

Приложение 1  
к приказу МБОУ "СОШ №34"  
г.Симферополя  
от 24.03.2026 № 124

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №34" МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**ОДОБРЕНО**  
на общем собрании трудового  
коллектива  
МБОУ "СОШ № 34"  
г. Симферополя протокол  
от 24 марта 2026 г. № 2

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом МБОУ "СОШ № 34"  
г. Симферополя  
24 марта 2026 г. № 124

**Корпоративная программа  
по укреплению здоровья сотрудников  
МБОУ "СОШ № 34" г. Симферополя**

г. Симферополь  
2026 г.

## 1. Паспорт программы

Наименование программы	Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников МБОУ "СОШ № 34" г. Симферополя
Наименование учреждения разработчика	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа №34" муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым
Юридический адрес учреждения	295493, Республика Крым, город Симферополь, поселок городского типа Грэсовский, улица Яблочкова, дом 12
Номер телефона	8(3652) 51-31-78
E-mail	school33_simferopol@crimeaedu.ru
Адрес сайта	34.simedu.ru
Автор программы	администрация, профсоюзный комитет МБОУ "СОШ №34" г.Симферополя
Срок реализации	2026-2030 г.г.
Обоснование разработки программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МБОУ "СОШ №34" г.Симферополя разработана в рамках реализации мероприятий Федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»
Цель программы	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Сохранение и укрепление здоровья работников путём поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников.</li><li>2. Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.</li><li>3. Профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая</li></ol>

	<p>активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.</p> <p>4. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.</p> <p>5. Улучшение психологического климата в коллективе.</p>
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Увеличение продолжительности жизни работников.</li> <li>2. Увеличение трудового долголетия работников.</li> <li>3. Укрепление здоровья работников.</li> <li>4. Обеспечение безопасных и комфортных условий труда.</li> <li>5. Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний.</li> <li>6. Снижение уровня заболеваемости. Восстановление трудового потенциала работников.</li> <li>7. Организация отдыха работников.</li> <li>8. Формирование приверженности работников здоровому образу жизни.</li> <li>9. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.</li> <li>10. Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе.</li> <li>11. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.</li> <li>12. Повышение производительности труда и конкурентоспособности учреждения.</li> <li>13. Совершенствование работы спортивно-оздоровительных мероприятий.</li> </ol>
Описание программы	<p><i>Организационно-методическая работа</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников по оздоровлению сотрудников, её обсуждение в коллективе, размещение на официальном сайте МБОУ "СОШ №34"</li> </ol>

	<p>г.Симферополя.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни.</li> <li>3. Разработка буклетов, подготовка информации для стенда «Охрана труда».</li> </ol> <p><i>Информационно-просветительская работа</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация выставок по ЗОЖ.</li> <li>2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний.</li> <li>3. Организация работы по профилактике вредных привычек, социально опасных заболеваний.</li> <li>4. Организация цикла бесед по вопросам профессионального выгорания, профилактике утомляемости, использования методик управления своими эмоциями и др.</li> <li>5. Организация встреч с медицинскими работниками по вопросам профилактики профессиональных заболеваний, вирусных инфекций и иных заболеваний.</li> </ol> <p><i>Охрана труда и создание безопасных условий труда</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни всех сотрудников МБОУ "СОШ №34" г.Симферополя, в том числе:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. создание необходимых условий для сотрудников с заболеваниями;</li> <li>1.2. создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы.</li> </ol> </li> <li>2. В рамках борьбы с туберкулёзом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников.</li> <li>3. Заключение соглашения между Профсоюзным комитетом и администрацией МБОУ "СОШ №34" г. Симферополя о мероприятиях, направленных на улучшение условий труда (приложение к Коллективному договору).</li> <li>4. Осуществление производственного контроля за</li> </ol>
--	---

