



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9»  
г. ЕНИСЕЙСКА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

---

663180, г. Енисейск, ул. Вейнбаума, 52, тел./факс (39195) 2-70-07  
Сайт: <http://www.enisschool9.myl.ru> E-mail: [enisschool\\_9@mail.ru](mailto:enisschool_9@mail.ru)  
ИНН 2447011119; КПП 244701001; ОКПО 65594306; ОГРН 1102447000182

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом школы  
Протокол № 01-12-04 от 25.12.2021

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СШ № 9  
\_\_\_\_\_ Т.А. Нестерова  
Приказ от 25.12.2021 № 01-10-197

**Корпоративная программа  
по укреплению здоровья сотрудников  
муниципального автономного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя школа № 9»  
на 2022-2024 годы**

г.Енисейск, 2021

## Содержание программы

№ Раздела	Название	Страница
	Паспорт программы .....	3
	Введение .....	4
1	Характеристика сферы реализации программы .....	5
2	Цели и задачи программы .....	5
3	Сроки и этапы реализации программы .....	6
4	Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы .....	6
5	Оценка эффективности реализации программы .....	6
6	Система основных мероприятий .....	7
6.1	Профилактика потребления табака с вредными последствиями» .....	7
6.2	Профилактика потребления алкоголя с вредными последствиями» .....	7
6.3	Реализация мер по повышению физической активности	8
6.4	Реализация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия .....	8
6.5	Реализация мер по здоровому питанию .....	9
7	Сайты ЗОЖ .....	10
8	Терминология программы .....	11
9	Критерии оценки эффективности программы корпоративного здоровья	12

## Паспорт программы

Ответственный исполнитель программы	Администрация МАОУ «Средняя школа № 9» г.Енисейска, заместитель директора по учебно-воспитательной работе
Участники программы	Трудовой коллектив школы
Основные показатели (индикаторы) программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни/отказ от курения.</li> <li>2. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни/отказ алкогольных напитков.</li> <li>3. 100% трудового коллектива придерживаются здорового и правильного питания.</li> <li>4. Доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом.</li> <li>5. Доля сотрудников, не испытывающих психоэмоциональные трудности.</li> </ol>
Этапы и сроки реализации программы	С 2022 по 2024 год, без разделения на этапы.
Ресурсное обеспечение реализации программы	Финансирование программы из внебюджетных средств
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 100% ежегодный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами.</li> <li>2. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.</li> <li>3. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива.</li> <li>4. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста.</li> <li>5. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.</li> <li>6. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.</li> <li>7. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.</li> <li>8. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.</li> <li>9. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников ОО.</li> <li>10. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.</li> <li>11. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.</li> </ol>
Социальные партнеры	Школьный спортивный клуб «Сокол», ФСК «Олимп», МБУ «Спортивная школа» г.Енисейска,

## Введение

*Будьте добрыми, если захотите;  
Будьте мудрыми, если сможете;  
Но здоровыми вы должны быть всегда.*  
Конфуций

В 2021 году интерес к здоровью и правильному питанию колоссально вырос. На это повлияла пандемия и естественная динамика: курс в сторону здорового образа жизни стал неотъемлемой частью многих людей. В нынешнее время люди стараются быть в курсе всего происходящего, следовать всем современным тенденциям. ЗОЖ и правильное питание стали трендом, открывается все больше магазинов здорового питания, около 67% россиян начинают следить за своим рационом, чтобы предотвратить болезни.

Здоровый образ жизни актуален для сотрудников образовательных организаций, которые проводят большую часть рабочего времени в школе. В среднем педагоги проводят около 4 часов за компьютером, следовательно, они попадают в группу риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения, проблем с опорно-двигательным аппаратом. Сотрудники из группы риска могут страдать от скачков давления и одышки, тяжело переносят длительную нагрузку, менее активны и чаще пропускают работу по болезни. Причины всем известны: несоблюдение режима дня, недосып, сладости и жирная еда как способ компенсировать стресс, как следствие, - недостаток сил для занятий спортом, малоподвижности и общая усталость. Приверженцы ЗОЖ могут лучше сосредоточиться на работе, реже ссорятся с коллегами, активнее вовлекаются в общий процесс и производительность их труда выше на 20%.

