабря 2021 г. N 596-п "О мерах по реализации государственной программы Ханты-Мансийского автономного округа - Югры "Социальное и демографическое развитие" и продвижения здорового образа жизни в коллективе МБУ «Югорский медиацентр»

ПРИКАЗЫВАЮ:


1. Утвердить Корпоративную программу по укреплению здоровья работников МБУ «Югорский медиацентр» на 2023-2026 годы согласно приложению к настоящему приказу.
2. Документоведу З.С. Артемьевой разместить Корпоративную программу по укреплению здоровья работников МБУ «Югорский медиацентр» на 2023-2026 годы на стенде по охране труда предприятия.
3. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

И.о. директора-главного редактора



А.В. Шадеркина

С приказом работник ознакомлен:

  
Личная подпись (З.С. Артемьева)

«16» июля 2023 г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЮГОРСКИЙ  
МЕДИАЦЕНТР»**

**(МБУ «Югорский медицентр»)**

**Корпоративная программа по укреплению здоровья работников МБУ «Югорский  
медицентр»**

**на 2023-2026 годы**

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

Наименование программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья работников МБУ «Югорский медиацентр»
Разработчик программы	Муниципальное бюджетное учреждение «Югорский медиацентр»
Срок реализации	Программа реализуется в течение 4 лет (2023-2026 г.г.)
Основание разработки программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья работников МБУ «Югорский медиацентр» разработана в рамках реализации Плана мероприятий по реализации в 2023 - 2026 годах в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре Национальной стратегии действий в интересах женщин на 2023 - 2030 год, утвержденного Постановлением Правительства Ханты-Мансийского АО - Югры от 27 декабря 2021 г. N 596-п "О мерах по реализации государственной программы Ханты-Мансийского автономного округа - Югры "Социальное и демографическое развитие" в целях внедрения в Учреждении программы сохранения и укрепления здоровья работников, а также формирования ответственного отношения работников к своему здоровью. 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. Мероприятия по укреплению здоровья работающего населения – система мер в рамках политики учреждения по охране здоровья.
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников учреждения, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование системы мотивации работников учреждения к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.</li> <li>- Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников учреждения.</li> <li>- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.</li> <li>- Создание благоприятных условий в учреждении для ведения здорового и активного образа жизни.</li> <li>- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.</li> <li>- Проведение для работников профилактических мероприятий.</li> <li>- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.</li> <li>- Формирование установки на отказ от вредных привычек.</li> <li>- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование стрессоустойчивости.</li> <li>- Снижение потребления алкоголя.</li> <li>- Сохранение психологического здоровья и благополучия.</li> </ul>
Численность	22 человека
Описание программы	<p style="text-align: center;">Блок 1. Организационные мероприятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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 пр.</li> <li>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, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.</li> <li>3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.</li> <li>4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.</li> <li>5. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.</li> <li>6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.</li> </ol> <p style="text-align: center;">Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.</li> <li>2. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.</li> <li>3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.</li> <li>4. Участие в программе сдачи норм ГТО.</li> <li>5. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.</li> <li>6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.</li> <li>7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.</li> </ol> <p style="text-align: center;">Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Информирование работников об основах рациона здорового питания:</li> </ol>

размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки) на стенде по охране труда.

2. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

1. 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 учреждения с применением штрафных санкций к работникам, курящим в помещениях организации.

2. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).

3. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

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

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 консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.

3. 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. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

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 взаимной поддержки и доверия.

Блок 7. Охрана труда и создание безопасных условий труда

1. Проведение мероприятий по улучшению условий труда сотрудников.

	<p>2. Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда, технике безопасности и пожарной безопасности.</p> <p>3. Осуществление периодического медицинского осмотра работников.</p> <p>4. Проведение специальной оценки условий труда.</p>
Ожидаемые результаты	<p>Количественные:</p> <p>1. Значительное увеличение доли лиц с физической активностью;</p> <p>2. Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни;</p> <p>3. Увеличение индекса здоровья сотрудников.</p> <p>Качественные:</p> <p>1. Уменьшение употребления табака;</p> <p>2. Укрепление социального и психического здоровья сотрудников;</p> <p>Увеличение работоспособности сотрудников</p>

### Пояснительная записка

Проблемы сохранения здоровья работников учреждения, привитие навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует сформировать у работников потребность к ведению здорового образа жизни. Широко известно, что любая работа требует особого напряжения эмоциональных и физических сил. Охрана здоровья работника является важным фактором укрепления здоровья работника. Работник обязан ответственно относиться к своему здоровью, вести здоровый образ жизни. Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья работников, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях науки и практики в сфере здоровьесбережения. В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены принципы:

- актуальности. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем работников, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями;
- доступности. В соответствии с этим принципом работникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска;
- положительного ориентирования. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;
- последовательности. Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;
- системности. Он определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;

- сознательности и активности. Направлен на повышение активности работников в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.



План  
корпоративной программы по укреплению здоровья работников МБУ «Югорский медиациентр»

№ п.п.	Направление мероприятий	Цель мероприятий	Форма мероприятий	Сроки реализации мероприятий
1.	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации работников	Цель: раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации работников	постоянно
2.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание; освещение; уборка	Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Соблюдение норм СанПин	постоянно
3.	Профилактика табакокурения	Цель: снижение числа курящих работников	Информирование работников о запрете курения на территории Учреждения (приказ по учреждению) Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения	постоянно
4.	Культурный досуг работников	Цель: налаживания отношений между сотрудниками	Организация и проведение мероприятий для работников, посещение культурно-массовых мероприятий	праздничные даты, по мере поступления информации о мероприятиях
5.	Информационно-мотивационное просвещение	Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка различных информационных листовок, брошюр по темам здорового образа жизни.	постоянно

6.	Участие в различных спортивных мероприятиях	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди работников	Участие работников в выполнении нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», участие в велогонках, лыжных, забегах и других мероприятиях	по мере проведения
7.	Организация производственной гимнастики	Цель: повышение работоспособности, укрепление здоровья и предупреждение утомления работников	Организация перерывов в рабочее время с использованием различных методик на рабочих местах	постоянно
8.	Инструктаж персонала	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение обучения и проверки знаний по охране, проведение инструктажей с работниками	постоянно, согласно графикам
9.	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация	Размещение плакатов, буклетов и листовок в местах приема пищи и на информационном стенде учреждения	постоянно