

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«МАОУ Закаменская СОШ № 1»**

Принято на заседании  
Профсоюзного собрания  
МАОУ «Закаменская СОШ № 1»  
от « 26 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор МАОУ  
МАОУ «Закаменская СОШ № 1»  
Д.З.Шаракчинова  
от «26» августа 2023 г.



**«За здоровый образ жизни!»**

Корпоративная программа укрепления здоровья работников на рабочем  
месте  
на 2023 - 2025 г.г.

г. Закаменск

### **Необходимость разработки программы:**

Актуальность решения проблемы сохранения и укрепления здоровья сотрудников на рабочих местах продолжает оставаться высокой в связи с тем, что показатели здоровья и состояния здравоохранения, в целом находятся на неудовлетворительном уровне.

Особую значимость социальных программ определяет тот факт, что в последнее десятилетие прогрессируют социально зависимые и профессионально обусловленные дефекты здоровья населения (дезадаптивные синдромы, социально-экологическое утомление и переутомление, стрессогенные заболевания).

На протяжении многих лет общие тенденции в смертности населения страны определяет ситуация с высокими показателями смертности людей трудоспособного возраста. С каждым годом в структуре заболеваемости увеличивается удельный вес психических заболеваний.

Одним из эффективных путей выхода из сложившейся ситуации является увеличение потенциала здоровья здоровых лиц и возвращение здоровья больным за счет системы методов профилактической и восстановительной медицины.

Нужна «культура здоровья» как один из благоприятствующих и стимулирующих факторов охраны и укрепления здоровья отдельного человека и сообществ людей.

Здоровая среда обитания является таким местом или социальной средой, где люди занимаются повседневной деятельностью и где взаимодействие экологических, организационных и личностных факторов оказывает воздействие на состояние здоровья и благополучие.

В современном мире ввиду недооценки большинством населения значимости формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваний наблюдается недостаточный уровень здоровья населения.

Здравоохранение преимущественно ориентировано на лечебную составляющую.

Таким образом, очевидна необходимость разработки и принятия программного документа, определяющего стратегию решения перечисленных проблем - Программы формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости сотрудников ДОУ на период до 2025 года.

### **Нормативно - правовая база программы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Национальная доктрина образования РФ на период до 2025г.;
- Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г.;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте»;
- Основы законодательства РФ «Об охране здоровья граждан»;
- Стратегия развития физической культуры и спорта до 2025 г.

**Цель программы:** определение и оптимизация путей и условий для улучшения здоровья сотрудников, расширение здоровьесберегающего пространства, развитие и внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность учреждения.

**Задачи программы:**

- Развивать потребность в здоровом образе жизни.
- Формировать ценностное отношение к состоянию здоровья у работников.
- Улучшать информированность работников о заболеваниях и мерах их предотвращения.
- Стимулировать работников к занятиям спортивной направленности.
- Разработать и проводить профилактические и пропагандистские мероприятия, способствующие отказу от вредных привычек среди работников.
- Внедрить в деятельность школы комплекс мероприятий, направленный на поддержку инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников.

**Ожидаемые результаты:**

- Ценностное отношение педагогов и работников к своему здоровью, устойчивая их ориентация на самосохранительное поведение и здоровый образ жизни.
- Сохранение и улучшение физического, психического и социального здоровья сотрудников.
- Развитие приоритета профилактики заболеваний и формирование здорового образа жизни.
- Приобретение знаний об основах здорового и безопасного образа жизни, здорового питания, знаний о личной гигиене, об опасности курения, алкоголя, наркотиков.
- Развитие навыков и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.
- Расширение диапазона мероприятий по развитию навыков здорового образа жизни, по профилактике зависимостей и социальных заболеваний, формированию культуры здоровья и безопасности.

