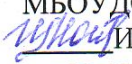


«Согласовано»
Председатель ПК
МБОУДО ЦДОД
 И.Ю. Малютина
от 02.12. 2025г. протокол № 9

«Утверждаю»
Директор
МБОУДО ЦДОД
 О.А. Порошина
Приказ от 02.12.2025г. № 175



Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МБОУДО ЦДОД на 2025- 2030 годы

сл. Большая Мартыновка
2025

Содержание

1. Паспорт Корпоративной программы «Укрепление здоровья сотрудников МБОУДО ЦДОД»	3
2. Актуальность внедрения	5
3. Концептуальные положения программы	7
4. Содержание программы	8
5. Показатели эффективности	9
6. Список литературы	
7. Приложение 1	10
8. Приложение 2	11

1. Паспорт Корпоративной программы **«Укрепление здоровья сотрудников МБОУДО ЦДОД»**

Наименование Программы	Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников МБОУДО ЦДОД
Наименование учреждения-разработчика	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования центр дополнительного образования детей Мартыновского района
Юридический адрес учреждения	346660, Ростовская область, Мартыновский район, сл. Большая Мартыновка, ул. Ковалева, д.2а
Номер телефона	8 (86395) 22-3-09
E-mail	cdodmart@yandex.ru
Адрес сайта	http://cdod-mart3.dn.ru
Авторы Программы	Администрация и профсоюзный комитет МБОУДО ЦДОД
Сроки реализации	Программа реализуется в течение 5 лет (2025-2030г.г.)
Программа утверждена	Приказом № 176 от 02.12.2025г.
Цель и задачи корпоративной программы	1. Создание условий для сохранения и укрепления здоровья работников на рабочем месте; 2. Формирование приоритетов здорового образа жизни, позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения; 3. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников; 4. Улучшение психологического климата в коллективах; 5. Создание информационной среды для информирования сотрудников о ЗОЖ, профилактике хронических неинфекционных заболеваний и т.д; 6. Выявление и анализ основных факторов риска у работников, на которые будут направлены мероприятия программы, и в зависимости от того, какие мероприятия и блоки данной модельной корпоративной программы будут актуальны для конкретного предприятия, работодателем могут быть определены следующие цели по отдельным направлениям: • Стимулирование и создание условий для занятий физической активностью сотрудниками; • Создание информационной среды и условий для здорового питания сотрудников; • Разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от курения; • Разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих снижению потребления алкоголя с вредными последствиями;

	Создание условий по поддержанию и укреплению психологического здоровья и благополучия сотрудников, способствующих снижению негативного влияния стресса и препятствующих профессиональному выгоранию
Направления корпоративной программы	«Оцени риски своего здоровья»; «Повышение физической активности»; «Здоровое питание и рабочее место»; «Профилактика потребления табака»; «Снижение потребления алкоголя с вредными последствиями»; «Сохранение психологического здоровья и благополучия»; «Азбука здоровья»
Источники финансирования программы	Собственные средства организации.
Целевые индикаторы и показатели результативности	- Изменение показателей развития риска хронических неинфекционных заболеваний в сторону улучшения; - Увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по ЗОЖ, включая информационно-коммуникационные кампании до 75 процентов (от общей численности работников); - Увеличение доли работников, отказавшихся от курения (на 15 процентов); - Увеличение доли работников, отказавшихся от алкоголя (на 10 процентов); - Снижение числа случаев временной нетрудоспособности (на 10 процентов); - Доля сотрудников, регулярно употребляющих полезные продукты (рыба, овощи, зелень, кисломолочные продукты и т.д.); - Доля лиц с выявленными факторами риска неинфекционных заболеваний от списочной численности работников; - Количество образовательных мероприятий по вопросам ЗОЖ; - Доля сотрудников организации, охваченных медицинскими осмотрами, скрининговыми медицинскими исследованиями; диспансеризацией; - Количество проведенных спортивных соревнований в рамках корпоративной программы; - Создание условий для приема питьевой воды на рабочем месте; - В организации действует политика приверженности принципам здорового образа жизни; - Создание безопасных для здоровья рабочих мест; - Имеется инфраструктура в организации, способствующая ведению ЗОЖ; - В организации действует социальная политика поддержки сотрудников; - Доля сотрудников, имеющих нормальные показатели артериального давления; - Снижение уровня тревожности у сотрудников, снижение конфликтных ситуаций в коллективе
Ожидаемые конечные результаты реализации	- Сокращение числа листков нетрудоспособности; - Увеличение количества сотрудников, ведущих здоровый образ жизни, систематически занимающихся физической активностью; - Формирование здоровой психоэмоциональной среды в

корпоративной программы	коллективе; 4. Снижение количества работников, имеющих вредные привычки; 5. Увеличение количества сотрудников, придерживающихся принципов здорового питания
-------------------------	---

2. Актуальность внедрения

Одной из приоритетных задач государства в настоящее время является сохранение трудового потенциала и увеличение трудового долголетия работающего населения.

