

Принято на общем собрании
трудового коллектива
Протокол № 1 « 28 » августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 6 г. Сегежи

« 01 » сентября 2026 г.



КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА

по укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни сотрудников
МБОУ СОШ № 6 г. Сегежи на 2026–2027 учебный год

Паспорт программы

Наименование	Корпоративная программа «Здоровье педагога — здоровье нации»
Основание	Трудовой кодекс РФ, ФЗ «Об образовании в РФ», локальные акты МБОУ СОШ № 6
Сроки реализации	01.09.2026 – 30.06.2027
Участники	Педагогический состав, учебно-вспомогательный и обслуживающий персонал
Цель	Создание здоровьесберегающей среды в коллективе, снижение уровня заболеваемости и профилактика профессионального выгорания сотрудников.

1. Актуальность

Педагогическая деятельность сопряжена с высоким психоэмоциональным напряжением, гиподинамией и значительной голосовой нагрузкой. Географическое положение г. Сегежи (Республика Карелия) с продолжительной зимой и дефицитом солнечного света повышает риски дефицита витамина D, снижения иммунитета и развития сезонных депрессивных состояний у сотрудников. Программа направлена на компенсацию этих факторов.

2. Задачи программы

1. Провести мониторинг состояния здоровья и факторов риска в коллективе.
2. Снизить уровень заболеваемости ОРВИ и гриппом в коллективе на 15% по сравнению с 2025–2026 учебным годом.
3. Повысить уровень физической активности сотрудников через внедрение производственной гимнастики и корпоративного спорта.
4. Сформировать навыки стрессоустойчивости и профилактики эмоционального выгорания.
5. Создать систему нематериальной мотивации сотрудников к ведению здорового образа жизни.

3. Основные направления и план мероприятий

Раздел 1. Диагностика и профилактика (Сентябрь – Октябрь 2026)

- Проведение анонимного анкетирования «Здоровье сотрудника» (оценка уровня стресса, качества сна, питания).
- Контроль прохождения сотрудниками обязательных периодических медицинских осмотров и диспансеризации.
- Проведение «Дня здоровья» с приглашением терапевта и невролога из Сегежской ЦРБ.
- Ежегодная вакцинопрофилактика гриппа (организованно, на базе школы).

Раздел 2. Физическая активность и условия труда (В течение года)

- Оборудование «Уголка здоровья» в учительской: тонометр, бесконтактный термометр, напольные весы, информационные стенды.
- Внедрение 5-минутной производственной гимнастики (комплекс упражнений для шеи, спины и глаз) ежедневно в 11:00.

- Организация еженедельной секции «Настольный теннис для педагогов» (в спортивном зале школы, вечернее время).
- Проведение школьной спартакиады сотрудников (лыжные гонки — февраль 2027, волейбол — апрель 2027, с учетом карельских традиций и климата).
- Проведение инструктажей по охране труда и специальной оценки условий труда (СОУТ).

Раздел 3. Психологическая безопасность (В течение года)

- Семинар-практикум «Профилактика эмоционального выгорания: техники саморегуляции» (ноябрь 2026).
- Создание комнаты психологической разгрузки (оборудование зоны отдыха в методическом кабинете: аромалампа, релакс-музыка, фиточай).
- Еженедельные 15-минутки «Кофейная пауза без гаджетов» для неформального общения коллектива (пятница, 14:30).
- Тренинги на сплочение педагогического коллектива.

Раздел 4. Корпоративное питание и ЗОЖ (В течение года)

- Актуализация меню школьной столовой с включением «полезного комплексного обеда для сотрудников» (снижение сахара, увеличение овощей) по льготной цене.
- Проведение конкурса рецептов «Полезный перекус учителя».
- Оформление стенда «Календарь отказа от курения» и консультативная поддержка для желающих избавиться от вредной привычки.

Раздел 5. Мотивация и контроль (В течение года)

- Введение системы баллов: за участие в спортивных мероприятиях, прохождение диспансеризации и отказ от курения начисляются баллы.
- По итогам года (июнь 2027) сотрудники с наибольшим количеством баллов получают дополнительные дни к отпуску или материальное поощрение из фонда стимулирующих выплат.

4. Ожидаемые результаты к июню 2027 года

- Снижение количества дней нетрудоспособности сотрудников по больничным листам на 10–15%.
- Повышение индекса удовлетворенности условиями труда (по результатам повторного анкетирования).
- Не менее 70% сотрудников вовлечены в мероприятия программы на регулярной основе.
- Снижение жалоб на головную боль, боли в спине и симптомы хронической усталости.
- Улучшение психологического климата в коллективе, снижение конфликтности.

