Приложение
к приказу от 17.01.25 № 26/1-ОД

План мероприятий
к корпоративной программе «Укрепление здоровья сотрудников КГБУ СО «КЦСОН «Абанский»
на 2025 год.

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
	1. Организационные мероприятия				
1	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	С сотрудниками при приеме на работу проводятся вводные инструктажи, первичные инструктажи на рабочем месте; повторные, плановые и целевые	Постоянно	п. Абан - ул. 1 Мая,д.60; - ул. Профсоюзов, д. 1, пом. 2; - ул. Сибирская, д.1, стр.1.	Специалист по охране труда, заведующие отделениями
2	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Ежегодно проводятся медосмотры и диспансеризация сотрудников	Согласно графика	КГБУЗ «Абанская РБ»	Заместитель директора
3	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Постоянно проводятся профилактические беседы о необходимости вакцинации. В каждом здании учреждения на информационных стендах и в свободном доступе размещена вся необходимая ознакомительная информация о необходимости профилактических прививок.	Согласно графика	КГБУЗ «Абанская РБ»	Заместитель директора, заведующие отделениями
4	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	- коллективное посещение Абанского краеведческого музея им. М.В. Фомичева - коллективное посещение театральных постановок	1 раз в год 2 раза в год	п. Абан, ул. Д. Бедного, здание 56, стр. 2; Районный дом культуры, ул. Советская	Культорганизатор, заведующие отделениями

2. Мероприятия направленные на повышение физической активности					
1	Проведение десятиминутного комплекса упражнений, который проводится на рабочем месте: • гимнастика для глаз; • дыхательная гимнастика.	Проводится производственная зарядка на рабочем месте для работников, во время технических перерывов	Ежедневно: 10.00 – 10.10 15.00 – 15.10	п. Абан - ул. 1 Мая,д.60; - ул. Профсоюзов, д. 1, пом. 2; - ул. Сибирская, д.1, стр.1.	Заведующие отделениями
2	Организация и проведение спортивных мероприятий, спортивных конкурсов, велопробегов.	- Всероссийская гонка «Лыжня России»; - Турнир по настольным играм народов мира «Кульбутто», «Джакколо», «Керлинг»; - Участие в районном велопробеге, посвященном Дню Победы; - День физкультурника (занятия на уличных тренажерах)	Февраль Февраль, март Май Август	п. Абан стадион им. А. Шумакова; ул. 1 Мая,д.60; ул. Сибирская, д.1, стр.1.; стадион им. А. Шумакова;	Заместитель директора, заведующие отделениями, инструктор АФК
3	Проведение корпоративной спартакиады	Ко Дню социального работника проводится физкультурно – спортивное мероприятие «Спортивная мозаика», в котором проходят состязание по нескольким видам спорта	Июнь	Спортивный комплекс Стадион им. А. Шумакова	Методист, инструктор АФК
4	Дни здоровья: – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	- Акция Зарядка на свежем воздухе»; - всероссийский день бега «Кросс нации»; - всероссийский день ходьбы «10000 шагов к жизни»	Апрель Сентябрь Октябрь	п. Абан - ул. 1 Мая,д.60; - ул. Профсоюзов, д. 1, пом. 2; - ул. Сибирская, д.1, стр.1; Стадион им. А. Шумакова	Заместитель директора, методист, инструктор АФК
5	Занятия в клубе «Северная ходьба»	Обучение сотрудников правилам Скандинавской ходьбы Занятия Скандинавской ходьбой	1 раз в квартал	Спортивный комплекс Стадион им. А. Шумакова	Инструктор АФК

6	Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря	В учреждении работает тренажерный зал, в котором сотрудники занимаются после работы	Постоянно 17.20 – 18.20	п. Абан - ул. Сибирская, д.1, стр.1.	Заместитель директора, инструктор АФК
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию					
1	Кампания, направленная на снижение веса.	Информирование работников об основах рациона здорового питания через размещение информационных материалов (буклеты, листовки),	В течение года	п. Абан - ул. 1 Мая,д.60; - ул. Профсоюзов, д. 1, пом. 2; - ул. Сибирская, д.1, стр.1;	Методист, культорганизатор
2	Конкурс здоровых рецептов.	Сотрудникам предлагается поделиться рецептами блюд из овощей и фруктов.	В течение года	п. Абан - ул. 1 Мая,д.60;	Методист, культорганизатор
3	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам.	Проведение тематической беседы о здоровом питании и о правилах здоровой жизни	Июнь	п. Абан - ул. 1 Мая,д.60;	Методист, культорганизатор
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением					
1	Кампания «Брось курить и победи»	Во исполнение закона РФ от 23.02.2013 года № 15 – ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака» в помещениях и на территории организации объявлен полный запрет на курение	Постоянно	п. Абан - ул. 1 Мая,д.60; - ул. Профсоюзов, д. 1, пом. 2; - ул. Сибирская, д.1, стр.1;	Заместитель директора, заведующие отделениями
2	Мероприятия в День отказа от курения.	- Проведение профилактических бесед о вреде курения; - размещение информационных буклетов о вреде курения; - консультация психолога «Как бросить курить»	Ноябрь	п. Абан - ул. 1 Мая,д.60; - ул. Профсоюзов, д. 1, пом. 2; - ул. Сибирская, д.1, стр.1;	Методист, культорганизатор, психолог
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя					
1	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.	- консультации психолога	По мере обращения	п. Абан - ул. Сибирская, д.1, стр.1	Психолог
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					

1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Ежеквартально с сотрудниками учреждения (по отделениям) проводятся мероприятия, направленные на профилактику эмоционального выгорания, такие как: - психологические тренинги, - мастер классы по декоративно прикладному творчеству, - консультации по управлению конфликтными ситуациями.	Ежеквартально	п. Абан - ул. 1 Мая,д.60; - ул. Профсоюзов, д. 1, пом. 2; - ул. Сибирская, д.1, стр.1;	Заведующие отделениями, методист, психолог
2	Фитотерапия, аромотерапия, музыкотерапия, фототерапия	Для формирования у работников положительных эмоций, жизнерадостности, стабилизации душевного равновесия, поддержания в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия проводятся неформальные встречи - беседы с использованием музыко и фототерапии и фито чая.	В течение года	п. Абан - ул. 1 Мая,д.60; - ул. Профсоюзов, д. 1, пом. 2; - ул. Сибирская, д.1, стр.1;	Заведующие отделениями, психолог
3	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	В социально реабилитационном отделении учреждения работает сенсорная комната, где любой сотрудник может получить психоэмоциональную разгрузку. Комната оснащена всем необходимым оборудованием.	По мере обращения	п. Абан - ул. Сибирская, д.1, стр.1	Психолог