Охрана здоровья работающих становится одной из наиболее важных проблем как предприятий, так и государства в целом: с одной стороны, предприятиям нужны здоровые работники, с другой стороны – состояние здоровья является одной из основных составляющих качества жизни населения.

Низкий уровень здоровья работников приводит к существенным издержкам любого предприятия: пропуски рабочего времени по болезни ведут к прямым потерям производительности, выход на работу нездоровых сотрудников приводит к снижению продуктивности работы и возможности травматизма. Сотрудник с ослабленным здоровьем, подверженный частым инфекционным заболеваниям, оказывает негативное влияние на здоровье и производительность труда работающих рядом с ним.

В связи с этим корпоративные программы укрепления здоровья на рабочем месте за счет изменения поведения и образа жизни работников играют очень большую роль как инвестиции в охрану и поддержание здоровья работников и способны принести позитивные результаты как для работников и работодателей, так и для общества в целом.

Типовая корпоративная программа укрепления здоровья работников «Здоровье на рабочем месте» (далее – Программа) разработана в целях содействия формированию и распространению (продвижению) приоритетов здорового образа жизни в организации (на предприятии), сохранения и укрепления здоровья работников на рабочем месте.

Программа основана на стратегиях Всемирной Организации Здравоохранения по профилактике неинфекционных заболеваний, здоровому образу жизни и направлена на профилактику социально значимых неинфекционных заболеваний (прежде всего сердечно-сосудистых, онкологических), факторами риска развития которых являются нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточный вес, курение, злоупотребление алкоголем.

В целях обеспечения медицинской компоненты Программы предусмотрено участие медицинской организации, в зоне обслуживания которой находится предприятие, собственными силами или с привлечением при необходимости других медицинских организаций.

Результатом реализации Программы является создание паспорта «Здоровое предприятие» и «Профиля здоровья работника», что даст возможность систематизации показателей здоровья сотрудников, формирования предпосылок повышения мотивации к ведению здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью.

На предприятиях, в учреждениях и компаниях разрабатывается индивидуальная корпоративная программа в соответствии с анализом выявленных факторов риска в ходе анкетирования сотрудников, особенностями, структурой и направлениями деятельности предприятия и может быть реализована как по одному из блоков актуальных для данной организации, так и по нескольким одновременно.

Исследования показывают, что в последнее время среди педагогов образовательных учреждений 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.

Для педагогов с педагогическим стажем 15-20 лет характерны педагогические кризисы, «истощение», «выгорание». У 30% показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных невротами.

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. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления профессионального здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также валеологическая компетентность являются важными компонентами успеха деятельности педагога.

Здоровье педагога - это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становится для своих воспитанников ещё и педагогом здорового образа жизни.

Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно, так как мы понимаем, что здоровье обучающегося зависит не столько от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения учебной нагрузки, сколько от эффективности организации образовательной деятельности и от характера взаимоотношений на занятии.

Хорошее здоровье педагога, хорошее настроение – залог творческого, интересного занятия. Когда Учреждение работает как единый отлаженный механизм, когда между педагогами и детьми действительно существует атмосфера сотрудничества и взаимопонимания, тогда в такой центре интересно находиться, тогда он по-настоящему становится вторым домом для обучающихся, а значит, в нем созданы все условия для здоровья.

Программа формирования профессионального здоровья педагогов МБОУДО ЦДОД (далее – учреждение) – 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 залого успешности в педагогической деятельности. В программе разработан комплекс мероприятий, направленный на все стороны профессионального здоровья педагогов, а именно физического, психического, социального, который осуществляется на основе дифференцированного подхода к разным категориям групп педагогов:

- педагоги со стажем менее одного года, 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 Учреждения, 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 и специалисты учреждения.

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 залого успешности в педагогической деятельности.