	<p>соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Контроль за состоянием противопожарной, антитеррористической безопасности МБОУ "СОШ №34" г. Симферополя.</li> <li>6. Проведение специальной оценки условий труда.</li> <li>7. Проведение плановых инструктажей по антитеррористической, противопожарной безопасности, по охране труда на рабочем месте.</li> </ol> <p><i>Массовая работа по оздоровлению сотрудников</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диспансеризация сотрудников.</li> <li>2. Прохождение периодических медицинских осмотров всех сотрудников МБОУ "СОШ №34" г. Симферополя.</li> <li>3. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.</li> <li>4. Проведение ежегодных учебных семинаров по электробезопасности, охране труда, оказанию первой медицинской помощи.</li> <li>5. Тренинги по навыкам ЗОЖ.</li> </ol> <p><i>Спортивно-массовая работа</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. организация работы по различным направлениям: командные спортивные игры, производственная гимнастика, сдача нормативов ГТО.</li> <li>2. Организация активного досуга сотрудников: пешие экскурсии, походы.</li> <li>3. Участие в массовых спортивных мероприятиях.</li> </ol> <p><i>Индивидуальная работа</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников.</li> <li>2. Консультирование по различным вопросам, возникающих у сотрудников, касающихся данного направления деятельности.</li> </ol>
--	--

Ожидаемые результаты	<p><i>Количественные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. значительное увеличение доли лиц с физической активностью;</li> <li>2. увеличение сотрудников, ведущих здоровый образ жизни.</li> </ol> <p><i>Качественные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. формирование правильного рациона питания;</li> <li>2. уменьшение количества вредных привычек;</li> <li>3. укрепление социального и психического здоровья сотрудников;</li> <li>4. увеличение работоспособности сотрудников.</li> </ol>
----------------------	--

## **2. Пояснительная записка**

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.

Оценить значимость здоровья педагога при таком подходе нетрудно: больной учитель не может учить здоровых детей. Таким образом, здоровье педагога необходимо рассматривать не только как образовательную ценность. Но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества.

Основными факторами риска труда педагога являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- большой объём зрительной работы;
- высокая плотность эпидемических контактов.

Для педагогов с педагогическим стажем 15-20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение», «выгорание».

Ухудшение психологического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми и 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 являются важными компонентами успеха деятельности педагога.

Программа формирования профессионального здоровья сотрудников МБОУ "СОШ №34" г.Симферополя – это комплексная система сохранения и укрепления здоровья, направленная на формирование умения и желания заботиться о своём здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности.

В программе разработан комплекс мероприятий, направленный на все стороны профессионального здоровья, а именно физического, психического, социального.

Реализация содержания программы осуществляется через разнообразные формы работы: тренинги, семинары-практикумы, обучающие семинары, спортивные досуги.

Участниками программы являются все сотрудники МБОУ "СОШ №34" г.Симферополя.

### **3. Содержание программы**

3.1. *Диагностический модуль* включает исследования психосоматического здоровья педагогов, их представлений о ценности здоровья, здорового образа жизни на основе комплексной диагностики. В рамках данного модуля предусмотрено заполнение следующих анкет и тестов:

3.1.1. тест «Эмоциональное выгорание» в. Бойко;

3.1.2. анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья (Г.А. Воронин);

3.1.3. анкета для педагогов «Самооценка педагогом образа жизни» адаптированный вариант анкеты В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко;

3.1.4. диагностика уровня саморазвития и профессионально-педагогической деятельности (Л.Н. Баженов).

3.1.5. мониторинг отношения к ЗОЖ.

3.2. Содержание *информационно-познавательного модуля* включает в себя формирование у педагогов валеологической компетентности, информирование о проблемах в состоянии здоровья, раскрытии роли их собственного примера в организации ЗОЖ, ознакомление со способами здоровьесберегающей деятельности.

В рамках данного модуля предусмотрены разъяснительные беседы, мастер-классы, семинары.

3.3. *Оздоровительный модуль* объединяет психопрофилактические, психогигиенические и психотерапевтические мероприятия по снятию

эмоционального напряжения, посредством тренингов, мастер-классов. Профилактика вирусных и сезонных заболеваний. Содержании данного модуля представлены мероприятия по организации двигательной активности сотрудников через спортивные досуги.

