



Утверждаю:  
Директор МБОУ «ВОШ № 9»  
К.П. Вершинина

Приказ № 46  
от 14 августа 2024 года

Корпоративная программа  
укрепления здоровья сотрудников  
муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Вельминская основная школа №9»  
на 2023-2025 г

п Вельмо, 2024

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вельминская основная школа № 9»**

663296, Красноярский край, Северо-Енисейский район, п. Вельмо, ул. Центральная, 25  
ИНН 2434500391, КПП 243401001, ОГРН 1022401507996, 8(39160)29-2-03, [velmo-sch9@rambler.ru](mailto:velmo-sch9@rambler.ru)

«14» августа 2024 г.

**ПРИКАЗ**

№ 46

п. Вельмо

**Об утверждении локальных актов  
МБОУ «ВОШ № 9»**

О развитии корпоративного спорта в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Вельминская основная школа № 9», в исполнение пункта 2.1, 2.2. протокола совещания о развитии физической культуры и массового спорта на территории Красноярского края от 29.08.2022 № 222.

**Приказываю:**

1. Утвердить корпоративную программу укрепления здоровья сотрудников муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Вельминская основная школа № 9»
2. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.
3. Настоящий приказ вступает в силу со дня подписания.

Директор МБОУ «ВОШ № 9



К.П. Вершинина

## Содержание

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия программы
5. Ожидаемые результаты эффективности программы
6. План мероприятий

## 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 (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими 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.

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).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесформирующей 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.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Снижение потребления алкоголя.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

## **4. Основные мероприятия**

### **Блок 1. Организационные мероприятия**

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.

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 прочее.

3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

5. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и прочее.

7. Разработка «Профиля (паспорта) здоровья сотрудника».

8. Создание уголков здоровья.

## **Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках мероприятий физкультурно-спортивного клуба)**

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Участие в программе сдачи норм ГТО.

4. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.

5. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

6. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

7. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».

8. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».

9. Организация соревнований в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.

## **Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию**

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием.

2. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).

3. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

#### **Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением**

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации.

2. Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.

3. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

4. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

#### **Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя**

1. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

2. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

#### **Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом**

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, аромотерапия, музыкотерапия, фототерапия.

5. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

## 7. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации предполагаются следующие результаты:

*Для работников:*

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Возможность получения материального и социального поощрения.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

*Для работодателей:*

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение потерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

*Для государства:*

- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.
- Сокращение смертности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.



## План мероприятий

План мероприятий					
№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
<b>1. Организационные мероприятия</b>					
1	Анкетирование с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Анкета разрабатывается и проводится медиком школы	Однократно, в начале реализации программы	Актовый школы	Медработник школы
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Инструктаж разрабатывается и проводится лицом, ответственным за соблюдение ТБ в школе	В течение года	Актовый школы	Служба охраны труда школы
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Профилактические осмотры проводятся в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов. Диспансеризация - комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований	В течение года	Поликлиника	Педагоги школы
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Ежегодная вакцинация и целевая вакцинация (к примеру, COVID-19).	В течение года	Поликлиника, медкабинет школы	Медицинская служба, служба охраны труда
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по	Мониторинг мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте по критериям. Результаты	В течение года	Рабочее место педагога	Административно-управленческий персонал

	укреплению здорового образа жизни.	мониторинга - поощрение	В течение года	По выбору педагога	Административно-управленческий персонал
6	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Повышение культурного уровня педагогов	В течение года	По выбору педагога	Административно-управленческий персонал
7	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации».	Разработка документов в соответствии с нормативно-правовой базой	Однократно, в начале реализации программы	По выбору	Административно-управленческий персонал
8	Создание уголков здоровья	Уголок содержит информацию по ЗОЖ	Однократно, в начале реализации программы	По выбору	Менеджер реализации программы
9	Создание физкультурно-спортивного клуба	Клуб объединяет сторонников ЗОЖ	Однократно, в начале реализации программы	По выбору	Менеджер реализации программы

## 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	Популяризация ЗОЖ	Однократно, в начале реализации программы	По выбору	Медицинская служба
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	Проведение коммуникационной кампании по популяризации ЗОЖ	Без ограничений	По выбору	Менеджер реализации программы
3	Сдача норм ГТО.	Проведение коммуникационной кампании по популяризации ЗОЖ	Без ограничений	По выбору	Менеджер реализации программы
4	Занятия в группе «Фитнес»	Проведение коммуникационной кампании по популяризации ЗОЖ	Без ограничений	По выбору	Менеджер реализации программы
5	Спортивное соревнование – «Папа, мама,	Проведение коммуникационной	Без	По выбору	Менеджер по

