

**Корпоративная программа
«Укрепление здоровья работающих в
МБУК «Вуктыльская центральная библиотека»**

Содержание

1. Паспорт программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	6
3. Концептуальные положения программы.....	8
4. Содержание программы.....	9
5. План работы по сохранению и укреплению здоровья.....	11
6. Приложения.....	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.

Наименование Программы	«Укрепление здоровья работающих в МБУК «Вуктыльская центральная библиотека»
Наименование учреждения разработчика	Муниципальное бюджетное учреждение культуры «Вуктыльская центральная библиотека».
Юридический адрес	Республика Коми, г. Вуктыл ул. Комсомольская, д.20.
Номер телефона	88214621649
E-mail	vykt.vmcb@mail.ru
Адрес сайта	
Сроки реализации	12.01.2026 -31.12.2029
Программа утверждена	Приказом директора № 1/1 ОД от 12.01.2026 г.
Обоснование разработки программы	Программа разработана в рамках реализации регионального проекта «Здоровье для каждого» федерального проекта «Здоровье для каждого» национального проекта «Продолжительная и активная жизнь».
Цель программы	Снижение распространенности факторов риска. Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.
Задачи программы	1) Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников. Формировать ответственное отношение к своему здоровью. 2) Проводить информационную кампанию по формированию представления здорового образа жизни. 3) Принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни
Численность	Сотрудники Учреждения
Целевые индикаторы и ожидаемые результаты	снижение заболеваемости персонала: общей, с временной нетрудоспособностью, профессиональной; увеличение доли работников, ведущих здоровый образ жизни до 85%; увеличение доли работников, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 75 %; создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе (психогигиены и высокой корпоративной культуры)
финансирование мероприятий Программы	в рамках лимитов бюджетных средств, предусмотренных в бюджете администрации муниципального округа «Вуктыл» Республики Коми.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Целью федерального проекта «Продолжительная и активная жизнь» является формирование системы укрепления общественного здоровья путем разработки новых стратегических и тактических подходов к работе системы профилактики хронических неинфекционных заболеваний (далее – ХНИЗ), позволяющих повысить приверженность граждан к ведению здорового образа жизни. Достижение целевых показателей данного проекта только за счет усилий системы здравоохранения невозможно. В ситуации, когда сотрудники, в силу различных причин, не заботятся о своем здоровье, работодатель должен взять функцию управления здоровьем своих работников на себя. Поэтому одним из ведущих направлений проекта является разработка и внедрение корпоративных программ укрепления здоровья на рабочем месте. Реализация данного направления в МБУК «Вуктыльская центральная библиотека» (далее - ВЦБ) предусматривает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск социально значимых хронических заболеваний, который повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Связь между состоянием здоровья работающих и условиями их труда очевидна. Меры по укреплению здоровья и созданию здоровых (эргономичных) рабочих мест относятся к ключевым задачам охраны общественного здоровья, которые должны формироваться при сотрудничестве руководства администрации (работодателя) и самих работников.

Корпоративная программа «Укрепление здоровья работающих в ВЦБ (далее - Программа) представляет собой комплекс мер, направленных на:

- обеспечение безопасной физической производственной среды, охраны труда;
- профилактику не только профессиональных, но основных хронических заболеваний работников;
- оздоровление психосоциальной среды в ВЦБ, повышение личного потенциала работников, уменьшение вреда от нездорового поведения, повышение активности и стремления к сохранению здоровья;
- повышение социальной ответственности руководства ВЦБ для создания условий, способствующих и обеспечивающих возможность укрепления и сохранения здоровья работников.

Реализация Программы будет обеспечиваться силами руководства и средствами от приносящей доход деятельности ВЦБ.

3. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Цель:

формирование у сотрудников Учреждения умения и желание заботиться о своем здоровье, потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в профессиональной деятельности.

Задачи:

- сохранение и укрепление профессионального здоровья работников Учреждения;
- мотивация сотрудников Учреждения на создание собственного здоровья;
- обучение навыкам самооздоровления.

Принципы реализации программы определяют рассмотрение здоровья личности в качестве высшей человеческой ценности.

- Культурологический принцип реализует признание работника библиотеки как носителя культурных норм, лучших традиций человечества, в том числе в вопросах культуры здоровья как основы оптимального психофизического состояния людей в целом.
- Принцип социальной значимости позволяет считать, что получаемый работником индивидуальный опыт созидания собственного здоровья приобретает общественную значимость, поскольку работник культуры как носитель культуры здоровья способен распространять идеи, образцы и нормы здоровьесбережения, формировать здоровьесориентированное поведение в социуме.

Основные направления:

- Диагностический модуль.
- Информационно-познавательный модуль.
- Оздоровительный модуль.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основные направления представлены в виде трех модулей: диагностический, информационно-познавательный и оздоровительный модули.

4.1. Диагностический модуль включает исследования психосоматического здоровья сотрудников, их представлений о ценности здоровья, здорового образа жизни. В рамках данного модуля проведен первичное анкетирование сотрудников МБУК «ВЦБ». Образец анкеты приведен в Приложении 1. Анализ опроса представлен в Приложении 2.