Забота о здоровье становится частью корпоративной культуры еще и потому, что сближает коллектив. Культуру ЗОЖ можно легко превратить и в развлечение, и в соревнование.

## Раздел 1. Характеристика сферы реализации программы

Демографическая политика города Енисейска, как и в целом в Российской Федерации, направлена на увеличение продолжительности активного долголетия, сокращение уровня смертности, сохранение и укрепление здоровья населения посредством формирования и устойчивого развития навыков здорового образа жизни с детского возраста, здорового питания, отказа от вредных привычек, активного вовлечение населения всех возрастов в занятия физической культурой и спортом.

Реализация программы подразумевает тесное взаимодействие с государственными учреждениями, муниципальными предприятиями, учреждениями всех форм собственности и ведомственной принадлежности.

На основании анкетирования, проведенного в период с 20.11.2021 по 08.12.2021 можно выделить группы заболеваемости у коллектива:

- болезни сердечно-сосудистой системы;
- болезни органов пищеварения;
- болезни нервной системы;
- эндокринологические заболевания.

Проблемы сохранения здоровья трудового коллектива школы, привитие навыков здорового образа жизни остаются. На сегодняшний день весьма актуальными является создание условий, направленных на укрепление сохранения физического, психического и духовного здоровья. Следует обеспечить педагогу возможность сохранения здоровья за период работы в школе, сформировать у него потребность в ведении ЗОЖ.

Корпоративная программа должна быть в числе приоритетных направлений деятельности МАОУ СШ № 9 г.Енисейска и служить основой сотрудничества работников школы с системой здравоохранения и общественности.

Центральной идеей корпоративной программы является проведение тренинговых занятий, мастер-классов, сдача нормативов ГТО, форсайт-сессий, гигиенических обучений, фитнес-тренировок для трудового коллектива МАОУ СШ № 9 г.Енисейска.

## Раздел 2. Цели и задачи программы

Корпоративная программа определяет приоритеты исходя из задач, поставленных в Указе Президента Российской Федерации от 15.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» в части реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография».

Без высокой гигиенической культуры сотрудников МАОУ СШ № 9 г.Енисейска, способных осознанно изменить свой образ жизни в позитивную сторону, трудно реализовать поставленные цели и задачи. Профилактическая работа с работниками школы, освещение работы по данному направлению в стенах образовательной организации, привлечение специалистов - одно из важнейших условий эффективности этой работы, что позволит повысить уровень гигиенических знаний у работников школы, обеспечит мотивацию необходимости и формирование приверженности к ЗОЖ.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья трудового коллектива школы, проведя анкетирование.

**Цель программы:** создание здоровьесберегающей среды в МАОУСШ № 9 г.Енисейска, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников школы.

### **Задачи:**

1. Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.

2. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
3. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
4. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
5. Проведение для работников профилактических мероприятий.
6. Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
7. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
8. Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива школы.

### Раздел 3. Сроки и этапы реализации программы

Реализация программы рассчитана на период с 2022 по 2024 годы без выделения отдельных этапов реализации.

Ноябрь 2021	Проведение анкетирования, с помощью которого выстраивается траектория программы здоровья.
Ежегодно январь-май	Организация контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров сотрудников с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития.
Декабрь 2021	Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.
Декабрь 2021	Утверждение корпоративной программы.
Ежегодно февраль	Проведение ежегодного "Мониторинга здоровья" по распространенным факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.
Ежеквартально	Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации соревнований внутри трудового коллектива.
Ежегодно (по окончании года)	Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
Раз в полгода	Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей.
Ежеквартально	Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок для улучшения психологического здоровья сотрудников.
Февраль 2023	Оценка эффективности проводимых мероприятий (показатель, индикатор, результат).

#### **Раздел 4. Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы**

В результате реализации корпоративной программы в области укрепления здоровья работников:

1. Укрепление отношения к состоянию своего здоровья.
2. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста.
3. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.
5. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
6. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников школы.
7. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
8. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников ОО.
9. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.
10. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.

#### **Раздел 5. Оценка эффективности 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 ведения здорового образа жизни.
4. Оценка достижения результатов программы:
  - сокращение доли лиц с факторами развития заболеваний (выявляются при прохождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации);
  - увеличение приверженности к здоровому образу жизни;
  - снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.

