

МАОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа №38»

СОГЛАСОВАНА
на заседании
педагогического совета
протокол № 4 от 30.12.2025

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
№ 339а от 30.12.2025



*Рабочая программа по сохранению и укреплению
здоровья сотрудников на 2025-2030 год.*

г. Череповец

Содержание

1. Паспорт программы	2
2. Нормативно-правовая база.....	3
3. Пояснительная записка.....	4
4. Концептуальные положения программы	5
5. Содержание программы... ..	6
6. Показатели эффективности программы.....	7
7. План работы по сохранению и укреплению здоровья педагогов образовательной организации.....	8
8. Мониторинг и оценка эффективности программы.....	11
9. Приложения.....	13

1. Паспорт программы

Наименование программы	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте»
Разработчик программы	МАОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа №38»
Юридический адрес учреждения	РФ, Вологодская область, 162601 город Череповец, ул. Командарма Белова дом 9.
Номер телефона	(8202) 26-78-18
E-mail	school38@cherepovetscity.ru
Адрес сайта	https://sh38-cherepovec-r19.gosweb.gosuslugi.ru
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации, членов их семей, путем продвижения здорового образа жизни (снижение распространенности факторов риска ХНИЗ (артериальная гипертония, курение, избыточная масса тела и ожирение, низкая физическая активность, недостаточное потребление овощей и фруктов, стресс), продление профессионального долголетия работников, создание безопасных и комфортных условий труда, снижение производственного травматизма.
Задачи программы	• выявление и коррекция факторов риска развития неинфекционных заболеваний, таких как низкая медицинская активность, нерациональное питание, недостаточная физическая активность, стресс, чрезмерное употребление алкоголя, курение; • повышение информированности работников в вопросах здорового образа жизни, создание информационного пространства о ЗОЖ; • проведение оздоровительных и реабилитационных мероприятий; • создание благоприятной и безопасной здоровой среды на рабочем месте; • снижение производственного травматизма; • улучшение психологического климата и сплоченности в коллективе.
Численность сотрудников	Сотрудники Учреждения
Сроки реализации	2025 - 2030
Разделы программы	1. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте 2. Формирование медицинской активности работников: 2.1. Диспансеризация определенных групп взрослого населения 2.2. Диспансерное наблюдение 2.3. Профилактика артериальной гипертонии 2.4. Профилактика инфекций и вакцинация 2.5. Сохранение репродуктивного здоровья 3. Повышение физической активности 4. Здоровое питание 5. Профилактика и коррекция избыточной массы тела и ожирения 6. Профилактика потребления табака 7. Снижение потребления алкоголя

	8. Создание комфортного психологического климата в коллективе 9. Цифровые технологии в корпоративной программе 10. Мониторинг и оценка эффективности программы
Ожидаемые результаты	Продление здоровой, активной жизни и профессионального долголетия работников

2. Нормативно - правовая база:

- ✓ Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) ст.7, ст.21, ст.23, ст.41, ст.60.
- ✓ Федеральный проект «Здоровье для каждого» национального проекта «Продолжительная и активная жизнь».
- ✓ Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ (ред. от 08.08.2024, с изм. от 26.09.2024) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступил в силу с 01.09.2024)
- ✓ Федеральный закон от 23.02. 2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции».
- ✓ Федеральный закон от 28.12.2013 № 426-ФЗ «О специальной оценке условий труда».
- ✓ Постановление Правительства РФ от 28.12.2023 N 2353 «О Программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2024 год и на плановый период 2025 и 2026 годов».
- ✓ Распоряжение Правительства РФ от 26.04.2019 № 833-р «Об утверждении комплекса мер по стимулированию работодателей и работников к улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также по мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни».
- ✓ Приказ Минздрава России от 27.04.2021 № 404н «Об утверждении Порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации отдельных групп взрослого населения».
- ✓ Приказ Минздрава России от 28 сентября 2023 г. N 515н «О внесении изменений в порядок проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения, утвержденный приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 27 апреля 2021 г. N 404н».
- ✓ Стратегия социально-экономического развития Вологодской области на период до 2030 года, утвержденная постановлением Правительства Вологодской области от 17.10.2016 года № 920.

3. 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.

В Вологодской области демографическая обстановка продолжает оставаться сложной. Начиная с 2010 года, общая смертность имеет тенденцию к снижению (если в 2010 году смертность была 16,8, то к 2024 году – 14,5), но все же остается выше, чем в среднем по России. По данным за 2024 год смертность в РФ составила 12,5%, в Вологодской области 14,5% (на 1000 населения).

Среди возрастных групп особую тревогу вызывает здоровье трудоспособного населения. При общей положительной динамике в формировании здорового образа жизни у граждан Вологодской области, уровень распространенности факторов риска остается на высоком уровне. Современные статистические данные говорят о распространенности почти всех факторов риска хронических неинфекционных заболеваний. Это низкая медицинская активность, курение, недостаточная физическая активность, стресс, чрезмерное употребление алкоголя, неправильное питание. Факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний влияют и на здоровье сотрудников организации, об этом говоря последние данные опроса сотрудников МАОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа №38».