В рамках **информационно-познавательного модуля**, формируя у сотрудников ценностное отношение к собственному здоровью делается акцент на когнитивные и мотивационно-побудительные аспекты структуры личности. Содержание данного модуля включает в себя формирование валеологической компетентности, информирование сотрудников МБУК «ВЦБ» о проблемах в состоянии здоровья работников культуры, раскрытии роли их собственного примера в организации ЗОЖ как образца для посетителей библиотеки, вооружение работников знаниями и способами здоровьесберегающей деятельности через встречи с медицинскими работниками.

Для всех сотрудников МБУК «ВЦБ» также предусмотрены разъяснительные беседы, семинары, мастер-классы по данному направлению деятельности.

Оздоровительный модуль объединяет психопрофилактические, психогигиенические и психотерапевтические мероприятия по снятию эмоционального напряжения сотрудников МБУК «ВЦБ» посредством тренингов, мастер-классов. Профилактика вирусных и сезонных заболеваний. В содержании данного модуля представлены мероприятия по организации двигательной активности сотрудников через спортивные досуги.

Принципы реализации программы определяют рассмотрение здоровья личности в качестве высшей человеческой ценности.

В рамках информационно-познавательного и оздоровительного модулей разработан План мероприятий корпоративной программы «Укрепление здоровья работающих в МБУК «Вуктыльская центральная библиотека»

Приложение 1. Анкета.

Уважаемый сотрудник

В нашей организации разрабатывается корпоративная программа 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:

- 1.1. Мужской
- 1.2. Женский

2. Ваш возраст:

- 2.1. 18-34
- 2.2. 35-54
- 2.3. 55-74

3. Статус курения

- 3.1. Ежедневно
- 3.2. Нерегулярно
- 3.3. Бросил(а)
- 3.4. Никогда не курил(а)

4. Повышенное артериальное давление у вас бывает

- 4.1. Редко
- 4.2. Постоянно
- 4.3. Никогда
- 4.4. Не контролирую

5. Знаете ли вы свой уровень холестерина в крови

- 5.1. Да
- 5.2. Нет
- 5.3. Никогда не контролировал(а)

6. Знаете ли вы свой уровень глюкозы в крови

- 6.1. Да
- 6.2. Нет
- 6.3. Никогда не контролировал(а)

7. Какими видами физической активности вы занимаетесь (выберите один или несколько вариантов)

- 7.1. Зарядка/Гимнастика
- 7.2. Бег
- 7.3. Фитнесс
- 7.4. Силовые тренировки
- 7.5. Плавание
- 7.6. Лыжный спорт/Бег
- 7.7. Велосипедный спорт
- 7.8. Спортивные игры
- 7.9. Другое (указать)
- 7.10. Не занимаюсь

8. Сколько минут в день вы посвящаете физической активности

8.1. Менее 30 минут

8.2. 30 минут – 1 час

8.3. 1-3 часа

8.4. 3-5 часов

8.5. Другое (указать)

9. Ваш рост (см)

10. Ваш вес (кг)

11. Испытываете ли вы сильные психоэмоциональные нагрузки дома?

11.1. Да

11.2. Нет

11.3. Затрудняюсь ответить

12. Испытываете ли вы сильные психоэмоциональные нагрузки на работе?

12.1. Да

12.2. Нет

12.3. Затрудняюсь ответить

13. Какие мероприятия, проводимые в нашей организации, могли бы вас заинтересовать

13.1. Мероприятия по вопросам отказа от курения

13.2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения

13.3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления

13.4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни.

13.5. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях

13.6. Другое (указать)

14. Какие мероприятия по укреплению здоровья могут проводиться на вашем рабочем месте?

дата заполнения

Таблица 1. Квалификация работников ВЦБ

Направления профессионального образования	Доля работников (%от общего числа)
Культура, образование	89
Иные	11

На 01.2026 г. общая численность работников МБУК «ВЦБ» составляет 20 человек, из них один мужчина. Средний возраст работников МБУК «ВЦБ» - 46 лет.

Таблица 2. Возрастной ценз работников	
Возрастные группы	Доля работников (% от общего числа)
До 34лет	6
35-54 лет	72
55-74лет	22

Анализ количественного и качественного состава ВЦБ свидетельствуют о соответствии степени компетентности и уровне профессионализма.

Анализ показателей здоровья и наличия вредных привычек у работников.

Анализ анкет сотрудников ВЦБ по вопросам здоровья и здорового образа жизни, проведенный в январе 2026 г., показал следующее. В опросе участвовало 18 сотрудников, из них: 1 мужчина, 17 женщин.