	я – спортивная семья»	кампаний по популяризации ЗОЖ	ограничений	По выбору	реализации программы
6	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта.	Проведение коммуникационной кампании по популяризации ЗОЖ	Без ограничений	По выбору	Менеджер реализации программы
7	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	Проведение коммуникационной кампании по популяризации ЗОЖ	Без ограничений	По выбору	Медицинская служба
8	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	Проведение коммуникационной кампании по популяризации ЗОЖ	Без ограничений	По выбору	Менеджер реализации программы
9	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Изменение отношения персонала к коллективному отдыху с применением активных игр	Без ограничений	По выбору	Менеджер реализации программы
10	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.	Изменение отношения персонала к коллективному отдыху с применением активных игр	Без ограничений	По выбору	Менеджер реализации программы
11	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.	Изменение отношения персонала к коллективному отдыху с применением активных игр	Без ограничений	По выбору	Менеджер реализации программы
12	Занятия в клубе «Северная ходьба»	Изменение отношения персонала к коллективному отдыху с применением активных игр	Без ограничений	По выбору	Менеджер реализации программы
13	Занятия футбольной, волейбольной, баскетбольной команд работников, занятия настольным теннисом и другими видами спорта	Изменение отношения персонала к коллективному отдыху с применением активных игр	Без ограничений	По выбору	Менеджер реализации программы
14	Компенсация или финансирование занятий спортом	Стимулирование работников к повышению уровня физической активности	Без ограничений	По выбору	Административно-управленческий персонал

15	Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря	Популяризация ЗОЖ	Без ограничений	По согласованию	Административно-хозяйственная часть
<b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</b>					
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	Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении рациона здорового питания	Без ограничений	По согласованию	Менеджер реализации программы
2	Кампания, направленная на снижение веса.	Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении способов снижения веса	До достижения устойчивого результата	По согласованию	Менеджер реализации программы
3	Конкурс здоровых рецептов.	Конкурсная кампания по повышению интереса к использованию здоровых рецептов	Без ограничений	По согласованию	Медицинская служба
4	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении пользы употребления овощей и фруктов	Без ограничений	По согласованию	Медицинская служба
5	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	Конкурсная кампания по повышению интереса к здоровому питанию	Без ограничений	По согласованию	Медицинская служба
6	Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание»	Введение информационной маркировки (или информационных сообщений) на блюда и напитки для меню «Здоровое питание»	Без ограничений	По согласованию	Медицинская служба

		(информирование о пищевой и энергетической ценности блюд, способствующих осознанному выбору; выделение блюд и напитков, соответствующих критериям рациона здорового питания).				
7	Оснащение кулерами с питьевой водой	Обеспечение работников в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде	До достижения устойчивого результата	По согласованию	Административно-хозяйственная часть	
8	Оборудование специальных мест для приема пищи	Обеспечение возможности приема пищи сотрудниками в отделе отведенном помещении	Без ограничений	По согласованию	Административно-хозяйственная часть	
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>						
1	Кампания «Брось курить и победи»	Коммуникационная кампания по повышению осведомленности о вреде курения	До достижения устойчивого результата	По согласованию	Менеджер реализации программы	по
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.	Акционная кампания по повышению осведомленности об альтернативе курению	До достижения устойчивого результата	По согласованию	Медицинская служба	
3	Мероприятия в День отказа от курения.	Коммуникационная кампания по повышению осведомленности о вреде курения	Без ограничений	По согласованию	Менеджер реализации программы	по
4	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику	Запрет курения на рабочих местах и на территории предприятий регулируется Федеральным законом №15-ФЗ от 23 Февраля 2013г. «Об охране	Без ограничений	По согласованию	Менеджер реализации программы	по

		здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Необходимо обеспечить исполнение закона на территории школы путем издания внутренних нормативных документов.					
5	Организация мест для курения.	Обеспечение возможности для курения в отдельно отведенном помещении	Без ограничений	По согласованию	Административно-хозяйственная часть		
6	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение.	Коммуникационная кампания по повышению осведомленности о вреде курения	До достижения устойчивого результата	По согласованию	Административно-хозяйственная часть		
7	Оформление мест общего пользования детекторами дыма.	Коммуникационная кампания по повышению осведомленности о вреде курения	До достижения устойчивого результата	По согласованию	Административно-хозяйственная часть		
8	Оборудование кабинета по оказанию помощи курящим	Коммуникационная кампания по повышению осведомленности о вреде курения	Однократно, в начале реализации программы	По согласованию	Административно-хозяйственная часть		
9	Софинансирование (субсидирование) медикаментозной терапии по лечению табачной зависимости.	Стимулирование работников к отказу от табачной зависимости	Без ограничений	По согласованию	Административно-управленческий персонал		
10	Учреждение системы экономических санкций и поощрений	Стимулирование работников к отказу от табачной зависимости	Однократно, в начале реализации программы	По согласованию	Административно-управленческий персонал		

<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя</b>					
	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении вреда алкоголя и других психоактивных веществ.	До достижения устойчивого результата	По согласованию	Менеджер реализации программы по
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении вреда алкоголя и других психоактивных веществ.	До достижения устойчивого результата	По согласованию	Менеджер реализации программы по
2	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.	Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении вреда алкоголя и других психоактивных веществ.	До достижения устойчивого результата	По согласованию	Менеджер реализации программы по
3	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении вреда алкоголя и других психоактивных веществ.	До достижения устойчивого результата	По согласованию	Административно-управленческий персонал
<b>6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>					
	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении управления конфликтными ситуациями со стороны педагога	Без ограничений	По согласованию	Менеджер реализации программы по
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении управления конфликтными ситуациями со стороны педагога	Без ограничений	По согласованию	Менеджер реализации программы по
2	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении влияния фитотерапии, ароматерапии, музыкотерапии, фототерапии	Без ограничений	По согласованию	Менеджер реализации программы по
3	Оборудование комнат психоэмоциональной разгрузки	Повышение комфорта среды, кондиционирование воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, мероприятия для	Однократно, в начале реализации программы	По согласованию	Административно-хозяйственная часть