



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 28 имени С.К. Беспалова"
муниципального образования городской округ Симферополь
Республики Крым
МБОУ "СОШ №28 им. С.К. Беспалова" г. Симферополя**

ОДОБРЕНА
на **Общем собрании коллектива**
МБОУ «СОШ №28 им. С.К. Беспалова»
г. Симферополя
Протокол от 23 марта 2026 г. №3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №28
им. С.К. Беспалова»
г. Симферополя

О.А. Левицкая
Приказ от 23 марта 2026 г. №139

Корпоративная программа
по укреплению здоровья сотрудников
«Укрепление здоровья на рабочем месте»
МБОУ «СОШ №28 им. С.К. Беспалова»
г. Симферополя на 2026-2030 годы

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников «Укрепление здоровья на рабочем месте» МБОУ «СОШ №28 им. С.К. Беспалова» г. Симферополя «
Наименование учреждения-разработчика	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 28 имени С.К. Беспалова" муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым МБОУ "СОШ №28 им. С.К. Беспалова" г. Симферополя
Юридический адрес учреждения	295023, Россия, Республика Крым, город Симферополь, улица Беспалова, дом 79
Номер телефона	3 (652) 51-64-73
E-mail	school28_simferopol@crimeaedu.ru
Адрес сайта	https://28.simedu.ru
Авторы Программы	МБОУ «СОШ №28 им. С.К. Беспалова» г. Симферополя
Сроки реализации	Программа реализуется в течение 5 лет (2026-2030 г.г.)
Программа принята	На общем собрании трудового коллектива
Программа утверждена	Приказ по школе от
Обоснование разработки программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МБОУ «СОШ №28 им. С.К. Беспалова» г. Симферополя разработана в рамках реализации Региональной программы Республики Крым «Укрепление здоровья и формирование здоровьесберегающей среды», утвержденной Постановлением от 22.12.2025 г. № 894 Советом министров Республики Крым. Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников разработана в рамках реализации мероприятия Федерального проекта по «Укреплению общественного здоровья». По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
Цель программы	Увеличение личного потенциала каждого сотрудника и корпоративного человеческого капитала как основного ресурса школы посредством сохранения и укрепления здоровья сотрудников путем формирования в коллективе мотивации к ведению здорового образа жизни и ответственного отношения к здоровью.

Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять и сохранять профессиональное здоровье и профессиональное долголетие сотрудников. 2. Повысить уровень информированности сотрудников по вопросам профилактики хронических неинфекционных заболеваний. 3. Создать условия для популяризации здорового образа жизни, формировать у сотрудников потребность в здоровом образе жизни. 4. Развивать навыки гигиены труда. 5. Принимать активное участие в оздоровительных и реабилитационных мероприятиях.
Численность	72 сотрудника
Целевые индикаторы Программы	<ul style="list-style-type: none"> - сокращение общего числа больничных листов на 5%; - увеличение доли сотрудников, охваченных санитарно-гигиеническим просвещением в части профилактики социально значимых заболеваний и заболеваний, представляющих опасность для окружающих до 100,0 %; - увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни до 90 %; - увеличение доли работников, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 50 %;
Мероприятия Программы	<p>Организационные мероприятия</p> <p>Мероприятия, направленные на повышение физической активности</p> <p>Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</p> <p>Мероприятия, направленные на борьбу с вредными привычками</p> <p>Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</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

1. Актуальность

Региональная программа «Укрепление здоровья и формирование здоровьесберегающей среды» 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». Реализация данного направления в МБОУ «СОШ №28 им. С.К. Беспалова» г. Симферополя (далее - Школа) предусматривает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск социально значимых хронических заболеваний, который повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Связь между состоянием здоровья работающих и условиями их труда очевидна. Меры по укреплению здоровья и созданию здоровых (эргономичных) рабочих мест относятся к ключевым задачам охраны общественного здоровья, которые должны формироваться при сотрудничестве руководства администрации (работодателя), представительного органа работников (профсоюза) и самих работников.

Корпоративная программа укрепления здоровья является элементом системы охраны здоровья работающих и включают расширенный перечень задач по улучшению организации труда, рабочей среды; содействию активному участию всех заинтересованных сторон в процесс создания эффективной системы поощрения.

Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» (далее - Программа) представляет собой комплекс мер, направленных на:

- обеспечение безопасной физической производственной среды, охраны труда;
- профилактику не только профессиональных, но основных хронических заболеваний работников;
- популяризацию здорового образа жизни, формированию ответственного отношения к своему здоровью, повышение активности и стремления к сохранению здоровья;
- создания условий, способствующих и обеспечивающих возможность укрепления и сохранения здоровья работников.

Для целей настоящей Программы применяются следующие термины и понятия.

Условия труда - совокупность факторов производственной среды и трудового процесса, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье работника.

Вредный производственный фактор - производственный фактор, воздействие которого на работника может привести к его заболеванию.

