Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Основная общеобразовательная школа п. Попов Порог

Согласовано на совете трудового коллектива Протокол №1 от 21.10.2026 г.	Утверждено И.О.Директора МКОУ ООШ п.Попов Порог _____ А.Н.Хомякова Приказ № 43-ОД от 21.10.2026

Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МКОУ ООШ п.Попов Порог 2026-2030 гг.

п. Попов Порог
2026 г.

Содержание

1. Паспорт программы 3
2. Пояснительная записка 6
3. Концептуальные положения программы 8
4. Содержание программы 9
5. Показатели эффективности программы 10
6. План работы по сохранению и укреплению здоровья педагогов образовательной организации 11
7. Приложения 14

1.Паспорт программы

Наименование Программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МКОУ ООШ п.Попов Порог 2026-2030 гг.
Наименование учреждения разработчика	Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Основная общеобразовательная школа п.Попов Порог
Юридический адрес учреждения	Российская Федерация, 186410, Республика Карелия, Сегежский мо, п.Попов Порог, ул. Школьная 13А
Номер телефона	8 (81431) 3-33-46
E-mail	popovporog@yandex.ru
Адрес сайта	https://popovporog.karelschool.ru/
Авторы Программы	МКОУ ООШ п.Попов Порог
Сроки реализации	2026-2030 гг.
Программа рассмотрена	На совете трудового коллектива
Программа принята	Советом трудового коллектива Протокол №1 от 21.10.2026 г.
Программа утверждена	Приказом директора №44 от 21.10.2026 г.
Обоснование разработки программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников разработана в рамках реализации мероприятии Федерального проекта по «Укреплению общественного здоровья». По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
Цель программы	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
Ожидаемые результаты	Количественные: 1.Значительное увеличение доли лиц с физической активностью. 2.Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни. 3. Увеличение индекса здоровья сотрудников. Качественные: 1.Формирование правильного рациона питания. 2.Уменьшение количества вредных привычек. 3.Укрепление социального и психического здоровья сотрудников. 4.Увеличение работоспособности сотрудников

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография» предусматривает решение таких задач, как снижение смертности населения трудоспособного возраста и увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ 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 «Укрепление общественного здоровья» является «Разработка и внедрение корпоративных программ укрепления здоровья на рабочем месте».

Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества.

Первостепенные задачи любого учебного учреждения - укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма.

Большая часть рабочего дня педагога образовательной организации протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за учащихся. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания.

Исследования показывают, что в последнее время среди учителей образовательных организаций возросло число заболеваний нервной системы, лор-заболеваний, опорно-двигательного аппарата, сосудистой системы. Основными факторами риска труда педагога являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- большой объем интенсивной зрительной работы;
- высокая плотность эпидемических контактов.

Ухудшение психологического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми и с коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт.

Программа по укреплению здоровья педагогов МКОУ ООШ п.Попов Порог (далее – Образовательная организация) – это комплексная система сохранения и укрепления здоровья педагогов, направленная на формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залоге успешности в педагогической деятельности.

В программе разработан комплекс мероприятий, направленный на все стороны профессионального здоровья педагогов ОО, а именно физического, психического, социального, который осуществляется на основе дифференцированного подхода к разным категориям групп педагогов:

- педагоги со стажем менее трех лет, которые подвержены проблеме адаптации

молодых педагогов (1 группа);

- педагоги со стажем более 15-20 лет. Данная категория педагогов наиболее подвержена синдрому эмоционального выгорания (2 группа);

– педагоги в возрасте старше 50 лет, педагоги этой категории помимо синдрома эмоционального выгорания имеют проблемы со здоровьем в силу своего возраста (3 группа).

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора содержания работы по формированию профессионального здоровья педагогов образовательной организации, в соответствии с особенностями педагогического состава.

Реализация содержания программы осуществляется через разнообразные формы работы с педагогами: тренинги, семинары-практикумы, обучающие семинары, спортивные досуги.

Участниками программы являются педагоги, учебно-вспомогательный и технический персонал образовательной организации.

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 залоге успешности в педагогической деятельности.

Задачи:

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

Основные направления программы

Основные направления представлены в виде трех модулей:

1. Диагностический модуль.
2. Информационно-познавательный модуль.
3. Оздоровительный модуль.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Диагностический модуль включает исследования психосоматического здоровья педагогов, их представлений о ценности здоровья, здорового образа жизни.

Для всех сотрудников образовательной организации предусмотрен мониторинг отношения к ЗОЖ.

