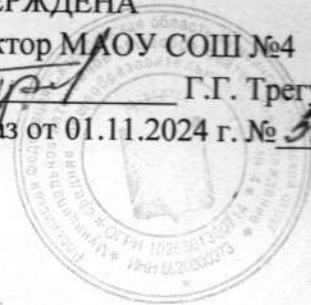


ОДОБРЕНА
Общим собранием работников
МАОУ СОШ № 4
Протокол собрания № 2
от 01.11.2024г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МАОУ СОШ №4
Г.Г. Трегубов
Приказ от 01.11.2024 г. № 51



Корпоративная программа
«Укрепление здоровья работников
Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа № 4
на 2025 – 2028 годы

г. Кушва 2024 г.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Корпоративная программа «Укрепление здоровья работников Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 4
Наименование учреждения-разработчика	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 4
Юридический адрес учреждения	624300, Свердловская обл., г. Кушва, пл. Культуры, 2
Номер телефона	8 (34344) 6-23-70
E-mail	school4_kushva@mail.ru
Адрес сайта	school4-kushva.uralschool.ru
Авторы Программы	Администрация и профсоюзный комитет МАОУ СОШ № 4
Сроки реализации	Программа реализуется в течение 4 лет (2024-202г.г.)
Программа принята	На общем собрании работников МАОУ СОШ № 4 (протокол № 1 от 05.11.2024 г.)
Программа утверждена	Приказом от 05.11.2024г. №
Обоснование разработки программы	<p>Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МАОУ СОШ № 4 разработана в рамках реализации мероприятий Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» и Федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек».</p> <p>По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p>Также по данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет Учреждению на 30% минимизировать потери от болезней сотрудников. При этом число пропусков работы по болезни сокращается на 20%, а эффективность работы сотрудника вырастает почти на 10%.</p>

	<p>Профессия педагога считается стрессогенной. Стресс стал неизбежным компонентом нашей жизни. Существует несколько разновидностей цивилизованного стресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> – возникает в том случае, когда нельзя ударить, накричать или убежать. Это происходит чаще всего в тех случаях, когда непосредственная реакция не только не улучшит создающуюся ситуацию, но может еще больше усложнить ее. Естественная реакция в данном случае запрещена нормами трудовой этики и культурными традициями, сложившимися в обществе. - Информационный стресс. Этот тип стресса характерен для любого рода деятельности в нашем обществе. - Коммуникативный стресс. Избыток коммуникаций и приводит к стрессу.
<p>Цель программы</p>	<p>Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.</p>
<p>Задачи программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников. Формировать ответственное отношение к своему здоровью. 2) Проводить информационную кампанию по формированию представления здорового образа жизни. 3) Принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни 4) Внедрить систему самооценки здоровья

<p>Описание программы</p>	<p>Организационно-методическая работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников, ее обсуждение в коллективе, размещение на официальном сайте Учреждения. 2. Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни. 3. Разработка буклетов, подготовка информации для стенда «Охрана труда». <p>Информационно-просветительская работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Организация выставок по ЗОЖ. 2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний. 3. Организация работы по профилактике вредных привычек социально опасных заболеваний. 4. Выступления психолога на различных совещаниях коллектива по вопросам профессионального выгорания, профилактике утомляемости, использования методик управления своими эмоциями и др.. 5. Организация встреч с медицинскими работниками по вопросам профилактики профессиональных заболеваний, вирусных инфекций и иных заболеваний. <p>Охрана труда и создание безопасных условий труда:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни всех сотрудников Учреждения, в т.ч.: <ul style="list-style-type: none"> - создание необходимых условий для сотрудников с заболеваниями; - создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы. 2. В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников. 3. Заключение соглашения между профсоюзным комитетом Учреждения и администрацией Учреждения о мероприятиях, направленных на улучшение условий труда (приложение к Коллективному договору). 4. Осуществление производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий.
----------------------------------	---