**Ожидаемые конечные результаты реализации программы:**

- Сохранение и укрепление здоровья сотрудников школы.
- Повышение вероятности реализации человеком потенциала здоровья для ведения активной производственной, социальной и личной жизни.
- Создание предпосылок снижения преждевременной смертности, заболеваемости, инвалидизации населения, увеличения средней продолжительности и качества жизни, улучшении демографической ситуации в стране.
- Воспитание в каждом человеке потребности в укреплении своего здоровья, расширении функциональных резервов организма, активного привлечения населения к занятиям физкультурой и спортом.

### **Принципы реализации программы:**

- Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие сотрудников и медицинских работников ДОУ.
- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип комплексности и интегративности - включает решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- Принцип связи теории с практикой формирует умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип коммуникативности помогает воспитать потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.
- Принцип культуросообразности предусматривает максимальное использование культуры той среды, в которой находится.
- Принцип целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга.
- Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.

### **Основные направления деятельности в рамках данной Программы и перечень мероприятий по их реализации:**

- Диагностика заболеваний и факторов риска, мониторинг состояния здоровья сотрудников учреждения
- Ежегодный профилактический медицинский осмотр, диспансеризация всех сотрудников (один раз в два года).
  - Создание комиссии по контролю состояния здоровья сотрудников.
  - Систематическое анкетирование сотрудников учреждения с целью выявления и оценки распространённости факторов риска различных заболеваний и вредных привычек, анализ полученных данных.
  - Разработка и коррекция системы профилактических мероприятий.
  - Комплексные оздоровительные мероприятия

- Разработка и внедрение инновационных профилактических и оздоровительных методов.
- Аттестация рабочих мест сотрудников по условиям труда, разработка и выполнение комплекса мероприятий по устранению (уменьшению неблагоприятного воздействия) вредных производственных факторов по результатам проводимой аттестации.
- Систематическое обновление зон отдыха для сотрудников учреждения.
- Соблюдения плана вакцинации.
- Систематическая реализация комплекса оздоровительных мероприятий в условиях многофункциональной спортивной площадки и спортивного зала учреждения.

### III. Мероприятия по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек, физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа

- Организация и проведение регулярных Дней здоровья с выездом на зоны отдыха города.
- Ежегодное участие в Спартакиаде работников образования Закаменского района.
- Тренировки волейбольной, баскетбольной команд сотрудников в условиях многофункциональной площадки учреждения.
- Размещение методических материалов по формированию здорового образа жизни на сайте учреждения.
- Реализация комплекса тренинговых мероприятий по профилактике эмоционального выгорания, повышению стрессоустойчивости, созданию благоприятного микроклимата в коллективе психологической Службой учреждения.
- Организация и проведение спортивных соревнований внутри учреждения.
- Расширение перечня и увеличение количества участников спортивно-массовых мероприятий.
- Популяризация различных видов спорта, пропаганда здорового образа жизни.

### IV. Профилактика социально значимых заболеваний

- Осуществление профилактических мероприятий по профилактике алкоголизма, табакокурения и социально значимых заболеваний (ВИЧ/СПИД, туберкулёз, гепатит) с привлечением специалистов ГБУЗ ЦРБ
- Систематическая профилактическая вакцинация сотрудников детского сада против гриппа.
- Обеспечение противоэпидемической безопасности учреждения.

- Мероприятия по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек.

#### V. Формирование мотивации здорового питания

- Проведение анкетирования сотрудников по здоровому питанию.
- Выпуск газет, санбюллетеней о здоровом питании.
- Проведение бесед для сотрудников по вопросам здорового питания.

