муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 14 п. Надвоицы»
186 430 Республика Карелия, Сегежский МО, пгт. Надвоицы, ул. Ленина, д.9 «а»
Телефон(факс) (881431)5-82-46
ОГРН 1021000921149 ИНН 1006500604 КПП 100601001
л/с 03063НЧ6Q40 в УФК по Сегежскому МО по РК

internat_14@mail.ru

П Р И К А З

26.10.2026 г. **№ 133 ОД**

«Об утверждении корпоративной программы укрепления здоровья работников»

В соответствии с пунктом 6 статьи 17 Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», во исполнение Федерального проекта «Здоровье для каждого», национального проекта «Продолжительная и активная жизнь» на период 2025-2030 годы, руководствуясь Уставом

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить корпоративную программу по укреплению здоровья сотрудников МКОУ «СКО школа-интернат № 14 п. Надвоицы» (Приложение 1);
2. Довести информацию до сотрудников школы;
3. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор А.В.Гурина

ПРИНЯТО На общем собрании работников учреждения Председатель _____ Н.В.Хорошова Протокол № 5 от «26» 10 2026 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МКОУ «СКО школа-интернат № 14 п.Надвоицы» _____ / А.В.Гурина / Приказ № 1320 от «26» 10 2026 г.

Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
МКОУ «СКО школа-интернат № 14 п.Надвоицы»

2026 год

Содержание

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

1. Актуальность

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.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации 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 лечебно-профилактических 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 здоровьеформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников — ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

Особенность МКОУ «СКО школа-интернат № 14 п. Надвоицы»: работа сотрудников связана с высокой эмоциональной нагрузкой, ответственностью за жизнь и здоровье детей, длительным пребыванием в статичной позе и стрессовыми ситуациями. Поэтому программа опирается на уже действующие в школе активности — клуб скандинавской ходьбы «Шагаем Мы», занятия по ОФП, посещение бассейна, ежемесячные Дни здоровья и прогулки по «Тропе здоровья», — к которым добавляются организационные, информационные и психологические мероприятия типовой модели.

2. Цель программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников организации 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.
- Снижение потребления алкоголя.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.
-

4. Основные мероприятия

Блок 1. Организационные мероприятия

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.
2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков

и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.
5. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.
7. Разработка «Профиля (паспорта) здоровья сотрудника» и «Профиля (паспорта) здоровья организации».

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.
2. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.
3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.
4. Участие в программе сдачи норм ГТО.
5. Дни здоровья — проведение акции «На работу пешком», «На работу — на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.
6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.
7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.
8. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».
9. Участие работников в спортивных соревнованиях — «Папа, мама, я — спортивная семья».
10. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.
11. Организация соревнований в обеденное время «Попали в десятку» — дартс.
12. Организация клуба «Скандинавская ходьба».
13. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом.
14. Компенсация или софинансирование занятий спортом.
15. Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря.

Действующие в школе мероприятия (основа программы):

- **Клуб скандинавской ходьбы «Шагаем Мы»** — регулярные тренировки (2 раза в неделю) на территории школы и прилегающих территориях, участие в районных и республиканских фестивалях по скандинавской ходьбе.
- **Занятия по ОФП** — групповые занятия в спортивном зале школы после уроков для сотрудников (упражнения на гибкость, укрепление мышечного корсета, дыхательная гимнастика).
- **Посещение бассейна** — регулярные (ежемесячные) коллективные посещения бассейна (плавание как метод закаливания и разгрузки позвоночника).

- **Ежемесячные Дни здоровья** — последняя пятница месяца: выезды на природу, экскурсии, активные игры на свежем воздухе.
- **Прогулки по «Тропе здоровья»** — пешие прогулки выходного дня по экологическим маршрутам п. Надвоицы и окрестностей (совместно с семьями).

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

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания.
2. «Чистая вода» на предприятии: оснащение кулерами с питьевой водой; выдача питьевой воды в бутылках сотрудникам, имеющим выездной характер работы и работающим удаленно.
3. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.
4. Для сотрудников, имеющих удаленный характер работы организовать доставку горячего питания на рабочие места.
5. Проведение на конкурсной основе Кампании, направленной на снижение веса, с демонстрацией личного примера. Всем решившимся контролировать свой вес направляются буклеты с рекомендациями по снижению веса, здоровому питанию и физической активности. Проведение еженедельного взвешивания и определение победителей по итогам Кампании. Фото участников до и после Кампании, их истории размещаются на стенде для сотрудников организации.
6. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).
7. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.
8. Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание».
9. Ограничение на территории предприятия продажи продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров.
10. Обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания на всех площадках и мероприятиях компании.
11. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 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 организации.
2. Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.
3. Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования: проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты (размещение тарелок с фруктами вокруг рабочих зон, в холлах, в местах общего пользования для их потребления

вместо перекуров или для разрядки во время работы), оборудование в местах общего пользования, вокруг рабочих зон, в холлах зоны для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы.

4. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).
5. Проведение мероприятий в День отказа от курения.
6. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.
7. Оформление мест для курения вне территории предприятия: место для курения должно быть обозначено соответствующим знаком, установлена урна для окурков, размещен плакат о вреде курения, не должно быть оборудовано скамейкой, беседкой или другими атрибутами комфортного времяпровождения.
8. Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения на предприятии.
9. Организация кабинета по оказанию помощи курящим сотрудникам в отказе от курения: оборудование помещения для проведения консультирований, назначение медработника ответственного за консультирование о вреде курения, оснащение кабинета необходимыми методическими материалами для медработника.
10. Софинансирование (субсидирование) медикаментозной терапии по лечению табачной зависимости.
11. Учредить систему экономических санкций и поощрений.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя

1. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.
2. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.
3. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.
3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.
4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, аромотерапия, музыкотерапия, фототерапия.
5. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.
6. 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.

7. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

5. Ожидаемые результаты эффективности

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

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Возможность получения материального и социального поощрения.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.
- 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.
- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Для государства:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.
- Сокращение смертности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.
- Увеличение национального дохода.

6. План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия					
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников		Сентябрь		Заместитель директора по УВР, общее собрание трудового коллектива
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы		Сентябрь, далее по необходимости		Заместитель директора по АХР
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников		По графику		Администрация
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок		По графику		Администрация
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и		В течение года		Общее собрание трудового коллектива

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
	практической деятельности по укреплению здорового образа жизни				
6	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)		1 раз в четверть		Общее собрание трудового коллектива
7	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации»		Октябрь		Администрация
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности					
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика		Ежедневно между уроками		Учителя
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги		В течение года		Учитель физкультуры
3	Сдача норм ГТО		По графику		Учитель физкультуры
4	Занятия в группе «Фитнес»		1 раз в неделю	Спортивный зал	Учитель физкультуры

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
5	Спортивное соревнование — «Папа, мама, я — спортивная семья»		Февраль	Спортивный зал	Учитель физкультуры
6	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта		Май	Спортивная площадка	Учитель физкультуры
7	Дни здоровья — проведение акции «На работу пешком», «На работу — на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля»		1 раз в месяц (последняя пятница)	Территория школы, природа	Общее собрание трудового коллектива
8	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе		В течение года		Общее собрание трудового коллектива
9	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр		В течение года		Общее собрание трудового коллектива
10	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых		В течение года		Общее собрание трудового коллектива

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
11	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» — дартс		1 раз в месяц	Учительская	Общее собрание трудового коллектива
12	**Занятия в клубе «Скандинавская ходьба» («Шагаем Мы»)**	Регулярные тренировки, участие в фестивалях	2 раза в неделю (в течение года)	Территория школы, прилегающие территории	Руководитель клуба
13	**Занятия по ОФП**	Групповые занятия в спортивном зале	1 раз в неделю	Спортивный зал	Учитель физкультуры
14	**Посещение бассейна**	Организованное плавание	1 раз в месяц	Бассейн	Ответственный за спорт
15	**Прогулки по «Тропе здоровья»**	Пешие прогулки по экологическим маршрутам	По субботам (по желанию)	п. Надвоицы и окрестности	Активисты школы
16	Занятия футбольной, волейбольной, баскетбольной команд работников, занятия настольным теннисом		В течение года	Спортивный зал	Учитель физкультуры
17	Компенсация или софинансирование занятий спортом		В течение года		Администрация

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
18	Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря		В течение года		Администрация
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию					
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания		В течение года		Общее собрание трудового коллектива
2	Кампания, направленная на снижение веса		Октябрь–декабрь		Общее собрание трудового коллектива
3	Конкурс здоровых рецептов		Октябрь		Общее собрание трудового коллектива
4	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам		Сентябрь		Общее собрание трудового коллектива

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
5	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.		Ноябрь		Общее собрание трудового коллектива
6	Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание»		Постоянно	Столовая	Администрация
7	Оснащение кулерами с питьевой водой		Постоянно	Учительская, кабинеты	Заместитель директора по АХР
8	Выдача питьевой воды в бутылках сотрудникам, имеющим выездной характер работы и работающим удаленно		По необходимости		Заместитель директора по АХР
9	Оборудование специальных мест для приема пищи		Постоянно	Учительская	Администрация
10	Доставка горячего питания на удаленные рабочие места		По необходимости		Администрация
11	Обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания на всех площадках и мероприятиях компании		В течение года		Администрация
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением					

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1	Кампания «Брось курить и победи»		Ноябрь		Общее собрание трудового коллектива
2	Организация возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования. Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты		В течение года		Общее собрание трудового коллектива
3	Мероприятия в День отказа от курения		31 мая		Общее собрание трудового коллектива
4	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику		В течение года		Администрация
5	Организация мест для курения		Постоянно	Вне территории школы	Администрация
6	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение		Постоянно		Администрация

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
7	Оформление мест общего пользования детекторами дыма		По необходимости		Заместитель директора по АХР
8	Оборудование кабинета по оказанию помощи курящим		По необходимости		Администрация
9	Софинансирование (субсидирование) медикаментозной терапии по лечению табачной зависимости		По необходимости		Администрация
10	Учреждение системы экономических санкций и поощрений		В течение года		Администрация
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя					
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя		В течение года		Общее собрание трудового коллектива
2	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя		По необходимости		Педагог-психолог

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
3	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни		В течение года		Общее собрание трудового коллектива
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями		Ноябрь		Педагог-психолог
2	Фитотерапия, аромотерапия, музыкотерапия, фототерапия		В течение года		Педагог-психолог
3	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки		В течение года		Администрация