	<p>5. Контроль за состоянием противопожарной, антитеррористической безопасности Учреждения.</p> <p>6. Проведение специальной оценки условий труда.</p> <p>7. Проведение плановых инструктажей по антитеррористической, противопожарной безопасности, по охране труда на рабочем месте.</p> <p>Массовая работа по оздоровлению сотрудников:</p> <p>1. Диспансеризация сотрудников.</p> <p>2. Прохождение периодических медицинских осмотров всех сотрудников Учреждения.</p> <p>3. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.</p> <p>4. Проведение ежегодных учебных семинаров по электробезопасности, охране труда, оказанию первой медицинской помощи.</p> <p>5. Тренинги по навыкам ЗОЖ.</p> <p>6. Проведение спортивных и оздоровительных мероприятий, с целью сплочения коллектива через повышение физической активности для выработки командного духа, снятия нервного напряжения и уменьшения стресса;</p> <p>Спортивно-массовая работа</p> <p>1. Организация работы по различным направлениям: командные спортивные игры, оздоровительная гимнастика, сдача нормативов ГТО.</p> <p>2. Организация активного досуга сотрудников: пешие экскурсии, походы.</p> <p>3. Организация Дня здоровья (в ходе месячника ОТ).</p> <p>4. Участие в массовых спортивных городских мероприятиях</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>1. Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников.</p> <p>2. Консультирование по различным вопросам, возникающим у сотрудников, касающихся данного направления деятельности</p>
--	--

Ожидаемые результаты	<p>Количественные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Значительное увеличение доли лиц с физической активностью. 2. Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни. 3. Увеличение индекса здоровья сотрудников. <p>Качественные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование правильного рациона питания. 2. Уменьшение количества вредных привычек. 3. Укрепление социального и психического здоровья сотрудников. 4. Увеличение работоспособности сотрудников.
-----------------------------	--

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Корпоративные программы укрепления здоровья являются элементом системы охраны здоровья работающих и включают расширенный перечень задач по управлению здоровьем работающих помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний и травм, что находится в компетенции мер по охране труда.

Первостепенные задачи любого учебного учреждения - укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма.

Культура здоровья педагога — это интегративное образование личности, представленное совокупностью аксиологического, технологического и личностно-творческого компонентов, характеризующееся высоким уровнем овладения валеологическими знаниями и умениями, сформированным ценностным отношением к здоровью, здоровому образу жизни, развитой способностью к рефлексии своей жизнедеятельности и выраженной направленностью профессионально-педагогической деятельности на сохранение, укрепление и формирование здоровья. Оценка сформированности культуры здоровья у педагога может осуществляться по следующим критериям: ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни (собственному и обучающихся); технологическая готовность педагога к ведению здорового образа жизни и осуществлению профессионально-ориентированной деятельности,

направленной на сохранение, укрепление и формирование здоровья обучающихся; активность педагога в деятельности по сохранению, укреплению и формированию своего здоровья и здоровья студентов.

Большая часть рабочего дня педагога образовательного учреждения протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за учащихся (воспитанников). Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Как писал В.А.

Сухомлинский, профессия педагога – это «работа сердца и нервов».

Исследования показывают, что в последнее время среди учителей образовательных учреждений возросло число заболеваний нервной системы, лор-заболеваний, опорно-двигательного аппарата, сосудистой системы.

Структура заболеваемости учителей

№ п/п	Виды заболеваний	% учителей
1	Сердечнососудистые заболевания	48
2	Заболевания органов пищеварения	40
3	Заболевания нервной системы	36
4	Заболевания органов дыхания	40
5	Ожирение различной степени (избыточный вес)	20
6	Заболевания мочеполовой системы	20
7	Заболевания опорно-двигательного аппарата	44
8	Патология зрения	68
9	Другие заболевания	32

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 неврозами.

Только 7,27% опрошенных педагогов считают себя вполне компетентными в вопросах здоровьесбережения. На компетентность в отдельных вопросах сохранения здоровья указали 67,28% респондентов.

Более четверти опрошенных – 25,45% – не считают себя компетентными в вопросах о здоровье и здоровьесберегающей деятельности.