Опасный производственный фактор - производственный фактор, воздействие которого на работника может привести к его травме.

Безопасные условия труда - условия труда, при которых воздействие на работающих вредных и (или) опасных производственных факторов исключено либо уровни их воздействия не превышают установленных нормативов.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Рабочее место - место, где работник должен находиться или куда ему необходимо прибыть в связи с его работой и которое прямо или косвенно находится под контролем работодателя.

Эргономичное рабочее место - рабочее место, приспособленное для исполнения работником должностных обязанностей, включающее предметы и объекты труда, а также компьютерные программы для наиболее безопасного и эффективного труда работника, исходя из

физических и психических особенностей человеческого организма.

Профессиональные заболевания - формы заболеваний, которые возникли в результате воздействия вредных, опасных веществ и производственных факторов. Перечень профессиональных заболеваний утвержден приказом Минздравсоцразвития России от 27.04.2012 № 417п.

Вредная привычка - это многократно повторяющееся действие, отличающееся вредоносностью с позиции общественного блага, окружающих людей или здоровья человека, попавшего под влияние этой привычки. Неизменными свойствами вредной привычки являются автоматизм и «не полезность» действия.

Факторы риска неинфекционных заболеваний - это потенциально опасные для здоровья факторы поведенческого, биологического, генетического, экологического, социального характера, окружающей и производственной среды, повышающие вероятность развития заболеваний, их прогрессирование и неблагоприятный исход. К таким факторам в медицине относят: употребление табака; чрезмерное употребление алкоголя; нерациональное питание; недостаточная физическая активность; повышенное содержание глюкозы в крови/диабет; повышенное кровяное давление; избыточный вес и ожирение; повышенный уровень общего холестерина.

Мониторинг рабочей среды - выявление и оценка факторов среды, которые могут неблагоприятно повлиять на здоровье работников. Он включает оценку санитарных и профессиональных гигиенических условий, факторов организации труда, которые могут создать риск для здоровья работников, средств коллективной и индивидуальной защиты, экспозиции работников опасным агентам и контрольных систем, предназначенных для исключения или ограничения их. С точки зрения здоровья работника мониторинг рабочей среды может фокусироваться, но не ограничиваться только на эргономике, профилактике несчастных случаев и заболеваний, гигиене труда, организации труда и психосоциальных факторах на рабочем месте («Р 2.2.1766-03. 2.2. Гигиена труда. Руководство по оценке профессионального риска для здоровья работников. Организационно-методические основы, принципы и критерии оценки. Руководство», утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 24.06.2003).

Мониторинг здоровья работников - общий термин, охватывающий процедуры и исследования для оценки здоровья работника с целью обнаружения и опознавания любой аномалии. Результаты мониторинга должны использоваться для сохранения и укрепления здоровья работника, коллективного здоровья на рабочем месте и здоровья подверженных популяций работников. Процедуры оценки здоровья могут включать медицинские осмотры, биологический мониторинг, рентгенографическое исследование, анкеты или анализ медицинских карт («Р 2.2.1766-03: Руководство по оценке профессионального риска для здоровья работников. Организационно-методические основы, принципы и критерии оценки»).

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников невозможно без их активного участия, поскольку объектом управления в данном случае выступают они сами. Для того, чтобы они могли участвовать в этом процессе им нужно осознанное желание, воля и знания.

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.

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.

Программа разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе школы, сохранения здоровья сотрудников на рабочем месте.

Основная цель программы, увеличение личного потенциала каждого сотрудника и корпоративного человеческого капитала как основного ресурса школы посредством сохранения и укрепления здоровья сотрудников путем формирования в коллективе мотивации к ведению здорового образа жизни и ответственного отношения к здоровью.

Задачи корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников:

- укреплять и сохранять профессиональное здоровье и профессиональное долголетие сотрудников.
- повысить уровень информированности сотрудников по вопросам профилактики хронических неинфекционных заболеваний.
- создать условия для популяризации здорового образа жизни, формировать у сотрудников потребность в здоровом образе жизни, навыки здорового образа жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
- развивать навыки гигиены труда.
- принимать активное участие в оздоровительных и реабилитационных мероприятиях.
- вовлекать сотрудников в развитие добровольческой деятельности в школе, городе Симферополе, направленной на пропаганду здорового образа жизни;
- повышать ответственность за индивидуальное здоровье сотрудников и членов их семей;
- содействовать прохождению сотрудниками профилактических осмотров и диспансеризации.

Основные мероприятия

Блок 1. Организационные мероприятия.

1. Принятие и внедрении корпоративной программы сохранения здоровья работников, назначение ответственных лиц за внедрение корпоративной программы сохранения здоровья сотрудников на рабочем месте.

2. Проведение анкетирования с целью выявления факторов, влияющих на здоровье сотрудников и получения общих сведений о состоянии их здоровья: физическая активность, наличие избыточного веса, повышенного артериального давления, вредных привычек (курение, несбалансированное питание и пр).