#### **4. Показатели эффективности программы**

- 4.1. В соматическом здоровье работников МБОУ "СОШ №34" г. Симферополя отмечается улучшение состояния здоровья (по результатам периодических медицинских осмотров).
- 4.2. Физический компонент здоровья – благодаря использованию здоровьесберегающих технологий происходит уменьшение количества пропусков по болезни сотрудников.
- 4.3. Психическое здоровье- улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания.
- 4.4. Нравственный компонент здоровья – осознание ценности принятия ответственности за своё здоровье.
- 4.5. Повышение мотивации сотрудников МБОУ "СОШ №34" г. Симферополя к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию.
- 4.6. Улучшение качества образовательной деятельности.

План мероприятий  
корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников  
МБОУ "СОШ №34" г. Симферополя

№ п/п	Направление мероприятий	Цель мероприятия	Форма мероприятия	Срок реализации
1.	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников	раннее выявление болезней и их профилактика	сбор данных, организация медосмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников; направление на санаторно-курортное лечение по медицинским показаниям;	1 раз в год
2.	Наблюдение за состоянием сотрудников во время сезонного подъёма заболеваемости, карантинных мероприятий	обеспечение мониторинга за состоянием здоровья	измерение температуры тела; обработка рук; ежедневный контроль заболеваемости среди сотрудников;	ежедневно
3.	Профилактика вредных привычек	сформировать негативное отношение к вредным	информирование работников о правилах здорового образа жизни; запрет курения, распития спиртных	постоянно

		привычкам	напитков на территории МБОУ "СОШ №34" г. Симферополя;	
4.	Культурный досуг сотрудников	налаживание отношений между сотрудниками	организация и проведение мероприятий для сотрудников; посещение выставок, кинотеатров; совместные творческие и спортивные мероприятия;	постоянно
5.	Проведение акций и конкурсов среди сотрудников	активная пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников	организация и проведение различных акций и конкурсов;	постоянно
6.	Информационно-мотивационное просвещение	формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	подготовка и разработка информационных листовок по темам здорового образа жизни; индивидуальные тренинги; консультации психолога;	постоянно
7.	Участие в различных спортивных мероприятиях	пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников	участие сотрудников и выполнение нормативов ГТО; участие в спортивных соревнованиях различного уровня;	постоянно
8.	Инструктаж сотрудников	предупреждение случаев	проведение инструктажей по противопожарной безопасности,	в соответствии с графиком

		производственного травматизма	антитеррористической защищённости, охране труда (плановые, целевые, внеплановые);	
9.	Разработка и реализация системы управления охраной труда	создание благоприятных санитарно-гигиенических условий, улучшение условий труда на рабочих местах, снижение уровня производственного травматизма, обеспечение оптимального режима труда и отдыха	изменение рабочей среды (повышение комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки); мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания; охрана и безопасность труда (контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда); предупреждение несчастных случаев (обучение и инструктажи по предотвращению риска получения травмы); оценка производственных рисков, приводящих к расстройству здоровья (проведение СОУТ на рабочих местах, организация производственного контроля, утверждение Положения о системе управления охраной труда);	постоянно

10.	Реализация программы производственного контроля за соблюдением СанПиН и выполнением профилактических мероприятий	обеспечение безопасности и безвредности для всех участников образовательных отношений	реализация плановых мероприятий; заключение договоров; контроль выполнения плановых мероприятий; еженедельная проверка состояния ОТ в МБОУ "СОШ №34" г. Симферополя	в соответствии с планом производственного контроля
11.	Учёба на рабочем месте по вопросам ОТ, оказание ПМП, безопасного обращения с электричеством, антитеррористической и противопожарной безопасности	отработка действий при возникновении ЧС	семинары, мастер-классы; учебная тренировка; зачёт;	в соответствии с графиком