Таблица 1

#### Целевые индикаторы

№	Значение индикатора (показателя)	До реализации программы	После реализации
1	Доля сотрудников, ведущих здоровый образ жизни.	65%	90%
2	Снижение количества дней временной нетрудоспособности.	10%	1,5%
3	Количество сотрудников, которые регулярно проходят вакцинацию.	35%	80%
4	Количество сотрудников, ведущих активный образ жизни.	70%	90%
5	Количество работников, имеющих нормальный индекс массы тела.	75%	100%
6	Количество сотрудников, придерживающихся правильному питанию.	65%	100%
7	Количество сотрудников, осведомленных о вреде курения.	80%	90%
8	Количество сотрудников, осведомленных о риске потребления алкоголя.	75%	90%

#### План мероприятий

##### Основные мероприятия программы:

1. Ежегодное прохождение медицинского осмотра.
2. Ежемесячное проведение поведенческого аудита безопасности.
3. Выставки по проблемам здоровья.
4. Строгое соблюдение правил ТБ, осуществление необходимых мер по охране здоровья.
5. Использование кабинета психологической разгрузки.
6. Обеспечение участия сотрудников в спортивных мероприятиях, проводимых организацией и городом.
7. Проведение семинаров-практикумов «Своим здоровьем дорожу», обмен опытом по новым методам лечения и оздоровления.
8. Организация изучения коллективом возможных вариантов физкультурных пауз и приемов снятия зрительного и мышечного утомления.

9. Поддержание санитарно-гигиенического режима (рациональное расписание, влажные уборки, освещенность рабочих мест сотрудников, подбор мебели, воздушно-тепловой режим и т.д.).

10. Создание информационного поля по формированию ЗОЖ (буклеты, лекции, памятки).

11. Организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии).

12. Повышение физического, психологического и социального благополучия сотрудников.

13. Ежегодная вакцинопрофилактика от гриппа и вирусных инфекций.

14. Проведение инструктажей по охране труда и технике безопасности.

15. Проведение специальной оценки условий труда.

16. Информирование коллектива о состоянии и профилактике заболеваемости и травматизма.

17. Стимулирование и поддержка мотивации к ведению ЗОЖ и к сокращению потребления алкоголя и отказу от курения.

18. Ежеквартальное подведение итогов.

### **План мероприятий**

#### **Основные мероприятия программы:**

1. Ежегодное прохождение медицинского осмотра.

2. Ежемесячное проведение поведенческого аудита безопасности.

3. Выставки по проблемам здоровья.

4. Строгое соблюдение правил ТБ, осуществление необходимых мер по охране здоровья.

5. Использование кабинета психологической разгрузки.

6. Обеспечение участия сотрудников в спортивных мероприятиях, проводимых организацией и городом.

7. Проведение семинаров-практикумов «Своим здоровьем дорожу», обмен опытом по новым методам лечения и оздоровления.

8. Организация изучения коллективом возможных вариантов физкультурных пауз и приемов снятия зрительного и мышечного утомления.

9. Поддержание санитарно-гигиенического режима (рациональное расписание, влажные уборки, освещенность рабочих мест сотрудников, подбор мебели, воздушно-тепловой режим и т.д.).

10. Создание информационного поля по формированию ЗОЖ (буклеты, лекции, памятки).

11. Организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии).

12. Повышение физического, психологического и социального благополучия сотрудников.

13. Ежегодная вакцинопрофилактика от гриппа и вирусных инфекций.

14. Проведение инструктажей по охране труда и технике безопасности.

15. Проведение специальной оценки условий труда.

16. Информирование коллектива о состоянии и профилактике заболеваемости и травматизма.

17. Стимулирование и поддержка мотивации к ведению ЗОЖ и к сокращению потребления алкоголя и отказу от курения.

18. Ежеквартальное подведение итогов.

Таблица 3

**Перспективный план мероприятий программы**

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
<b>Мероприятия, направленные на профилактику заболеваний и формирование ЗОЖ.</b>			
1.	Ежегодный медицинский осмотр, вакцинация сотрудников в рамках Национального календаря профилактических прививок.	По графику	Председатель ППО, директор, профактив
2.	Профилактические антиковидные меры.	В течение года	специалист по охране труда
3.	Вакцинация сотрудников от ГРИППА.	По графику	медсестра
4.	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	В течение года	Заместитель директора по тб
5.	Размещение информации на стенде по тематике ЗОЖ.	В течение года	Председатель ППО
<b>Мероприятия, направленные на повышение физической активности.</b>			
6.	Утренняя гимнастика.	Ежедневно	Учителя физкультуры
7.	Занятия в спортивном зале ОО	По желанию	Учителя физкультуры
8.	Коллективный отдых на свежем воздухе.	1 раз в квартал	Профактив
9.	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и акциях, привлечение к участию членов семей сотрудников: «Кросс наций», «Велопробег», «На работу на велосипеде» и др.	По графику проведения мероприятий	Председатель ППО, директор, профактив
10.	День здоровья, отказ от автотранспорта: «На работу - пешком», «На работу – на велосипеде» и др.	1 раз в весенний и осенний сезон	заместитель директора
<b>Мероприятия, направленные на профилактику психологического стресса.</b>			

11.	Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.	Ежеквартально	психолог
12.	Тренинг по профилактике эмоционального выгорания.	1 раз в полугодие	психолог
<b>Мероприятия, направленные на развитие культуры правильного питания.</b>			
13.	Проведение конкурсов среди сотрудников: «Конкурс здоровых рецептов», «Здоровый перекус».	1 раз в полугодие	Председатель ППО, директор, профактив
14.	Мастер-класс по правильному питанию «Здоровое питание по вкусу!» (обмен опытом).	1 раз в полугодие	Председатель ППО, директор, профактив
<b>Мероприятия, направленные на профилактику потребления алкоголя и курения.</b>			
15.	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья, трансляция видеороликов на данную тематику.	Ежеквартально	Председатель ППО, директор, профактив
16.	Проведение мероприятия «День отказа от курения».	май	Председатель ППО, директор, профактив
17.	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя (лекция с привлечением врача нарколога, изготовление буклетов).	1 раз в полугодие	Председатель ППО, директор, профактив
18.	Мониторинг мероприятий по программе.	Ежеквартально	Председатель ППО, директор, профактив

### Контроль и управление программой

#### Используются три вида контроля:

1. **Предварительный контроль.** Он осуществляется до фактического начала работы по программе. Его назначение – заранее проверить план, подготовка необходимых ресурсов. Проанализировать насколько имеется материально – техническое обеспечение, подготовка к мероприятиям кадрового состава.
2. **Текущий контроль.** Оценка эффективности проведенных мероприятий в соответствии с планом программы, в срок исполнения.
3. **Заключительный контроль.** Проводится при завершении реализации мероприятий по программе. Дается оценка достигнутого результата в ходе реализации программы.

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы используются следующие **параметры:**

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
2. Охват сотрудников программой.
3. Оценка результатов программы по созданию условий для здорового образа жизни.

#### 4. Оценка достижения результатов программы:

- сокращение доли лиц с факторами развития заболеваний (выявляются при происхождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации);
- увеличение приверженности к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бухтияров И. В. Формирование здорового образа жизни работников для профилактики перенапряжения и сохранения здоровья / И. В. Бухтияров, О. И. Юшкова, В. В. Матюхин, Э. Ф. Шардакова, И. А. Рыбаков // Здоровье населения и среда обитания. 2021. № 6 (279). С. 16-19.
2. Василенко С. В. Корпоративная культура как инструмент эффективного управления персоналом / С. В. Василенко. М.: Дашков и К°, 2013. 136 с.
3. Глобальные факторы риска для здоровья. Смертность и бремя болезней, обусловленные некоторыми основными факторами риска // Всемирная организация здравоохранения. 2022. 70 с. URL: <https://www.who.int/publications/list/2015/global-health-risks/ru/>
4. Данилова Е. А. Проблема выбора стилей руководства в процессе формирования организационной культуры / Е. А. Данилова, Ю. С. Синельникова // Социокультурные факторы консолидации современного российского общества: сборник статей III Международной научно-практической конференции. 2021. С. 51-55.
5. Зорина М. С. Корпоративная культура: мировой опыт формирования и развития на примере компании IBM / М. С. Зорина, А. А. Колесников // Актуальные вопросы экономики и управления: теоретические и прикладные аспекты: материалы Четвертой международной научно-практической конференции. 2022. С. 110-123.
6. Карпов А. В. Организационная культура в теории и практике отечественного менеджмента / А. В. Карпов // Журнал практического психолога. 2016. № 4. С. 28-36.
7. Наумов А. И. Организационная культура как фактор долгосрочной конкурентоспособности / А. И. Наумов // Управление компанией. 2023. № 7. С. 52-60.
8. Рыбаков И. А. Корпоративное здоровье: как мотивировать повышать производительность труда и экономить, используя программы благополучия / И. А. Рыбаков. ЛитРес: Самиздат, 2023. 140 с.
9. Рыбаков И. А. Опыт внедрения Health Management в России / И. А. Рыбаков, О. Э. Лосев // FirstGull Coaching Review. 2023. № 4.
10. Рыбаков И. А. Программы управления здоровьем в менеджменте качества / И. А. Рыбаков // Менеджмент качества. 2024. № 2. С. 156-161.
11. Рыбаков И. А. Экономическая эффективность программ по укреплению корпоративного здоровья, а также профилактических программ на рабочем месте для сотрудников с краткосрочной временной нетрудоспособностью / И. А. Рыбаков // Биозащита и биобезопасность. 2023. № 1 (22). С. 10-17

**АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ**

**Уважаемый сотрудник!**

В плане реализации оздоровления на рабочем месте в МОУ «Закаменская СОШ № 1» запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

- 1.1. Мужской
- 1.2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

- 2.1. 18-34
- 2.2. 35-54
- 2.3. 55-70

3. СТАТУС КУРЕНИЯ

- 3.1. Ежедневно
- 3.2. Нерегулярно
- 3.3. Бросил(а)
- 3.4. Никогда не курил(а)

4. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

- 4.1. Редко
- 4.2. Постоянно
- 4.3. Никогда
- 4.4. Не контролирую

5. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

- 5.1. Да
- 5.2. Нет
- 5.3. Никогда не контролировал(а)

6. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

- 6.1. Да
- 6.2. Нет
- 6.3. Никогда не контролировал(а)

7. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ  
(выберите один или несколько вариантов)

- 7.1. Зарядка/Гимнастика
- 7.2. Бег
- 7.3. Фитнесс
- 7.4. Силовые тренировки
- 7.5. Плавание
- 7.6. Лыжный спорт/Бег

- 7.7. Велосипедный спорт  
7.8. Спортивные игры  
7.9. Другое (указать) \_\_\_\_\_ 7.10. Не занимаюсь

8. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- 8.1. Менее 30 минут  
8.2. 30 минут – 1 час  
8.3. 1-3 часа  
8.4. 3-5 часов  
8.5. 5-8 часов  
8.6. 8 часов и более  
8.7. Другое (указать) \_\_\_\_\_

9. ВАШ РОСТ (см) \_\_\_\_\_

10. ВАШ ВЕС (кг) \_\_\_\_\_

11. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

- 11.1. Да  
11.2. Нет  
11.3. Затрудняюсь ответить

12. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

- 12.1. Да  
12.2. Нет  
12.3. Затрудняюсь ответить

13. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕМ УЧРЕЖДЕНИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

- 13.1. Мероприятия по вопросам отказа от курения  
13.2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения  
13.3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления  
13.4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни  
13.5. Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях  
13.6. Другое (указать) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

14. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дата заполнения «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Благодарим за участие!**

## АНКЕТА ДЛЯ ОЦЕНКИ СТРЕССА

Ф. И. О. оцениваемого \_\_\_\_\_  
Возраст (полных лет) \_\_\_\_\_  
Должность \_\_\_\_\_  
Подразделение \_\_\_\_\_  
Дата заполнения \_\_\_\_\_

### Инструкция

Оцените, насколько вы согласны или не согласны с утверждениями ниже. Поставьте одну цифру в столбце «Ответ» напротив утверждения:

- 1 — абсолютно верно;
- 2 — верно в большинстве случаев;
- 3 — нечто среднее;
- 4 — не совсем верно, скорее неверно;
- 5 — абсолютно неверно.