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

Для других сотрудников образовательной организации также предусмотрены разъяснительные беседы, семинары, мастер-классы по данному направлению деятельности.

Оздоровительный модуль объединяет психопрофилактические, психогигиенические и психотерапевтические мероприятия по снятию эмоционального напряжения сотрудников Учреждения 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:

Аксиологический принцип предопределяет рассмотрение здоровья личности в качестве высшей человеческой ценности.

Гуманистический принцип предопределяет переоценку всех компонентов образовательной деятельности, признавая ценностью не только обучающегося как личности и его права на здоровье, но и педагога, сотрудника Учреждения, состояния его телесного, душевного и духовного здоровья.

Культурологический принцип реализует признание педагога как носителя культурных норм, лучших традиций человечества, в том числе в вопросах культуры здоровья как основы оптимального психофизического состояния обучающихся.

Принцип социальной значимости позволяет считать, что получаемый педагогом индивидуальный опыт созидания собственного здоровья приобретает общественную значимость, поскольку педагог как носитель культуры здоровья способен распространять идеи, образцы и нормы здоровьесбережения, формировать здоровьеориентированное поведение в социуме.

5. ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

1. В соматическом здоровье педагогических и иных работников образовательной организации отмечается улучшение состояния здоровья (по результатам периодических медицинских осмотров).
2. Физический компонент здоровья – благодаря использованию здоровьесберегающих технологий происходит уменьшение количества пропусков по болезни сотрудников.
3. Психическое здоровье - улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания.
4. Нравственный компонент здоровья – осознание ценности и принятие ответственности за свое здоровье.
5. Повышение мотивации сотрудников образовательной организации к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию.
6. Улучшение качества образовательной деятельности.

План мероприятий

корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников МКОУ ООШ п.Попов Порог

№	*Направление мероприятий*	*Цель мероприятий*	*Форма мероприятий*	*Срок реализации*
1.	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников	Цель: раннее выявление болезней и их профилактика	Проведение анкетирования сотрудников, сбор данных, организация медосмотров, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников.	Один раз в год
2.	Наблюдение за состоянием сотрудников во время периода распространения ОРВИ	Цель: обеспечение мониторинга за состоянием здоровья	Измерение температуры тела, обработка рук. Отчет о заболеваемости среди сотрудников образовательной организации	Ежедневно
3.	Профилактика вредных привычек	Цель: сформировать негативное отношении к вредным привычкам	Информирование работников о правилах здорового образа жизни. Запрет курения, употребление алкоголя на территории образовательной организации	Постоянно
4.	Культурный досуг сотрудников	Цель: налаживания отношений между сотрудниками	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День учителя, День здоровья, 8 марта, 23 февраля), совместные творческие и спортивные мероприятия, Дни здоровья и др.	Согласно датам праздников, в каникулярное время

5.	Проведение акции и конкурсов среди сотрудников	Цель: активная пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников образовательной организации.	Организация и проведение различных акций, повышающее эмоциональное состояние сотрудников	В течении срока реализации программы
6.	Информационно-мотивационное просвещение.	Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка различных информационных листовок, презентаций по темам здорового образа жизни, индивидуальное консультирование с медицинским работником тренинги, консультации психолога	В течение срока реализации программы
7.	Инструктаж сотрудников	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа по противопожарной безопасности, антитеррористической защищенности, охране труда на рабочем месте (плановые, целевые, внеплановые)	По графику (1 раз в полгода)

8.	Реализация программы производственного контроля за соблюдением СанПиН и выполнением профилактических мероприятий	Цель: обеспечение безопасности и безвредности для всех участников образовательных отношений при функционировании образовательной организации	Реализация плановых мероприятий. Заключение договора с Федеральным бюджетным учреждением здравоохранения. Дезобработки помещений, контроль выполнения плановых мероприятий и еженедельная проверка состояния охраны труда в образовательной организации.	В соответствии с планом производственного контроля
9.	Учеба на рабочем месте вопросам ОТ, оказания ПМП, безопасного обращения с электричеством, антитеррористической и противопожарной безопасности	Цель: отработка действий при возникновении ЧС	Учебная эвакуация.	2 раз в год – инструктажи;

Приложение 1

АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый сотрудник!

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:
1.1. 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
8.5.5-8 часов
8.6. 8 часов и более
8.7. 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
13.3 Затрудняюсь ответить
13. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ 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 гипертонии 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, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?
_____
_____
_____

Дата заполнения «___» _____20____г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340194

Владелец Хомякова Алевтина Николаевна

Действителен С 26.11.2025 по 26.11.2026