Задачи:

- ☐ сохранение и укрепление профессионального здоровья педагогов и других работников Учреждения;
- ☐ мотивация сотрудников Учреждения на созидание собственного здоровья;

- ☐ формирование валеологической компетентности педагогов;
- ☐ 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 на основе комплексной диагностики. В рамках данного модуля педагогам предлагается заполнить анкеты и тесты:

- ☐ тест «Эмоциональное выгорание» В.Бойко;
- ☐ анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья Г.А. Воронина;
- ☐ анкета для педагогов «Самооценка педагогом образа жизни» адаптированный вариант анкеты В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко;
- ☐ диагностика уровня саморазвития и профессионально- педагогической деятельности Л.Н. Бережнова.

Для всех сотрудников учреждения предусмотрен мониторинг отношения к ЗОЖ.

Для других сотрудников учреждения 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.

5. ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

1. В соматическом здоровье педагогических и иных работников учреждения 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 учреждения к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию.
5. Улучшение качества образовательной деятельности.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Казначеев В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование Текст. /В.П.Казначеев.—Москва—Кострома,1996. -248с.
2. Митина Л.М., Митин Г.В., Анисимова О.А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. М., 2005, 363 с.
3. Никифоров Г.С. Психология здоровья.– СПб.:Речь,2002.-256с.
4. Самоукина Н.В. “Игры, в которые играют...”. Психологический практикум – г. Дубна, “Феникс+, 2000, - 128 с.
5. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2005. – 256 с.
6. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер. с нем. – М.: Генезис, 2001. – 240 с.

Вредные факторы работы педагога:

1. Физические повышенные нагрузки (ненормированный график, общественные нагрузки, работа на несколько ставок).
2. Напряжение зрения (работа с компьютерной техникой).
3. Перегрузки эмоционального характера.
4. Шум.
5. Инфекционная агрессия (микробы и инфекции).
6. Отрицательное воздействие электромагнитных волн (работа с компьютерами).

Профессиональные болезни педагогов

Самые частые заболевания, которые характерны для преподавателей и воспитателей:

- снижение зрения, которое развивается с различными заболеваниями глаз;
- сердечно-сосудистая патология: ишемическая болезнь сердца, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен конечностей, гипертоническая болезнь и другие;
- проблемы желудочно-кишечного тракта: гастриты, хронические холециститы, дискинезия желчевыводящих путей, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и так далее;
- дыхательные заболевания: частые простуды, хронические бронхиты, тонзиллит, ларингит и фарингит;
- сколиоз различной степени;
- остеохондроз;
- артрит.

Приложение 2

План мероприятий
корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников МБОУДО ЦДОД

№	Направление мероприятий	Цель мероприятия	Форма мероприятия	Сроки реализации мероприятия
1.	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников	Цель: раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, организация медосмотров, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников. Направление на санаторно-курортное лечение по медицинским показаниям.	1 раз в год
2.	Наблюдение за состоянием сотрудников во время сезонного подъема заболеваемости, карантинных мероприятий.	Цель: обеспечение мониторинга за состоянием здоровья	Измерение температуры тела, обработка рук. Ежедневный отчет о заболеваемости среди сотрудников Учреждения	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 Учреждения	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 посещение выставок, кинотеатров, совместные творческие и спортивные мероприятия, Дни здоровья и т.д.	Согласно датам праздников

5.	Проведение акции и конкурсов среди сотрудников	Цель: активная пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников Учреждения	Организация и проведение различных акций, повышающее эмоциональное состояние сотрудников	В течении учебного года
6.	Информационно-мотивационное просвещение	Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка различных информационных листовок, презентаций по темам здорового образа жизни, индивидуальные тренинги	В течении учебного года
7.	Инструктаж сотрудников	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа по противопожарной безопасности, антитеррористической защищенности, охране труда на рабочем месте (плановые, целевые, внеплановый	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	Реализация плановых мероприятий. Заключение договоров. Дезобработка помещений, контроль выполнения плановых мероприятий и еженедельная проверка состояния ОТ в Учреждении	В соответствии с планом производственного контроля
9.	Учеба на рабочем месте вопросам ОТ, оказания ПМП, безопасного обращения с электричеством (электродопуск), антитеррористической и противопожарной безопасности	Цель: отработка действий при возникновении ЧС	Семинар, мастер-класс, учебная эвакуация, зачет	2 раза в год – инструктаж и; учеба – 1 раз в год

10.	6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом	Цель: Участие сотрудников в мероприятиях, направленных на умение управлять конфликтными ситуациями	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями	В течение года
11.	Урегулирование конфликтных ситуаций, возникающих между сотрудниками.	Цель: удовлетворение потребностей сотрудников, не доведение до нерешимости конфликта, примирительные меры	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями	При необходимости