№	Утверждение	Ответ
1.	Я незамедлительно начинаю действовать, когда возникают проблемы	
2.	После работы я продолжаю думать о рабочих делах	
3.	Я работаю с интересными и достойными людьми, уважаю их чувства и мнения	
4.	Хорошо знаю свои слабости и сильные качества	
5.	В нашей организации работает много людей, с которыми у меня доверительные отношения	
6.	Я получаю удовольствие от своей работы	
7.	На работе мне часто неинтересно. Тржусь только из-за денег	
8.	Мне интересно встречаться, работать и разговаривать с людьми различных мировоззрений	
9.	Часто в моей работе я берусь за большее, чем реально успеваю	
10.	В выходные я активно отдыхаю	
11.	Продуктивно работаю только с теми, кто близок мне по духу	
12.	Я работаю, чтобы заработать себе на жизнь, а не потому, что получаю удовольствие от работы	
13.	Всегда действую рационально, четко определяю приоритеты	
14.	На работе я часто вступаю в спор с людьми, которые думают иначе, чем я	
15.	Я беспокоюсь по поводу стабильности своей работы	
16.	Кроме работы я успеваю заняться многими другими интересными делами	
17.	Я расстраиваюсь, когда дело получается не так, как я хочу	
18.	Часто не знаю, как настоять на своем в спорных вопросах	
19.	Я без напряжения нахожу выход из проблемных трудных рабочих ситуаций	
20.	Я часто не согласен с моим начальником	

Спасибо

**План проведённых мероприятий по поддержке здорового образа жизни работников МАОУ «Закаменская СОШ № 1» 2023-2024 учебный год.**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Дата</b>	<b>Ответственный</b>
<b>1. Организационно-методическая работа</b>			
1.1	Проведение анкетирования и тестирования отношения сотрудников ДОУ к ЗОЖ. - «Здоровое сердце»; - «Правильная осанка – залог здоровья»; - «Дружу со спортом!»	Сентябрь, май	Профактив директор
1.2	Индивидуальные и групповые беседы о влиянии образа жизни на состояние здоровья, лекции о методах оздоровления	1 раз в квартал	Профактив, медсестра
1.3	Создание благоприятного психологического климата в ДОУ	Постоянно	Директор, педагог-психолог
<b>2. Информационно-просветительская работа</b>			
2.1	Анализ заболеваемости сотрудников	1 раз в квартал	Профактив
2.2	Организация тематических выставок литературы.	В течение года	Председатель ППО, профактив
2.3	Подписка на газету «ЗОЖ» и другие печатные издания по вопросам ЗОЖ.	2 раза в год	Председатель ППО, профактив
2.4	Формирование в коллективе отрицательного эмоционально-оценочного отношения к вредным привычкам.	В течении года	Председатель ППО, профактив Медсестра
2.5	Оборудование «Уголка здоровья», оформление тематических стендов: - «7 правил здорового образа жизни»; - «Здоровье на рабочем месте»; - «Быть здоровым – это модно»; - «Соблазн велик, но жизнь дороже»; (профилактика вредных привычек) - «В здоровом теле – здоровый дух»	В течение года	Председатель ППО, профактив, директор
2.6	Проведение лекций с работниками ГБУЗ Закаменская ЦРБ: - «Инсульт – не приговор» - «Кариес и его осложнения» - «Плюсы производственно гимнастики» - «Здоровым быть не запретишь» - «Курение и социально значимые заболевания»	В течение года	Медсестра

2.7	Распространение памяток, буклетов, листовок на темы: – «Научись спасать жизнь!» – «Дружить со спортом – это здорово!» – «Фитнес – в каждый дом!»		Председатель ППО, профактив, директор
-----	---	--	---------------------------------------

