

**Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
"Комплексный центр социального обслуживания населения "Партизанский"
(КГБУ СО «КЦСОН «Партизанский»)**



Директор

Утверждаю:
И.А. Потылицина
24.12.2025г.

**План мероприятий
укрепления здоровья сотрудников организации КГБУ СО «КЦСОН «Партизанский»
на 2026г.**

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия					
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников		В течении года	КГБУ СО КЦСОН	Алексеев С.И.
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.		1 раз в год	КГБУ СО КЦСОН	Подымов А.В. Алексеев С.И.
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.		1 раз в год	КГБУЗ «РБ «Партизанская»	Грасмич Е.И.
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок		По плану в течении года	КГБУЗ «РБ «Партизанская»	Грасмич Е.И.
5	Создание уголков здоровья				
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)					

1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика		Еженедельно	КГБУ СО КЦСОН	Алексееенко С.И.
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы,	Участие в массовых мероприятиях: соревнования, день здоровья, лыжня России	В течении года	МБУ – СК «Партизанский»	Подымов А.В. Алексееенко. С.И.
3	Сдача норм ГТО		1 раз в год, по плану	МБУ – СК «Партизанский»	Грасмик Е.И. Алексееенко С.И.
4	Занятия в группе «Фитнес»		Еженедельно	КГБУ СО КЦСОН	Потылицина И.А. Еремина А.А. Грасмик Е.И. Алексееенко С.И.
5	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта.		1 раз в год	КГБУ СО КЦСОН	
6	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Неделя без автомобиля».		1 раз в квартал	КГБУ СО КЦСОН МБУ – СК «Партизанский»	Малышонов М.С. Сель Л.В. Озерова Н.В. Еремина А.А. Двизова О.В.
7	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.		1 раз в год		
8	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.		1 раз в год		
9	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.		1 раз в квартал	КЦСОН	Подымов А.В. Алексееенко С.И.
10	Занятия «Скандинавская ходьба»		1 раз в квартал	КЦСОН МБУ – СК «Партизанский»	
11	Занятия футбольной, волейбольной, баскетбольной команд работников, занятия настольным теннисом и другими видами спорта				
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию					
1	Информирование работников об основах		1 раз в год	КЦСОН	

	рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания				Малышенок М.С. Семиренко.О.П. Шевчук Н.С.
2	Кампания, направленная на снижение веса.		1 раз в год	КЦСОН	
3	Конкурс здоровых рецептов.		1 раз в год	КЦСОН	
4	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам		1 раз в год	КЦСОН	
5	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.		1 раз в год	КЦСОН	
6	Оснащение кулерами с питьевой водой		1 раз в год	КЦСОН	
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением					
1	Кампания «Брось курить и победи»		В течении года		Алексеев С.И. Грасник Е.И.
2	Организация возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования. Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты.		В течении года	КЦСОН	
3	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения.			КЦСОН	
4	Организация мест для курения.			КЦСОН	
5	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.			КЦСОН	
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя					
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных		В течении года	КЦСОН	Григорьева О.Н. Сель.Л.В.

	последствиях, связанных с потреблением алкоголя.				
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.		В течении года	КЦСОН	Никитина Л.А. Томилина С.Н. Еремина А.А.
2	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия				
3	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки				