

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Технический лицей при Сибирском государственном университете
геосистем и технологий»
(МБОУ «Технический лицей при СГУГиТ»)

УТВЕРЖДЕНО:

и.о. директора И.А. Калинина

Приказ № 38/01-ОД от «27» июля 2026 г.

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
укрепления здоровья работников
МБОУ «Технический лицей при СГУГиТ»
2026/2027 гг.

Паспорт программы

Наименование Программы	Корпоративная программа укрепления здоровья работников МБОУ «Технический лицей при СГУГиТ»
Наименование учреждения - разработчика	муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Новосибирска "Технический лицей при Сибирском государственном университете геосистем и технологий"
Юридический адрес учреждения	630108, г. Новосибирск, ул. Плахотного , 10
Номер телефона	344-43-73
E-mail	l_sgugit@edu54.ru
Адрес сайта	https://tlsgugit.ru/
Сроки реализации	2026-2027
Программа утверждена	Приказ № 38/01-ОД от «27» июля 2026 г.
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья работников 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
Задачи программы	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
Участники реализации программы	Работники МБОУ «Технический лицей при СГУГиТ»
Ожидаемый результат	- повышение уровня психологического благополучия и снижение уровня эмоционального выгорания работников; - увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по здоровому образу жизни (ЗОЖ); - повышение уровня информированности работников о здоровом образе жизни до 100%; - увеличение доли работников, питающихся рационально; - увеличение доли работников, занимающихся физической культурой постоянно. - формирование благоприятного психологического климата в коллективе .

Актуальность внедрения корпоративной программы здоровья профессиональные образовательные организации

Основными факторами риска условий труда работников профессиональных образовательных организаций являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение, приводящее к стрессу, профессиональным деформациям, эмоциональному выгоранию, психосоматическим и нервно-психическим заболеваниям;
- значительная голосовая, зрительная нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- преобладание в процессе трудовой деятельности статической нагрузки при незначительной общей мышечной и двигательной нагрузке;
- высокая плотность контактов в условиях современной эпидемиологической обстановки.

Каждый из этих основных факторов риска может способствовать возникновению профессионально обусловленных видов патологии нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

По научным данным доктора биологических наук, профессора Э.М.Казина, у трети работников показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных неврозами, 60% работников испытывают психологический дискомфорт во время работы, 85% находятся в постоянном стрессовом состоянии. Даже молодые работники имеют большое количество хронических заболеваний, ведущими из которых являются заболевания органов дыхания (71,2%), сердечно-сосудистой системы (63%), хронические ларингиты (46%), вегетососудистая дистония (72,1%).

Нарушения в нервно-психическом здоровье вследствие воздействия вредных факторов имеют более 35% работников после 10 лет работы, 40% - после 15 лет стажа работы и более 50% работников после 20 лет стажа работы.

Механизмы реализации программы:

Реализация программы предусмотрена по следующим направлениям:

- «Популяризации ЗОЖ»
- «Здоровое питание»
- «Повышение физической активности»
- «Сохранение психологического здоровья и благополучия»

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. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

3. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.
4. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
5. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.
6. Регулярное размещение и обновление информационно-образовательных материалов по здоровому образу жизни: в помещениях организации; на официальном сайте организации.
7. Организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии).
8. Организация для работников информационных встреч, «школ здоровья» по коррекции факторов риска заболеваний с привлечением медицинских специалистов, диетологов, психологов.
9. Организация регулярных бесплатных занятий фитнесом для работников лица на базе университета.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Разработка 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. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.
4. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.
5. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.
6. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».
7. Посещения спортивных секций (боулинг, бассейн, пилатес, «Здоровая спина»).

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. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.
3. Проведение конкурса здоровых рецептов
4. Проведение мастер-классов по выращиванию микрозелени

Блок 4. 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. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.
5. 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.
6. Проведение игровых практик, тренингов с использованием настольных игр.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с курением и алкоголизмом.

Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.