Таким образом, выявлена значительная востребованность в формировании профессионального здоровья учителей на всех этапах подготовки и повышения квалификации. 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 учителем здорового образа жизни.

Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно, так как мы понимаем, что здоровье школьника 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 учителями и детьми действительно существует атмосфера сотрудничества и взаимопонимания, тогда в такой школе интересно находиться, тогда она по-настоящему становится вторым домом для учащегося, а значит, в нем созданы все условия для здоровья.

Программа формирования профессионального здоровья педагогов МАОУ СОШ №4 (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 от одного года до трех лет, 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.

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.

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 ОУ 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 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. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате реализации данной программы педагоги школы:

- будут пропагандировать и вести здоровый образ жизни;
- смогут избегать стрессовых моментов в рабочей и домашней обстановке, достойно выходить из конфликтных ситуаций;
- в совершенстве овладеют основами профессиональной культуры педагога, что будет способствовать созданию более комфортного микроклимата в коллективе;
- освоят психические средства восстановления организма.

По завершению реализации программы предполагается не только повышение уровня теоретических и практических знаний педагогов в сфере здоровья, но и качественное улучшение их психического и физического состояния. В конце каждого учебного года провести анкетирование, основная цель которого – спрогнозировать оздоровительную деятельность на следующий учебный год.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Егоров, Б. Б.** Как обеспечить стрессоустойчивость педагога / Б. Б. Егоров. – Текст : непосредственный // Практика административной работы в школе. – 2020. — № 8. – С. 74-76. Тест на устойчивость к стрессу. Упражнения для повышения стрессоустойчивости.

2. **Журавлева, Е. В.** Профессиональный дистресс / Е. В. Журавлева. — Текст : непосредственный // Директор школы. – 2015. — № 10. – С. 100-106.

О программе по сохранению и укреплению здоровья педагогов.

3. **Исламова, З.** «Болезнь цивилизации» / З. Исламова. – Текст : непосредственный // Директор школы. – 2020. – № 9. – С. 99-107. Синдром профессионального выгорания: причины, признаки по стадиям, рекомендации по профилактике.

4. **Колесникова, Е. В.** Здоровье педагога: культура питания в условиях техногенеза / Е. В. Колесникова. — Текст : непосредственный // Народное образование. – 2016. — № 4-5. – С. 88-93. Здоровое рациональное питание, качество и безопасность продовольствия, их значимость для педагогических работников. Важность знаний об источниках загрязнения пищевых продуктов чужеродными химическими веществами, о мерах профилактики и защиты от их нежелательного воздействия на организм здорового человека.

5. **Лазарева, Н. Н.** «МУЗА» против стресса / Н. Н. Лазарева, Н. М. Фараонова. — Текст : непосредственный // Директор школы. — № 6. – С. 38-43.

Нам кажется, что мы знаем о стрессе все. Однако это далеко не так. Более того, то немногое, что мы о нем знаем, зачастую не имеет с реальностью ничего общего. Программа «МУЗА» (мобильность, устойчивость, здоровье, активность), направлена на создание условий для профилактики эмоционального выгорания педагогов через сохранение и укрепление психологического здоровья.

6. **Малярчук, Н. Н.** Здоровье педагогов и учащихся: организационный аспект / Н. Н. Малярчук. — Текст : непосредственный // Народное образование. – 2015. — № 5. – С. 84-92. Приоритет здоровья педагогов в организационной культуре образовательной организации. Результаты исследований здоровья педагогов. Нездоровый педагог – препятствие к формированию здорового образа жизни школьников. Родительский клуб здоровья в образовательном учреждении.

7. **Малярчук, Н. Н.** Факторы и культура здоровья педагогов / Н. Н. Малярчук. – Текст: непосредственный // Народное образование. – 2013. — № 6. – С. 129-139.

Здоровье педагога как личностный и профессиональный феномен. Модель активации внутренних ресурсов педагогов. Способы, методы и условия становления и развития культуры здоровья педагогов.

