

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГВТОУ РО «ТПТ»

И.Г. Борисова

Приказ № 254 «28» ноября 2025 г.



КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА

УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ

ГБПОУ РО «ТИТ»

на 2025 г.- 2030 г.

(Федеральный проект «Здоровье для каждого»
национальный проект «Продолжительная и активная жизнь»)

ТИПОВАЯ КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА

«Сохранение и укрепление здоровья работников на рабочих местах»

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).

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

1. Цели программы

1.1 Сохранение и укрепление здоровья работников путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников.

1.2 Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.

1.3 Профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.

1.4 Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

1.5 Улучшение психологического климата в коллективах.

2. Задачи программы

2.1 Укрепление здоровья работников ГБПОУ РО «ТПП»;

2.2 Обеспечение безопасных и комфортных условий труда;

2.3 Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;

2.4 Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников;

2.5 Организация отдыха работников;

2.6 Формирование приверженности работников здоровому образу жизни;

2.7 Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании;

2.8 Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе;

2.9 Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания;

2.10 Повышение производительности труда и конкурентоспособности предприятия;

2.11 Совершенствование работы спортивно-оздоровительных мероприятий.

2.12 Увеличение продолжительности жизни работников;

2.13 Увеличение трудового долголетия работников;

Типовая анкета для сотрудников ГБПОУ РО «ТПТ»

В нашей организации 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) _____

1. ВАШ РОСТ (см) _____

13. ВАШ ВЕС (кг) _____

14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

16. 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) _____

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

Дата заполнения "___" _____ 20__ г.

1. Перечень мероприятий

1. СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ РАБОЧЕЙ СРЕДЫ И ОПТИМАЛЬНЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ РАБОТНИКОВ В ГБПОУ РО «ТПТ»			
ЦЕЛЬ: Разработка и реализация системы управления охраной труда. Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда, улучшение условий труда на рабочих местах в образовательном учреждении, снижение уровня производственного травматизма, обеспечение оптимального режима труда и отдыха. ОПИСАНИЕ: Система управления охраной труда в образовательном учреждении – ключевой элемент, благодаря которому обеспечивается безопасность сотрудников. Данная часть общей системы менеджмента направлена на защиту здоровья и жизни работников. Положительное воздействие внедрения системы управления охраной труда на уровне организации, выражается в снижении воздействия опасных и вредных производственных факторов, и рисков, повышении производительности труда.			
Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Результат

Изменение рабочей среды (повышение комфорта рабочей среды, кондиционирование воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания. Охрана и безопасность труда (контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда). Предупреждение несчастных случаев (обучение и инструктажи по предотвращению риска получения травм). Оценка производственных рисков, приводящих к расстройству здоровья (проведение СОУТ на рабочих местах, организация производственного санитарного контроля, утверждение положений о системе управления охраной труда.).	Заместитель директора по обеспечению безопасности, специалист по кадрам	Постоянно	Увеличение количества рабочих мест, на которых улучшены условия труда по результатам СОУТ (подтвержденные результатами СОУТ); Доля рабочих мест, на которых проведена СОУТ (%) - 100 %; Снижение количества несчастных случаев на производстве.
--	---	-----------	---

2. СТРАХОВАНИЕ

ЦЕЛЬ: Обеспечение полного использования услуг, оказываемых в рамках обязательного страхования от несчастных случаев в ГБПОУ РО «ТПТ» и профзаболеваний, пенсионного и добровольного медицинского страхования.			
Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Результат
Обязательное социальное страхование (реабилитация и восстановительное лечение).	Специалист по кадрам	Постоянно	Увеличение количества использованных услуг по ланнам видам страхования.

сертификатов). Добровольное медицинское страхование (расширение соцпакета, включающее амбулаторнополиклиническую и стационарную медицинскую помощь в ближайших (лучших) медицинских организациях, консультации высококвалифицированных специалистов.			3. МЕДИЦИНСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ЦЕЛЬ: Обеспечение охвата медицинскими осмотрами работников, занятых во вредных и (или) опасных условиях труда. <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="431 1167 513 1862">Примерный перечень мероприятий</th><th data-bbox="431 831 513 1167">Ответственные исполнители</th><th data-bbox="431 495 513 831">Сроки реализации</th><th data-bbox="431 100 513 495">Результат</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="513 1167 1019 1862"> Ежегодная вакцинация и целевая вакцинация (к примеру, грипп, гепатит и т.д.). Обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры. Профилактические осмотры (комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов). Диспансеризация (комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья, включая определение группы здоровья). </td><td data-bbox="513 831 1019 1167"> Заместитель директора по АХР, Специалист по кадрам </td><td data-bbox="513 495 1019 831"> Не реже 1 раза в календарном году </td><td data-bbox="513 100 1019 495"> 100 % охват медосмотрами работников ГБПОУ РО «ТПТ». </td></tr> </tbody> </table>	Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Результат	Ежегодная вакцинация и целевая вакцинация (к примеру, грипп, гепатит и т.д.). Обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры. Профилактические осмотры (комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов). Диспансеризация (комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья, включая определение группы здоровья).	Заместитель директора по АХР, Специалист по кадрам	Не реже 1 раза в календарном году	100 % охват медосмотрами работников ГБПОУ РО «ТПТ».
Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Результат								
Ежегодная вакцинация и целевая вакцинация (к примеру, грипп, гепатит и т.д.). Обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры. Профилактические осмотры (комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов). Диспансеризация (комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья, включая определение группы здоровья).	Заместитель директора по АХР, Специалист по кадрам	Не реже 1 раза в календарном году	100 % охват медосмотрами работников ГБПОУ РО «ТПТ».								
			4. ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА ЦЕЛЬ: Соблюдение запрета потребления табака в ГБПОУ РО «ТПТ». ОПИСАНИЕ: Запрет курения на рабочих местах и на территории ГБПОУ РО «ТПТ» регулируется Федеральным законом №15-ФЗ от 23 Февраля 2013г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». В корпоративной практике необходимо обеспечить исполнение закона на территории предприятия путем издания внутренних нормативных документов. Для осуществления практики необходимо издать внутренний документ: НПА/ стандарт корпорации: ● о запрете курения на территории учреждения (включая открытую территорию); ● о запрете потребления любых электронных сигарет, испарителей и устройств с нагреванием табака.								
Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Результат								

территории образовательного учреждения (оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение). Организация индивидуальной и групповой поддержки по мобильным приложениям, мессенджерам и чатам.	АХР, специалист по кадрам	программы	сотрудников, сокративших количество перекуров, %.
---	---------------------------	-----------	---

5. ОТКАЗ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

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

ОПИСАНИЕ: Коммуникационная кампания, направленная на повышение осведомленности сотрудников и студентов, является ключевым компонентом, предвещающим организацию любых действий, направленных на снижение пагубного употребления алкоголя и других психоактивных веществ. Научные данные показывают, что программы обучения и подготовки на рабочем месте могут эффективно влиять на поведение сотрудников, связанное с употреблением алкоголя и других психоактивных веществ. Обучение сотрудников следует проводить регулярно, и также регулярно сотрудники и студенты должны быть снабжены информационными материалами (брошюрами, буклетами) и контактной информацией, куда можно обратиться за помощью.

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Результат
Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении вреда алкоголя и других психоактивных веществ. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий. Изменение отношения персонала к употреблению алкоголя как необходимому атрибуту праздника.	Специалист по кадрам	До достижения устойчивого результата	Рост числа сотрудников с положительным отношением к безалкогольным праздникам.

6. ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ЦЕЛЬ: Стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях, организацию физкульт-брейков.

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Результат
Организация командно-спортивных мероприятий. Организация физкульт-брейков. Организация пользования мобильными приложениями к смартфону «Глобальное соревнование по ходьбе», «Дерево жизни» и др.	Заместитель директора по обеспечению безопасности, специалист по кадрам, Преподователь по физическому воспитанию	Без ограничений	Снижение доли работников с низким уровнем физической активности, %; Снижение доли работников с низким уровнем тренированности, %.

ЦЕЛЬ: Обеспечение сотрудников образовательного учреждения в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде. Обеспечить сотрудникам в течение рабочего времени возможностью приема пищи в отведенном помещении.

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Результат
Обеспечение работников в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде. Обеспечение возможности приема пищи сотрудниками в отведенном помещении. Проведение акций «День здорового питания», «Здоровая тарелка», «Витамины для здоровья» и другие акции.	Заместитель директора по АХР, заместитель директора по УВР, Специалист по кадрам	Постоянно действующая практика.	- % сотрудников, имеющих доступ к питьевой воде не далее 50м от рабочего места, - % сотрудников изменивший свой рацион в сторону оздоровления

8. СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ.

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

ОПИСАНИЕ: При проведении коммуникационной кампании важно ориентироваться на количественные показатели, а именно какое количество работников изучит профилактический материал, примет участие в оздоровительных мероприятиях.

Необходимо учитывать, что высокоэффективные коммуникационные кампании могут потребовать потратить рабочее время на участие в оздоровительной акции, что может привести к переработке. Для достижения целевого эффекта необходимо использовать несколько каналов коммуникации (желательно 2-3 вида), в том числе рассылку по электронной почте, оповещение работников на собраниях, использование корпоративных СМИ и др.

Размещение на сайте учреждения в разделе «Формирование здорового образа жизни» с размещением информации о ходе реализации Программы; Организация культурно-досуговых мероприятий, выездов на природу, базы отдыха, проведение экологических субботников.	Заместитель директора по УВР, заместитель директора по АХР, специалист по кадрам.	Ежегодно	Уровень удовлетворенности работой
---	---	----------	-----------------------------------

3. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий Программы

- 4.1. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
- 4.2. Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
- 4.3. Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;
- 4.4. Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
- 4.5. Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
- 4.6. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
- 4.7. Снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание;
- 4.8. Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
- 4.9. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;
- 4.10. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
- 4.11. Профилактика вредных привычек;
- 4.12. Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации;
- 4.13. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала;
- 4.14. Увеличение прибыли организации при снижении расходов и росте доходов.

5. 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.

6. Оценка эффективности реализации программы

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

- отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
- охват работников программой;
- оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;
- оценка достижения результатов программы.