4. Концептуальные положения программы

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации, членов их семей, путем продвижения здорового образа жизни, снижения распространенности факторов риска ХНИЗ (артериальная гипертензия, курение, избыточная масса тела и ожирение, низкая физическая активность, недостаточное потребление овощей и фруктов, стресс); продление профессионального долголетия работников, создание безопасных и комфортных условий труда, снижение производственного травматизма.

Задачи:

- ✓ способствовать укреплению здоровья работников через систему благоприятной здоровьесберегающей среды на рабочем месте;
- ✓ выявление и коррекция факторов риска развития неинфекционных заболеваний, выявление заболеваний на ранних стадиях и предотвращение их осложнений;
- ✓ создание информационной системы (повышение информированности работников в вопросах здорового образа жизни);
- ✓ сохранение психологического здоровья работников, повышение корпоративной культуры;
- ✓ внедрение современных технологий, средств и форм работы, способствующих продлению профессионального долголетия работников организации (вакцинация, прохождение медицинских осмотров. диспансеризация и др.);
- ✓ привлечение семей сотрудников к мероприятиям программы;
- ✓ мониторинг и оценка эффективности программы.

Основные принципы программы:

Основные направления представлены в виде трех модулей:

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

5. 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 здоровьесориентированное поведение в социуме.

6. 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.

**7. План работы по сохранению и укреплению здоровья педагогов образовательной организации
МАОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа №38».**

№	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 отношение 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.	Участие в различных спортивных мероприятиях	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников образовательной организации	Участие сотрудников в спортивных мероприятиях.	По плану спортивных мероприятий
8.	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)

9.	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
10.	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; учеба – 1 раз в год

8. Мониторинг и оценки эффективности программы

Мониторинг и оценка – это систематический процесс сбора информации о деятельности программы, ее характеристиках и результатах. Мониторинг и оценка учитываются на этапе планирования программы с четким определением перечня оцениваемых индикаторов, сроков оценки, методов сбора информации для определения целевых уровней и ответственных.

Критерии оценки результатов программы: индикаторы оценки эффективности, индикаторы оценки процесса.

Индикаторы оценки эффективности		
Краткосрочные (период реализации программы)	Среднесрочные (1-3 года)	Долгосрочные (3-5 лет)
Повышение информированности о здоровом образе жизни	Сокращение доли лиц с факторами риска, увеличение приверженности к здоровому образу жизни	Снижение заболеваемости
Повышение мотивации	Снижение заболеваемости	Снижение выхода на инвалидность
Повышение лояльности и удовлетворенности сотрудников	Снижение временной нетрудоспособности	Снижение смертности
	Снижение затрат на медицинское обслуживание/ДМС	Возврат инвестиций

Индикаторы оценки процесса	
Наименование	Кол-во
Выполнение плана мероприятий в запланированные сроки	
Количество проведенных образовательных мероприятий о ЗОЖ	
Количество публикаций на внутрикорпоративном сайте/в корпоративных СМИ/социальных сетях учреждения	
Процент работников организации, охваченных различными мероприятиями программы	

Оценка по достижению результата программы

Показатель	Комментарий
Сокращение пребывания на больничном	Для оценки используется статистика отдела кадров, медсанчасти/медицинского кабинета по принятой в компании системе в процентах по отношению к предыдущим периодам, ежегодно
Количество сотрудников, отказавшихся от табака и никотина (Точное число сотрудников и % от общего количества сотрудников компании)	На старте программы проводится опрос сотрудников, который включает сбор данных о вредных привычках и планах

Количество сотрудников, сокративших употребление табака и никотина (Точное число сотрудников и % от общего количества сотрудников компании)	отказа от них. Для оценки могут быть использованы следующие инструменты: - Данные мобильного приложения в случае его разработки и запуска - Данные, которые сотрудники могут вводить в своих личных кабинетах на корпоративной странице, посвященной ЗОЖ - Данные опроса сотрудников компании
Количество сотрудников, отказавшихся от употребления алкоголя (Точное число сотрудников)	
Количество сотрудников, сокративших потребление алкоголя (Точное число сотрудников и % от общего количества сотрудников компании)	
Количество сотрудников, сбросивших вес (Точное число сотрудников и % от общего количества сотрудников компании)	
Количество сотрудников. Которые регулярно проходят обследование репродуктивной системы (Точное число сотрудников и % от общего количества сотрудников компании)	
Количество сотрудников, регулярно употребляющих полезные продукты (фрукты, овощи, рыбу, кисломолочные продукты и пр.) (Точное число сотрудников и % от общего количества сотрудников компании)	
Количество сотрудников, регулярно занимающихся фитнесом и/или спортом (Точное число сотрудников и % от общего количества сотрудников компании)	
Процент сотрудников, регулярно проходящих диспансеризацию, медицинские осмотры (Точное число сотрудников и % от общего количества сотрудников компании)	

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
- 12.3. 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 гипертензии 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.