### 3. Охрана труда и создание безопасных условий труда

3.1	Аттестация рабочих мест сотрудников ОУ.		Специалист ОТ
3.2	Обеспечение сотрудников, согласно аттестации рабочих мест, спецодеждой, аптечками, моющими и обезвреживающими средствами.	В течении года	зам. Заведующего по АХР
3.3	Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда и технике безопасности в ОУ	1 раз в месяц	специалист ОТ

### 4. Массовая работа по оздоровлению

4.1	Осуществление ежегодного медицинского осмотра сотрудников ОУ.	1 раз в год	Председатель ППО, профактив, директор
4.2	Вакцинация работников ОУ от гриппа	1 раз в год	Медсестра
4.3	Обеспечение работников ОУ чистой питьевой водой (бутилированной)	В течении года	Председатель ППО, профактив, директор
4.4	Санаторно-курортное лечение сотрудников с хроническими заболеваниями.	По мере необходимости	Профком
4.5	Проведение Дней здоровья	1 раз в квартал	Председатель ППО, профактив, директор
4.6	Сдача норм ГТО	В течение года	Председатель ППО, профактив, директор
4.7	Посещение городских спортивных объектов: - тренажёрный зал -городской стадион «Металлург»	В течение года	Председатель ППО, профактив, директор,
4.8	Занятия на тренажерах: - массажеры для тела; - массажеры стоп; - спандеры; - степ – платформы; – обручи для фитнеса	В течение года	Учителя физкультуры
4.9	Массаж: - точечный массаж по Уманскому; - массаж Су Джок терапии; - самомассаж; Релаксация: - психологическая разгрузка; - медитация под музыку;	В течение года	Медицинский работник, Педагог-психолог

4.10	Организация приёма оздоровительного фито- чая	В течение года	Профактив
4.11	Семинары-практикумы: - «Своим здоровьем дорожу»; - «Спорт без границ!»; - «Моя физкультурная пауза»; - «Нетрадиционные методы оздоровления»; - «Что мы знаем о закаливании?».	В течение года	Председатель ППО, профактив, директор
5. Индивидуальная работа			
5.1	Консультации с практическим показом по методам и средствам профилактики и лечения заболеваний.	По мере необходимости	Председатель ППО, профактив, директор Медсестра
5.2	Обеспечение для сотрудников доступной психологической помощи.	По мере необходимости	Педагог-психолог
5.3	Консультации по физкультурно-оздоровительной работе, проводимой в домашних условиях.	По мере необходимости	Председатель ППО, профактив, директор
6. Спортивно-массовая работа			
6.1	Формирование физической культуры личности сотрудников с учетом их индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации.	Постоянно	Председатель ППО, профактив, директор
6.2	Приобщение к оздоровительным занятиям - производственная гимнастика	В течение года	Председатель ППО, профактив, директор
6.3	Участие сотрудников в общегородских физкультурно-оздоровительных мероприятиях: – «Кросс наций»; – Спартакиада среди работников образования; - волейбол – вело турнир; – баскетбол; – настольный теннис; – волейбол.	По мере проведения	Председатель ППО, профактив, директор
6.4	Активный отдых на природе (выезд на базы отдыха, катание на лыжах, на велосипедах).	1 раз в месяц	Профком инструктор по ФК
6.5	Спортивные соревнования между сотрудниками ДОУ и родителями воспитанников ДОУ.	Апрель	Председатель ППО, профактив, директор
7. Материально-техническая база			

7.1	Спортивный зал, оснащенный оборудованием для занятий.	Постоянно	Учителя физкультуры
7.2	Медицинский кабинет, оснащенный аппаратами: ингаляторы, массажеры, аппарат по измерению давления – тонометр и др.	По мере необходимости	Председатель ППО, профактив, директор
7.3	Кабинет психолога, оснащенный зоной психологической разгрузки	По мере необходимости	Педагог-психолог
7.4	Кабинет релаксации	По мере необходимости	Председатель ППО, профактив, директор
7.5	Спортивная площадка, оснащённая оборудованием для двигательной активности	По мере необходимости	Председатель ППО, профактив, директор