

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Комплексный центр социального обслуживания населения»**

**ПРИКАЗ**

«14» 01 2024г.

№ 69

г. Губкин


**Об утверждении Плана мероприятий  
по реализации корпоративной программы  
«Укрепление здоровья работающих»  
МБУ «Комплексный центр  
социального обслуживания населения»  
на 2024 год**

В рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография» и реализации в МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» в 2024 году корпоративной программы «Укрепление здоровья работающих»

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить План мероприятий по реализации корпоративной программы «Укрепление здоровья работающих» МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» на 2024 год (прилагается).
2. С приказом ознакомить заведующих отделениями.
3. Контроль исполнения приказа возложить на заведующего отделением дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов – Иванова С.М.

**Директор  
МБУ «Комплексный центр  
социального обслуживания населения»**

  
**Н.В. Шевчук**

Утверждена  
 Руководитель организации  
 МБУ «Комплексный центр  
 социального обслуживания населения»  
 Н.В.Шевчук  
 № \_\_\_\_\_ 2024 года



**План мероприятий**  
**реализации корпоративной программы «Укрепление здоровья работающих» на 2024 год**

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
<b>1. Организационные мероприятия</b>					
	Ежегодный медицинский осмотр	Организация прохождения сотрудниками ежегодного профилактического медицинского осмотра.	В течение года	ОГБУЗ «Губкинская ЦРБ».	Заведующий ОДП Иванов С.М.
	Ежегодная плановая диспансеризация	Организация прохождения сотрудниками ежегодной плановой диспансеризации.	В течение года	ОГБУЗ «Губкинская ЦРБ».	Заведующий ОДП Иванов С.М.
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>					
	Ежедневные физкультминутки «Минутка спорта»	Проведение десятиминутных комплексов упражнений на рабочем месте	В течение года	МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	Инструктор ЛФК Подколзина Е.М.
	Ежедневные физкультминутки «Бережем глаза»	Проведение комплекса упражнений для здоровья глаз в обеденное время	В течение года	МБУ «Комплексный центр социального обслуживания	м/с процедурного кабинета Чекрыгина Е.А.

				населения» г.Губкин	
Ежедневные физкультминутки «Здоровая спина»	Проведение комплекса упражнений для здоровья спины в обеденное время	В течение года		МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	м/с массажного кабинета Юшина С.В.
Акция «На работу пешком»	Сотрудники идут на работу пешком и выкладывают фотографию с хэштегом #КЦСОН_Пешком_на_работу	20.09.2024г.		МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	Специалист по работе с семьей Семькина Л.А.
Акция «Быстрый лед»	Организация массового катания на коньках для работников с участием членов их семей.	В течение года		ДС Кристалл, уличный ледовый каток "Железный лёд" г. Губкин	Специалист по социальной работе Чуркина Ю.С.
Спартакиада «Готов к труду и обороне»	Участие в ежегодной корпоративной спартакиаде, ежегодная сдача нормативов ГТО.	В течение года		Губкинский городской округ	Заведующий ОДП Иванов С.М.
Мероприятие «Прогулки по-Скандинавски»	Участие коллектива в прогулках Скандинавской ходьбой, в составе Клуба по Скандинавской ходьбе на базе МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения».	В течение года		МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	Инструктор ЛФК Подколзина Е.М
Практическое занятие «Фитнес-тайм»	Участие коллектива в выполнении комплекса спортивных упражнений на степ-платформах.	В течение года		МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	Инструктор ЛФК Подколзина Е.М
Практическое занятие по дыхательной гимнастике «Ци-гун»	Проведение комплекса элементов физических упражнений и медитации.	В течение года		МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	м/с массажного кабинета Юшина С.В.

				населения» г.Губкин	
<b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</b>					
	Раздача листовок о правильном питании	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки),	В течение года	МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	Старшая м/с Васильева Е.Б.
	Лекции о правильном питании	Проведение открытых лекций с участием экспертов в области правильного питания;	В течение года	МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	Инструктор ЛФК Подколзина Е.М Заведующий ОДП Иванов С.М.
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>					
	Мероприятие «Чистые легкие – Чистый воздух»	Проведение профилактических мероприятий в День отказа от курения.	21.11.2024г.	МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	Заведующий ОДП Иванов С.М.
	Лекция о вреде курения	Проведение тематических лекций с демонстрацией видеороликов и раздачей листовок.	В течение года	ОГБУЗ «Губкинская ЦРБ».	Заведующий ОДП Иванов С.М.
<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя</b>					
	Неформальная встреча «Жить здорово!»	Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни;	В течение года	МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	Старшая м/с Васильева Е.Б.
<b>6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>					
	Тренинг «Стрессу НЕТ»	Проведение для работников антистрессовых тренингов.	В течение года	МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	Психолог в социальной сфере Капустинская О.И.

	Практика «Управление конфликтом»	Проведение психологических практик по решению конфликтных ситуаций	В течение года	МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	Психолог в социальной сфере Капустинская О.И.
	Комплекс мероприятий «Мы – одна команда!»	Проведение мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию: организация культурного досуга сотрудников, экскурсий, посещение библиотеки и театра	В течение года	МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	Психолог в социальной сфере Мурзакова А.В.
	Комплекс мероприятий «Гармония внутри себя»	Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: шишкотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.	В течение года	МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г.Губкин	Психолог в социальной сфере Капустинская О.И. м/с процедурного кабинета Чекрыгина Е.А., инструктор ЛФК Подколзина Е.М.