

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа», с. Покровск  
Козельского района Калужской области

«ПРИНЯТО»

На заседании трудового  
коллектива  
Протокол №3  
от «30» ноября 2024г.

«Согласовано»

Председатель профсоюзной  
организации  
Покровск

*Каси...*  
«02» декабря 2024г.



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор  
МКОУ-ООШ, с.  
Покровск



***«Корпоративная программа  
укрепления здоровья и благополучия  
сотрудников  
муниципального казенного  
общеобразовательного учреждения  
«Основной общеобразовательной школы», с.  
Покровск Козельского района Калужской  
области»  
на 2025-2027г.г.***

## Содержание

1. Паспорт корпоративной программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	6
3. Основные мероприятия.....	6
4. Ожидаемые результаты эффективности мероприятий Программы.....	8
5. Мониторинг реализации программы.....	8
6. Оценка эффективности реализации программы.....	8
7. Информация о возрастном составе педагогических работников МКОУ ООШ, с. Покровск Козельского района» 2025 год.....	8
8. Анкета сотрудников.....	9
9. Таблица - оценки программы по достижению результата программы.....	10
10. План мероприятий.....	11

## 1. Паспорт корпоративной программы

Наименование	Содержание
Наименование программы	«Корпоративная программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Основной общеобразовательной школы», с. Покровск Козельского района Калужской области» на 2025-2028 г.г.
Полное наименование ОО	муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа», с. Покровск Козельского района Калужской области.
Сокращенное наименование ОО	МКОУ ООШ, с. Покровск
Юридический/фактический адрес	249718 Калужская область Козельский район с. Покровск, у. Победы, д.1
Тел.	84844251947, 89106019688
E-mail:	shkolapokrovsk@yandex.ru
Сайт школы:	shkolapokrovsk-r40.gosweb.gosuslugi.ru
Сведения о разработчиках	Трудовой коллектив МКОУ ООШ, с. Покровск
Период реализации	Срок реализации: 2025-2028 гг.
Обоснование разработки программы	<p>«Корпоративная программа по укреплению здоровья и благополучия сотрудников МКОУ ООШ, с. Покровск» разработана в соответствии с пунктом 4.7 протокола заседания коллегии Министерства здравоохранения Российской Федерации от 13.12.2023 № 5 по вопросу разработки и внедрения корпоративных программ по укреплению здоровья работников образовательных организаций находящихся на территории Калужской области. По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p>Так же по данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет Учреждению на 30% минимизировать потери от болезней сотрудников. При этом число пропусков работы по болезни сокращается на 20%, а эффективность работы сотрудника вырастает почти на 10%.</p>
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников 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, обучения

	сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.
Задачи программы	<p>Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.</li> <li>2. Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.</li> <li>3. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.</li> <li>4. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.</li> <li>5. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.</li> <li>6. Проведение для работников профилактических мероприятий.</li> <li>7. Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.</li> <li>8. Формирование установки на отказ от вредных привычек.</li> <li>9. Формирование мотивации на повышение двигательной активности.</li> <li>10. Формирование стрессоустойчивости.</li> <li>11. Сохранение психологического здоровья и благополучия.</li> </ol>
Численность сотрудников ОО	15 человек
Порядок финансирования программы	Финансирование в рамках бюджетной сметы.
Описание программы	<p><b>Организационно-методическая работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утверждение программы укрепления здоровья и благополучия сотрудников, ее обсуждение в коллективе, размещение на официальном сайте Учреждения.</li> <li>2. Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни.</li> <li>3. Разработка буклетов, подготовка информации для стенда «Охрана труда».</li> </ol> <p><b>Информационно-просветительская работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация выставок по ЗОЖ.</li> <li>2. Организация цикла мероприятий о профилактике различных заболеваний.</li> <li>3. Организация работы по профилактике вредных привычек социально опасных заболеваний.</li> <li>4. Выступления экспертов на различных совещаниях коллектива 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</li> </ol>

	<p>и иных заболеваний.</p> <p><b>Охрана труда и создание безопасных условий труда</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни всех сотрудников Учреждения, в т.ч.:       <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание необходимых условий для сотрудников с заболеваниями;</li> <li>- создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы.</li> </ul> </li> <li>В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников.</li> <li>Осуществление производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий.</li> <li>Контроль за состоянием противопожарной, антитеррористической безопасностью Учреждения.</li> <li>Проведение специальной оценки условий труда (при необходимости).</li> <li>Поведение плановых инструктажей по антитеррористической, противопожарной безопасности, по охране труда на рабочем месте.</li> </ol> <p><b>Массовая работа по оздоровлению сотрудников</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Диспансеризация сотрудников.</li> <li>Прохождение периодических медицинских осмотров всех сотрудников Учреждения.</li> <li>Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.</li> <li>Проведение ежегодных учебных семинаров по электробезопасности, охране труда, оказанию первой медицинской помощи.</li> <li>Тренинги по навыкам ЗОЖ.</li> </ol> <p><b>Спортивно-массовая работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Организация работы по различным направлениям: командные спортивные игры, производственная гимнастика, сдача нормативов ГТО.</li> <li>Организация активного досуга сотрудников: пешие экскурсии, походы.</li> <li>Организация Дня здоровья (в ходе месячника ОТ).</li> <li>Участие в массовых спортивных районных мероприятиях</li> </ol> <p><b>Индивидуальная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников.</li> <li>Консультирование по различным вопросам, возникающим у сотрудников, касающихся данного направления деятельности</li> </ol>
Ожидаемые результаты	<p><b>Количественные:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Значительное увеличение доли лиц с физической активностью.</li> <li>Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый жизни.</li> <li>Увеличение индекса здоровья сотрудников.</li> </ol> <p><b>Качественные:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Формирование правильного рациона питания.</li> <li>Уменьшение количества вредных привычек.</li> <li>Укрепление социального и психического сотрудников.</li> <li>Увеличение работоспособности сотрудников.</li> </ol>

## **2. Пояснительная записка**

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников МКОУ ООШ, с. Покровск Козельского района Калужской области 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 отсутствия 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% 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.
- повышенное психоэмоциональное напряжение.

