

**Выписка из протокола  
№ 5 от 01.02.2025 года  
общего собрания работников  
МАОУ «Утатуйская СОШ»**

**Присутствовали: 28**

**Отсутствовали: 0**

**На повестке:** Обсуждение корпоративной программы оздоровления и проведение мероприятий среди работников коллектива.

**Выступили:**

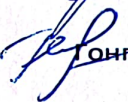
1. Ендонова Б.Л. – директор школы
2. Гонгорова Н.А. – председатель проф.комитета работников МАОУ «Утатуйская СОШ»

**Голосование:** «за» - 28, «против» - \_\_0\_\_, «воздержавшиеся» - \_\_0\_\_

**Решение:**

1. Создание рабочей группы;
2. Написание рабочей программы с перспективным планом мероприятий.

Председатель собрания  Ендонова Б.Л.

Секретарь собрания  Гонгорова Н.А.

Утверждаю:



Директор МАОУ

«Утатуйская СОШ»

Бендочова Б.Л.

Приказ № от 01.02.2025

**Корпоративная программа оздоровления сотрудников на рабочем месте**  
**" Профсоюз - территория здоровья"**

2025

**Программа "ОЗДОРОВЛЕНИЕ СОТРУДНИКОВ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ" на 2025-2026 годы (далее-программа)**

**Паспорт программы**

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ответственные исполнители программы | Замбалаева Д.З., Дымпилова Д.В., Цыренова В.Ц-Д, Гонжитов А.Г.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Участники программы                 | Трудовой коллектив школы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Цели программы                      | Создание здоровье-сберегающей среды в МАОУ "Утатуйская СОШ", направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников школы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Задачи программы                    | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.</li><li>2. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.</li><li>3. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.</li><li>4. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.</li><li>5. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.</li><li>6. Проведение для работников профилактических мероприятий.</li><li>7. Создание оптимальных гигиенических условий деятельности работников на их рабочих местах.</li><li>8. Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива школы.</li></ol> |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основные показатели программы                      | <p>1. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от курения.</p> <p>2. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ алкогольных напитков.</p> <p>3. 100% охват трудового коллектива, придерживающийся здорового и правильного питания.</p> <p>4. Доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом.</p> <p>5. Доля сотрудников, не испытывающих психоэмоциональные трудности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Этапы и сроки реализации программы                 | С 01.02. 2025-2026 год, без разделения на этапы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Ресурсное обеспечение реализации программы         | Финансирование программы из внебюджетных средств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Ожидаемые конечные результаты реализации программы | <p>1. 100% ежедневный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами.</p> <p>2. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.</p> <p>3. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива.</p> <p>4. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста.</p> <p>5. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.</p> <p>6. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.</p> <p>7. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.</p> <p>8. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>9. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников ОО</p> <p>10. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.</p> <p>11. Повышение имиджа МАОУ "Утатуйская СОШ"</p> <p>12. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.</p> <p>13. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 1. Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников. Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия. Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний. По данным исследователей почти 60% болезней обусловлено следующими факторами:

повышенное артериальное давление,

потребление табака,

чрезмерное употребление алкоголя,

повышенное содержание холестерина в крови,

избыточная масса тела,

низкий уровень потребления фруктов и овощей,

малоподвижный образ жизни,

повышенное психоэмоциональное напряжение.

Система укрепления здоровья сотрудников 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 организации в рамках программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни. Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

## **2. Цель программы**

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников организации разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте. Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

## **3. Задачи программы**

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

#### 4. Основные мероприятия

| Блок 1.<br>Организационные мероприятия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Блок 2.<br>Мероприятия, направленные на повышение физической активности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Блок 3.<br>Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Блок 4.<br>Мероприятия, направленные на борьбу с курением.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Блок 5.<br>Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.</p> <p>2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.</p> | <p>1. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.</p> <p>2. Участие в программе сдачи норм ГТО.</p> <p>3. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.</p> <p>4. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.</p> <p>5. Организация культурно-спортивных</p> | <p>1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания.</p> <p>2. «Чистая вода» на предприятии: оснащение кулерами с питьевой водой; выдача питьевой воды в бутылках сотрудникам, имеющим выездной характер работы и работающим удаленно.</p> | <p>1. Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.</p> <p>2. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).</p> <p>3. Проведение мероприятий в День отказа от курения.</p> <p>4. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения</p> | <p>1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.</p> <p>2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.</p> <p>3. Положительная оценка руководителя результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.</p> <p>4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.</p> <p>5. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и др. культурных мероприятий.</p> | <p>мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.</p> <p>6. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».</p> <p>7. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».</p> <p>8. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.</p> <p>9. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников</p> | <p>3. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.</p> <p>4. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.</p> | <p>использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.</p> <p>5. Оформление мест для курения вне территории предприятия: место для курения должно быть обозначено соответствующим знаком, установлена урна для окурков, размещен плакат о вреде курения, не должно быть оборудовано скамейкой, беседкой или другими атрибутами комфортного времяпровождения.</p> <p>6. Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения на предприятии.</p> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|