3. Разработка плана реализации мероприятий (сетового графика).

4. Организация контроля за проведением диспансеризации, и профилактического медицинского осмотра работников, их иммунизации.

5. Организация группового консультирования, обучение сотрудников методам сохранения здоровья, профилактики заболеваний.

6. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни в направлении здорового образа жизни.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

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

2. Проведение «Недели физической активности» (не реже 1 раза в год)

3. Организация культурно-спортивных мероприятий для сотрудников (в том числе с участием членов их семей).

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

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

2. Проведение конкурсов на тему здорового питания (например, конкурс здоровых рецептов) «Дни здорового питания», «Витамины для здоровья».

3. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам; организация Акции «Здоровый перекус», «Правильная тарелка», «Тарелка, улучшающая обмен веществ», «Тарелка для питания весной» (1 раз в квартал);

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением и алкоголем.

1. Оценка соблюдения Федерального закона от 23.02.2013 № 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 школы.

2. Информирование сотрудников о влиянии никотиносодержащих средств и алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с их потреблением.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями, разработка мероприятий, технологиям выработки эмоциональной устойчивости.

2. 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.

Ожидаемые результаты эффективности

Финансовые

1. Сокращаются расходы компенсационные выплаты за счет средств работодателя, связанные с болезнью работника
2. Снижение косвенных издержек, связанных с уменьшением частоты и продолжительности невыхода на работу.
3. Сокращаются косвенные расходы, связанные с вредными привычками сотрудников.

Управленческие

1. Повышение производительности и интенсивности труда.
2. Формирование более здорового психологического климата в коллективе. Корпоративные программы управления здоровьем считаются важным инструментом стимулирования сотрудников.
3. Снижение риска приобретения хронических заболеваний, улучшение психоэмоционального состояния

Имиджевые

1. Укрепление имиджа школы и повышение привлекательности для новых сотрудников.
2. Повышение лояльности сотрудников и сокращение текучести кадров.
3. Частая информированность о своем здоровье, развитие навыков определения заболеваний на ранней стадии.

Мониторинг реализации программы

В ходе реализации Программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности сотрудников Программой, а также низким результатов исполнения мероприятий программы.

Оценка эффективности реализации программы

Для оценки эффективности реализации Программы могут быть использованы критерии:

- отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
- охват сотрудников Программой;
- оценка достижения результатов Программы.

	Наименование мероприятия	Время	Ответственные
Организационные мероприятия			
1.	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Май-август	Педагог-психолог
2.	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Раз в полгода	Специалист по охране труда
3.	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Один раз в год	Кочешова В.Г. Целоусова М.В.
4.	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Согласно графику	Профком с привлечением сотрудников ГБУЗ РК «Симферопольская городская поликлиника № 2»
5.	Санаторно-курортное лечение сотрудников	По графику	Профсоюзный комитет
6.	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок, театров, экскурсии и др.)	В течение года	Профсоюзный комитет, администрация
7	Наблюдение за состоянием сотрудников во время периода распространения ОРВИ		
Мероприятия, направленные на повышение физической активности			
1.	Здоровьесберегающая гимнастика (пяти - десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика)	В течение года	
2.	Спортивные мероприятия («Дни здоровья», «Веселые старты»)	По графику	Демидова О.В.

3.	«Недели физической активности»	Октябрь, апрель	
4.	Проведение акции «На работу пешком», «Неделя без автомобиля».	По графику	
5.	Занятия футбольной, волейбольной, баскетбольной команд, занятия настольным теннисом, современными танцами	В течение года	
6.	Участие в спортивных мероприятиях на уровне города: «Кросс наций».	В течение года	

Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1.	Размещение информационных материалов, организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания	В течение года	Профком, администрация
2.	Проведение конкурсов конкурс здоровых рецептов «Дни здорового питания», «Витамины для здоровья»	Ноябрь, март	Ответственный за организацию питания, руководители ШМО
3.	Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам; организация Акции «Здоровый перекус», «Правильная тарелка», «Тарелка, улучшающая обмен веществ», «Тарелка для питания весной»	Раз в квартал	Ответственный за организацию питания, руководители ШМО

Мероприятия, направленные на борьбу с курением и алкоголем

1.	Мероприятия в День отказа от курения (по отдельному плану)	3 четверг ноября	Профком, администрация
2.	Трансляция видеороликов на тему профилактики курения, алкоголя, употребления ПАВ	В течение года	Профком, администрация
3.	Семинары, практикумы по вопросам здоровьесбережения, профилактики негативных зависимостей со специалистами организаций, сотрудничающих со школой	В течение года	Профком, администрация

Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

1.	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями	В течение года	Администрация, педагог-психолог
2.	Комната психологической разгрузки	В течение года	Профком, заведующий хозяйством