8. **Машковцева, Е. В.** Профилактика эмоционального выгорания педагогов / Е. В. Машковцева. – Текст : непосредственный // Практика административной работы в школе. – 2020. — № 4. – С. 74-79. Практико-ориентированная статья, посвященная профилактике эмоционального выгорания педагогов, основным содержанием которой является тренинг с набором упражнений и методик, направленных на предупреждение такого выгорания у учителей.

9. **Муравьева, С.** Система «человек – человек», или профилактика деформации личности педагогов и директоров / С. Муравьева. – Текст : непосредственный // Директор школы. – 2020. – № 4. – С. 32-40. Болезнь, как известно, легче предупредить, чем лечить, поэтому важно проводить своевременную профилактику выгорания педагога, включающую в себя три направления работы: организацию деятельности, улучшение психологического климата и работу с личностными особенностями педагога.

10. **Поташник, М.** О депрессии учителей / М. Поташник. – Текст : непосредственный // Директор школы. – 2019. — № 9. – С. 103-111. В последнее время увеличилось количество пессимистов, и их пессимизм усиливается и усугубляется, последовательно переходя в уныние, депрессию. Что с этим явлением делать самому педагогу и руководителям школ?

11. **Стромская, Е.** Чтобы не сгореть на работе... Профилактика эмоционального выгорания педагогов / Е. Стромская. — Текст : непосредственный // Школьный психолог. – 2019. — № 7-8. – С. 42-46. Цикл тренинговых занятий для педагогов.

12. **Щавелев, А.** Как справиться со стрессом? Техники саморегуляции. Часть 3 / Г. Кучер. — Текст : непосредственный // Директор школы. — 2021. — № 3. – С. 103-108. Как предупредить негативные последствия стресса. В этом помогут практики, которые можно использовать для ежедневной саморегуляции: дыхательная гимнастика и медитация.

Профессиональные заболевания педагогов

По статистике, около 90% российских учителей имеют проблемы со здоровьем, связанные с условиями труда, в связи со следующими факторами:

Об этом свидетельствуют неутешительные цифры:

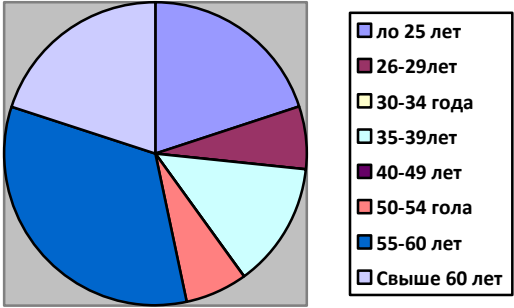
- Учителя проводят на ногах 79% рабочего времени;
- Громко разговаривать приходится 3,5–4 часа в день;
- Продолжительность рабочего дня учителя — 10–12 часов;
- 2/3 учителей испытывают постоянный стресс;
- 50% учителей спят меньше шести часов в сутки;
- 80% учителей не могут позволить себе полноценный отдых.

Профессиональными заболеваниями педагогов считают:

- Психосоматические заболевания;
- Заболевания голосообразующего аппарата;
- Проблемы со зрением;
- Венозную недостаточность;
- Остеохондроз;
- Синдром хронической усталости;
- Вирусные и простудные заболевания.

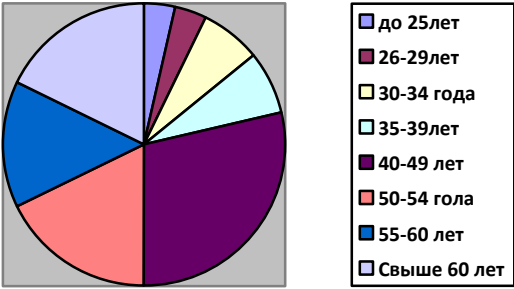
К развитию заболеваний приводят повышенные нагрузки на опорно-двигательный аппарат, органы зрения, слуха и речи. К факторам риска относят также ненормированный рабочий день, постоянное эмоциональное напряжение и многозадачность.

