

Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа №2»

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**

На педагогическом совете

Протокол от «28.08.» 2025г № 1\_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор\_\_\_\_\_Шипчина С.А.

Приказ от «28.08» 2025г № \_177/1

**«ЗДОРОВЫМ БЫТЬ - В ТРЕНДЕ ЖИТЬ»  
корпоративная программа по оздоровлению и  
здоровьесбережению сотрудников КГКОУ Школы 2  
2025 -2026 гг.**

Составитель: Педагог – психолог Данилова В.В.

г. Комсомольск-на-Амуре

2025г.

## **Содержание:**

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

### **1. Актуальность**

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников КГКОУ школы 2 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 КГКОУ школы 2 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 лечебнопрофилактических 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 КГКОУ школы 2 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.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

## **4. Ожидаемые результаты эффективности программы.**

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

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Улучшение качества жизни.

Для работодателей:

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

#### 5. План мероприятий на 2025-2026 учебный год

| № | Наименование мероприятий                                                                                    | Цель мероприятия                                                                                                                             | Форма мероприятия                                                                                                                                                                         | Сроки реализации | Ответственные    |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|
| 1 | «Голос рабочий инструмент» -                                                                                | Создание устойчивой мотивации и потребности в правильном использовании голоса, его восстановлении и сохранении своего здоровья и окружающих. | 1.Разработка информационных буклетов на тему - «Здоровье голосовых связок»<br>2.Круглый стол с педагогами на тему – «Народные методы профилактики и лечения ЛОР заболеваний»              | 1 раз в год      | Учителя логопеды |
| 2 | Профилактика простудных заболеваний, или как жить без ОРВИ и ОРЗ<br>Оздоровление организма посредством ЗОЖ. | Обучение технике массажа для улучшения работы ЛОР органов.<br>Приобретение навыка здорового дыхания                                          | 1.Размещение информации о гимнастике Стрельниковой в группах.<br>2.Фитотерапия (мастер классы сотрудников по приготовлению лечебных чаев, настоев и отваров для профилактики заболеваний. | 2раза в год      | Громова С.П.     |

|   |                                                |                                                                                                                                   |                                                                                                              |                       |                             |
|---|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------|
|   |                                                |                                                                                                                                   | 3.»Витамины во благо» - информационная поддержка врача – иммунолога                                          |                       |                             |
| 3 | «Здоровая спина»                               | Провести анкетирование сотрудников для выявления Специально организованн ые занятия в КГКОУ школе 2 на растяжку и укрепление      | Подбор комплексов упражнений для профилактики и укрепления опорно – двигательного аппарата мышечного корсета | 1 раз в месяц         | Завистяева О.В.             |
| 4 | «Психогимнастика или методы групповой терапии» | Создание положительно го микроклимата в коллективе и снятие мышечного напряжения                                                  | Коммуникативные игры -Музыкотерапия                                                                          | 2 раза в год          | Данилова В.В.               |
| 5 | Активный отдых на природе                      | Оздоровление внутренней эмоционально й атмосферы в коллективе и получение положительных эмоций и чувства мышечной радости         | -Выезды на тур-базы;<br>-Лыжные походы; -<br>Посещение бассейна                                              | В течени и всего года | Администрация КГКОУ школы 2 |
| 6 | ГТО или «Самая, самая»                         | Стимулирова ние желания быть здоровым, спортивной дружеской конкуренции между коллегами и желание гордиться своими достижениям и. | Нести здоровую привычку в обыденную жизнь, как одну из главных задач. -Спортивный зал; -Спортивная площадка  | 2 раза в год          | Завистяева О.В.             |
| 7 | Тренинги на сплочение                          | Снятие психологичес                                                                                                               | Круглый стол                                                                                                 | 1 раз в квартал       | Данилова В.В.               |

|    |                                               |                                                       |                        |                           |                             |
|----|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------|-----------------------------|
|    | коллектива                                    | ких зажимов                                           |                        |                           |                             |
| 8  | Совместное проведение праздничных мероприятий | Сплочение коллектива                                  | Корпоративные вечера   | 03.10.<br>30.12<br>08.03. | Администрация КГКОУ школа 2 |
| 9  | Динамические зарядки                          | Стимулирование желания быть здоровым.                 | Комплексные упражнения | Ежедневно                 | Завистяева О.В.             |
| 10 | Методика «Жилетка»                            | Снятие тревожности, помощь в стрессовых ситуациях.    | Индивидуальные беседы. | По запросу                | Данилова В.В.               |
| 11 | Сенсорная комната                             | Снятие тревожности, возможность справиться с мыслями. | Сенсорная комната      | По необходимости          | Данилова В.В.               |