1. В соотношении рост-вес 39% опрошенных имеют нормальный вес, 39% -избыточный, 22% - ожирение.
2. Повышенное артериальное давление бывает, редко - 66% постоянно - у 11%/; никогда - у 11% не контролируют – 11%
3. Знают свой уровень холестерина в крови 100 % опрошенных.
4. Знают свой уровень глюкозы в крови 94% опрошенных, не интересуются - 6% опрошенных.
5. Ответы на вопрос: «Какими видами физической активности Вы занимаетесь распределились следующим образом:
зарядка - 39%;
велосипедный спорт– 22%;
плавание – 17%
силовые тренировки и пешие прогулки по 11%
не занимаются ничем 22%.
6. Физической активностью занимаются

7. не менее 30 минут – 28%;
30мин.-1 час – 39%;
1-3 часа – 6%.
8. Сильные психоэмоциональные нагрузки в семье:
испытывают - 16% опрошенных;
не испытывают - 56%;
затруднились ответить -28%.
9. Сильные психоэмоциональные нагрузки на работе:
испытывают - 6%
иногда – 5%
не испытывают - 55%;
затруднились ответить - 33%.
10. Ответы на вопросы о необходимости мероприятий по здоровому образу жизни, представляющих интерес для работников, распределились следующим образом:
по вопросам спорта и здорового образа жизни -50%
по вопросам здорового питания и похудения -44%;
помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках (стрессах)- 20%;
по вопросам отказа от курения и контроля артериального давления по 6%.
Из всего спектра ответов на вопросы о здоровье и здоровом образе жизни можно сделать следующие выводы:
 - 1) все участники опроса контролируют состояние своего здоровья, уделяют время физической активности и, как следствие, процент сотрудников с ожирением невелик.
 - 2) Психоэмоциональные нагрузки испытывает очень небольшой процент сотрудников, что может говорить о благоприятной психоэмоциональной обстановке на рабочем месте.
 - 3) Сотрудники заинтересованы в проведении информационных мероприятий по вопросам здорового образа жизни, психологической поддержки при стрессовых ситуациях, организации комнаты здоровья для проведения физ.разминок, психоэмоциональной разгрузки и отдыха.

Процент сотрудников, имеющих вредные привычки невелик, абсолютное большинство сотрудников ведет исключительно здоровый образ жизни.

Приложение 6.
 План мероприятий
 корпоративной программы
 «Укрепление здоровья
 работающих в МБУК
 «Вуктыльская центральная
 библиотека».

№	Направление мероприятий	Цель мероприятий	Форма мероприятий	Срок реализации
1.	Организация контроля за проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников.	Раннее выявление болезней и их профилактика	Проведение анкетирования сотрудников, сбор данных, организация медосмотров, анализ проведенных предварительных медицинских осмотров, диспансеризации и иммунизации сотрудников.	1 раз в год
2.	Наблюдение за состоянием сотрудников во время периода распространения ОРВИ	Обеспечение мониторинга за состоянием здоровья	Измерение температуры тела, обработка рук	Ежедневно в период распространения ОРВИ
3.	Профилактика вредных привычек	Сформировать негативное отношение к вредным привычкам	Запрет курения и употребления алкоголя на территории МБУК «ВЦБ». Профилактические беседы: «Вредные привычки ведут к правонарушениям», «Курить не модно — дыши свободно»	Постоянно В течение срока реализации программы
4.	Культурный досуг сотрудников	Налаживания отношений между сотрудниками	Организация и проведение совместных творческих мероприятий. Проведение литературных вечеров	По датам праздников
5.	Информационно-мотивационное просвещение.	Формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Информационно-познавательная беседа с сотрудниками МБУК «ВЦБ» «Здоровье на рабочем месте», Подготовка и раздача буклетов: «10 принципов ЗОЖ в профилактике рака», «Быть здоровым - это модно!», «Береги зрение с молодости», «Наше здоровье – в наших руках»	В течение срока реализации программы
6.	Участие в различных спортивных мероприятиях	Пропаганда здорового образа жизни,	Участие сотрудников в спортивных мероприятиях.	По плану спортивных мероприятий

		популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников		
7.	Инструктаж сотрудников	Предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа по противопожарной безопасности, антитеррористической защищенности, охране труда на рабочем месте.	По графику (1 раз в полгода)
8.	Выполнение профилактических мероприятий	Обеспечение безопасности и безвредности для всех участников	Заключение договора с МБУ «ВЦБ», ежемесячные санитарные дни, контроль выполнения плановых мероприятий и еженедельная проверка состояния охраны труда в МБУК «ВЦБ»	В соответствии с планом производственного контроля
9.	Учеба на рабочем месте вопросам ОТ, оказания ПМП, безопасного обращения с электричеством, антитеррористической и противопожарной безопасности	Отработка действий при возникновении ЧС	Учебная эвакуация.	2 раза/год инструктажи; учеба- 1 раз в год

13. Какие мероприятия проводились в программе для создания здоровьесберегающей среды для работников предприятия?

(выберите "да" или "нет")

Занятия по физической активности (фитнес, йога, футбол, волейбол и др.)

Льготные абонементы в спортклуб

Размещение на предприятии тренажеров для занятий физической активностью

Уголок здоровья (тонометр, весы) для самоконтроля факторов риска

Поощрения работников за ЗОЖ (подарки, свободный день и др)