5. Ресурсное обеспечение

- **Кадровое:** заместитель директора по УВР (координатор), медицинский работник, педагог-психолог, инструктор по физической культуре.
- **Материально-техническое:** спортивный зал, методический кабинет, оборудование «Уголка здоровья», средства на закупку призов для спартакиады и витаминов (по согласованию с учредителем)

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ к корпоративной программе по укреплению
здоровья сотрудников МБОУ СОШ № 6 г. Сегежи на 2026–2027 учебный год**

№	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные	Ожидаемый результат
БЛОК 1. Организационно-диагностический				
1	Издание приказа об утверждении программы и состава рабочей группы	Сентябрь 2026	Директор, зам. директора по УВР	Нормативное закрепление программы
2	Анонимное анкетирование сотрудников «Индикатор профессионального выгорания и состояния здоровья»	15–20 сентября 2026	Педагог-психолог	Выявление основных факторов риска в коллективе
3	Проверка прохождения периодических медицинских осмотров и диспансеризации	Сентябрь – октябрь 2026	Специалист по кадрам, медработник	100% охват сотрудников профосмотрами
4	Организация и проведение вакцинации от гриппа	1 – 30 октября 2026	Медработник, зам. директора по УВР	Снижение сезонной заболеваемости
БЛОК 2. Информационно-просветительский				
5	Оформление стенда «Сегежская школа здоровья»: профилактика ОРВИ, гигиена зрения, ЛФК	До 10 октября 2026	Зам. директора по УВР	Повышение санитарной грамотности
6	Семинар-практикум «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у педагогов» (с учетом работы за компьютером и проверки тетрадей)	Ноябрь 2026	Медработник, инструктор по ФИЗО	Снижение жалоб на боли в спине и шее
7	Лекторий «Особенности	Январь 2027	Медработник, соц. педагог	Коррекция пищевых

№	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные	Ожидаемый результат
	питания в условиях северного климата: дефицит витаминов и йодопрофилактика»			привычек
8	Круглый стол «Эмоциональное выгорание: как сохранить ресурсное состояние к концу учебного года»	Апрель 2027	Педагог-психолог	Освоение техник саморегуляции

БЛОК 3. Физкультурно-оздоровительный

9	Внедрение ежедневной 5-минутной производственной гимнастики (утренний комплекс)	Ежедневно в 11:00 (с 15.09.2026)	Инструктор по ФИЗО, руководители МО	Повышение тонуса, профилактика гиподинамии
10	Еженедельная секция «Активная перемена» (настольный теннис, дартс) для сотрудников	Каждый четверг, 15:30 – 16:30	Инструктор по ФИЗО	Регулярная физическая активность
11	Зимняя спартакиада «Карельская лыжня» (семейно-педагогическая)	Февраль 2027	Зам. директора по ВР, инструктор по ФИЗО	Сплочение коллектива, закаливание
12	Весенний легкоатлетический кросс «Километры здоровья»	Май 2027	Инструктор по ФИЗО	Контроль физической выносливости
13	Турнир по шахматам и шашкам среди сотрудников	Март 2027	Учитель математики, истории	Профилактика когнитивных нарушений

БЛОК 4. Психологическая поддержка и рекреация

14	Организация «Уголка психологической разгрузки» (аромалампа, чайная станция, релакс-музыка)	Постоянно, открытие 1 октября 2026	Педагог-психолог	Снижение уровня тревожности в течение рабочего дня
15	Тренинг командообразования «Мы — одна	Октябрь 2026	Педагог-психолог	Улучшение микроклимата

№	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные	Ожидаемый результат
	команда»			
16	Акция «Цифровой детокс»: день работы без личных смартфонов в учительской	Последняя пятница каждого месяца	Зам. директора по УВР	Снижение информационной нагрузки
17	Сеансы релаксации с использованием метода биологической обратной связи (БОС) или дыхательных практик	1 раз в четверть	Педагог-психолог	Обучение навыкам снятия острого стресса

БЛОК 5. Контроль питания и ЗОЖ

18	Заседание бракеражной комиссии с дегустацией «Диетического обеда для учителя»	25 сентября 2026	Медработник, председатель ПК	Внедрение льготного здорового питания
19	Конкурс на лучший здоровый перекус «Минутка для энергии» (рецепты без сахара)	Ноябрь 2026	Зам. директора по УВР	Популяризация правильного питания
20	Месячник «Бросай курить с нами» (консультации, информирование о льготных путевках в санатории для бросивших)	Февраль 2027	Медработник, соц. педагог	Снижение доли курящих сотрудников

БЛОК 6. Мониторинг и мотивация

21	Ежеквартальный мониторинг заболеваемости (анализ больничных листов)	Декабрь 2026, Март, Июнь 2027	Специалист по кадрам	Оценка эффективности программы
22	Повторное анкетирование для оценки динамики состояния здоровья	20–25 мая 2027	Педагог-психолог	Оценка эффективности программы
23	Подведение итогов «Лиги здоровья»,	01 июня 2027	Директор, председатель	Стимулирование мотивации

№	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные	Ожидаемый результат
	вручение грамот и сертификатов на доп. дни отдыха		ПК	
24	Итоговый педагогический совет с анализом реализации программы	05 июня 2027	Директор, рабочая группа	Утверждение плана на 2027–2028 уч. год

Примечания по реализации:

- Все спортивные мероприятия проводятся с учетом техники безопасности и допуска по состоянию здоровья.
- Для проведения семинаров (п. 6, 7, 8) могут привлекаться внешние специалисты из Сегежской ЦРБ или Карельского центра общественного здоровья.
- Финансирование призового фонда спартакиады и расходных материалов для «Уголка здоровья» осуществляется за счет средств стимулирующего фонда или внебюджетных источников.