**Информация о возрастном составе педагогических работников МАОУ СОШ №4
(по состоянию на 01.11.2024 г.)**



МАОУ СОШ №4	Всего	До 25 лет	26-29 лет	30-34 лет	35-39 лет	40-49 лет	50-54 лет	55-60 лет	Свыше 60 лет	Средний возраст
Всего	15	3	1	-	2	-	3	3	3	42года

Информация о возрастном составе работников учебно-вспомогательного и обслуживающего персонала МАОУ СОШ № 4 (по состоянию на 01.11.2024 г.)



МАОУ СОШ №4	Всего	До 25 лет	26-29 лет	30-34 лет	35-39 лет	40-49 лет	50-54 лет	55-60 лет	Свыше 60 лет	Средний возраст
Всего	30	1	2	3	2	8	5	4	5	48,7

План мероприятий программы

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Мероприятия, направленные на профилактику заболеваний и формирование ЗОЖ.			
1.	Ежегодный медицинский осмотр, вакцинация сотрудников в рамках Национального календаря профилактических прививок.	По графику	Смарыгина Н.А.
2.	Вакцинация сотрудников от гриппа.	По графику	Смарыгина Н.А.
3.	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	В течение года	Мечев Е.В.
4.	Размещение информации на стенде по тематике ЗОЖ.	В течение года	Зотеева У.С.
Мероприятия, направленные на повышение физической активности.			
6.	Оздоровительная гимнастика	2 раза в неделю	Зотеева У.С.
7.	Занятия в спортивном зале школы	По желанию	Ивановских К.В.
8.	Коллективный отдых на свежем воздухе.	1 раз в четверть	Смарыгина Н.А.
9.	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и акциях, привлечение к участию членов семей сотрудников: «Кросс наций», «Лыжня России», «Велопробег», «10000 шагов к здоровью», «На работу на пешком, на велосипеде» и др.	По графику проведения мероприятий	Калашникова М.А.
10.	Спортивный тимбилдинг	1 раз в четверть	Калашникова М.А.
11.	Преодоление полосы препятствий	1 раз в четверть	Ивановских К.В.
12.	Танцевальный конкурс	1 раз в четверть	Ширин С.И.

«Сохранение психологического здоровья и благополучия»			
Мероприятия, направленные на профилактику психологического стресса.			
13	Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.	1 раз в четверть	психолог
14	Тренинг по профилактике эмоционального выгорания.	1 раз в четверть	психолог
15	Встречи за круглым столом с обсуждением тем по здоровьесбережения	Раз в полугодие	психолог
16	Способы профилактики стресса	1 раз в четверть	Четверкова С.К.
17	Методы и приемы психологической саморегуляции в системе профилактики профессионального стресса.	Раз в полугодие	Четверкова С.К.
18	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День учителя, День здоровья, 8 марта, 23 февраля посещение выставок, кинотеатров, Дворца культуры, совместные творческие и спортивные мероприятия, Дни здоровья и т.д.	По графику	Ширин С.И. Попов Ю.А. Смарыгина Н.А.
19	Проведение акций и конкурсов среди сотрудников		Ширин С.И. Попов Ю.А. Смарыгина Н.А.
Мероприятия, направленные на развитие культуры правильного питания.			
20	Проведение конкурсов среди сотрудников: «Конкурс здоровых рецептов», «Здоровый перекус».	1 раз в полугодие	Смарыгина Н.А.
21	Мастер-класс по правильному питанию «Здоровое питание по вкусу!» (обмен опытом).	1 раз в полугодие	Смарыгина Н.А. Смирнова О.
Мероприятия, направленные на профилактику потребления алкоголя и курения.			
22	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения и алкоголя для здоровья, трансляция видеороликов на данную тематику.	Ежеквартально	
23	Проведение мероприятия «День отказа от курения».	май	
Мониторинг мероприятий по программе осуществляется <i>Зотеевой У.С.</i>			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279362

Владелец Трегубов Григорий Геннадьевич

Действителен с 26.03.2025 по 26.03.2026