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).

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников - ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

## **3. 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 трудового коллектива, ответственными лицами по организации работы программы.

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.

### **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, велосипедах, летний отдых.

8. Организация посещения работниками занятий в группе «ШСК».

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.

### **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. Проведение мероприятий направленных 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 мероприятий.

3. Проведение конкурса здоровых рецептов.

4. Проведение мероприятий по информационным бюллетеням на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.

5. 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.

2. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории).

3. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

4. 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.

## **Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.**

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Проведение тренингов, консультаций, семинаров 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, ароматерапия, 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.

### **4. Ожидаемые результаты эффективности мероприятий Программы**

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

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
- Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
- Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;
- Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
- Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
- Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
- Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;
- Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
- Профилактика вредных привычек.

## **5. Мониторинг реализации программы**

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности работников программой, а также низким охватом работников мероприятиями программы.

### **6. Оценка эффективности реализации программы**

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

- отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
- охват работников программой;
- оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;
- оценка достижения результатов программы.

### **7. Информация о возрастном составе педагогических работников**

#### **МКОУ ООШ, с. Покровск Козельского района» 2025 год**

<b>Всего</b>	<b>До 25 лет</b>	<b>26-30 лет</b>	<b>31-35 лет</b>	<b>36-40 лет</b>	<b>41-45 лет</b>	<b>46-50 лет</b>	<b>51-55 лет</b>	<b>56-60 лет</b>	<b>Более 60 лет</b>
<b>11</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

## 8. Анкета сотрудников

Уважаемый сотрудник!

В нашей организации 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. 55-74

2.4. 75+ 3.

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. Меньше 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 НАШЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ, 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 гипертонии 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 « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г.

Благодарим за участие!

9. Таблица - оценки программы по достижению результата программы

Показатель	Как оценивать	Комментарий
Количество сотрудников, отказавшихся от табака и никотина	На старте кампании проводится опрос	Для оценки могут быть использованы следующие

Количество сотрудников, сокративших употребление табака и никотина	(анкетирование) сотрудников, который включает сбор данных о вредных привычках и планах отказа от них. Далее каждый показатель оценивается по следующим параметрам: - точное число сотрудников - % от общего количества сотрудников организации % от цифры, получившейся по итогам опроса на старте.	инструменты: - данные мобильного приложения в случае его разработки и запуска; - данные, которые сотрудники могут вводить в своих личных кабинетах на корпоративной странице, посвященной ЗОЖ.
Количество сотрудников, сбросивших вес		
Количество сотрудников, которые регулярно проходят обследование репродуктивной системы, медицинские осмотры		
Количество сотрудников, которые регулярно проходят вакцинацию		
Количество сотрудников, регулярно употребляющих полезные продукты (фрукты, овощи, рыбу, кисломолочные продукты и пр.)		
Количество сотрудников, регулярно занимающихся фитнесом и/или спортом		
Количество сотрудников, которые первично вышли на инвалидность по причине сердечно-сосудистых заболеваний	Оценивается по принятой в организации системе в % по отношению к предыдущим периодам.	Для оценки используется статистика отдела кадров

## 10. План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Ответственный исполнитель	Отчет об исполнении
<b>1. Организационные мероприятия</b>				
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	до 15 февраля 2025 г.	Заместитель директора по ВР	
2	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Июнь-август 2025-2027	Директор	
3	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	постоянно	Директор	
4	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	в течение года	Председатель первичной профсоюзной организации	
5	Оформление «Карт здоровья сотрудника» и «Карты здоровья организации».	до 29 февраля 2025 г.	Директор, заместители директора	

<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>				
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	постоянно	Заместитель директора по ВР, Учитель физической культуры	
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы	в течение учебного года	Заместитель директора по ВР, Учитель физической культуры	
3	Спортивное соревнование - «Папа, мама, я - спортивная семья»	Апрель	Заместитель директора по ВР, Учитель физической культуры	
4	Спартакиады по нескольким видам спорта.	в течение учебного года	Председатель первичной профсоюзной организации	
5	Дни здоровья - проведение акции «На работу пешком», «Неделя без автомобиля».	в течение года	Заместитель директора по ВР, Учитель физической культуры	
6	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	сентябрь, апрель	Заместитель директора по ВР, Учитель физической культуры	
7	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	осень, весна, лето	Председатель первичной профсоюзной	
8	Соревнования в обеденное время	март	Заместитель директора по ВР, Учитель физической культуры	
9	Выполнение нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»	в течение учебного года	Учитель физической культуры	
<b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</b>				
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров.	постоянно	Администрация ОУ	

2	Кампания, направленная на снижение веса.	январь - февраль	Учитель физической культуры	
3	Конкурс здоровых рецептов.	март	Повар	
4	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	сентябрь	Повар	
5	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	апрель	Администрация ОУ	
6	Блюда и напитки из категории «здоровое питание»	по необходимости	Повар	
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>				
2	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья	март	Администрация ОУ	
4	Оформление мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	постоянно	Администрация ОУ	
<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>				
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Март, октябрь, февраль	Администрация ОУ	
2	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия.	ежемесячно	Администрация ОУ	

Разработали: Астахова Д.С., Калужина Г.А., Мамонова Л.Н., Коростелев С.В.