#### **Раздел 6. Система основных мероприятий.**

##### **Основные направления деятельности по реализации программы**

1. Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: реализация корпоративных мероприятий по отказу от курения.
2. Организация мероприятий по снижению потребления алкоголя с вредными последствиями.
3. Организация информирования и проведения лекций, мастер-классов, оформление стендов в образовательной организации по здоровому и правильному питанию.
4. Мероприятия по повышению физической активности, активного отдыха сотрудников, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в спортивном зале, школьном стадионе).
5. Организация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия трудового коллектива школы.

##### **6.1. Профилактика потребления табака с вредными последствиями**

**Цель:** повышение информированности сотрудников школы о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения. Курение табака, на рабочих местах, как закрытых, так и открытых, запрещено Федеральным Законом.

Корпоративная политика рабочих мест - свободных от табака подразумевает не просто правоприменение закона и защиту сотрудников от табачного дыма, а профилактику курения в коллективе, стимулирование курящих сотрудников к отказу от курения, культивирование корпоративной этики и создание условий для ведения принципов здорового образа жизни.

Из проведенного анкетирования можно сделать вывод, что имеются сотрудники школы курящие – 15% (10 из 66 чел.).

В данном направлении запланированы мероприятия:

<b>Мероприятие</b>	<b>Срок</b>
Реклама здорового образа жизни	Раз в полугодие
Всемирный день без табачного дыма.	31 мая ежегодно
Международный день отказа от курения.	28 ноября, ежегодно
Разъяснительная работа о вреде курения	Ежемесячно
Лекция о вреде электронных сигарет	Два раза в год и по необходимости
Оформление стендов	Обновление раз в полгода
Разработка памяток	Обновление раз в полгода

Индикаторы результата:

- % сотрудников, знающих о вреде курения и потребления электронных сигарет;
- % сотрудников, поддерживающих корпоративную политику здорового образа жизни;
- % курящих сотрудников, сокративших количество перекуров;
- % курящих сотрудников, делавших попытки отказаться от курения,
- % курящих сотрудников, отказавшихся от курения.

## **6.2. Профилактика потребления алкоголя с вредными последствиями**

**Цель:** снижение мотивации для употребления алкоголя. Из проведенного анкетирования среди сотрудников школы, можно отметить, что есть небольшая доля работников, принимающая алкоголь.

Употребление алкогольных напитков: менее 1 раза в месяц – 83% ответов, 1-2 раза в неделю – 13% ответов, 3-4 раза в неделю 4 % ответов.

Из приведенных данных планируем корпоративные мероприятия, коллективные выезды на туристические базы, походы – безалкогольные. Можно веселиться и без употребления алкогольных напитков. Проведение такого праздника требует творческого подхода, и может осуществляться самостоятельно или с привлечением сторонних учреждений.

Результат: изменение отношения персонала к употреблению алкоголя как необходимому атрибуту праздника.

<b>Мероприятие</b>	<b>Срок</b>
Реклама здорового образа жизни	Раз в полгода
Разъяснительная работа о вреде алкоголя	Раз в полгода
Корпоративные мероприятия без алкоголя	По мере проведения
Оформление стендов	Обновление раз в полгода
Разработка памяток	Обновление раз в полгода

Индикатор результата: рост числа сотрудников с положительным отношением к безалкогольным праздникам.

## **6.3. Реализация мер по повышению физической активности**

**Цель:** поддержка корпоративного командного духа и объединение всех сотрудников МАОУ СШ № 9 г.Енисейска общей идеей активного и здорового образа жизни.



**Задачи:** создание условий для организации активного отдыха сотрудников и их семей; поддержание имиджа социально-ответственной компании. Спортивные мероприятия выступают как:

- способ снятия нервного напряжения и уменьшения стресса;
- способ выявления неформальных лидеров и объединения вокруг них коллектива;
- способ формирования командного духа;
- нацеленность на результат, выработка стратегий, которые впоследствии переносятся на способ организации деятельности и коммуникаций на рабочем месте;
- способ проявления индивидуальных способностей сотрудников, что повышает их самооценку и, соответственно, влияет на стремление к карьерному росту;
- поддержание здоровья сотрудников компании;
- формирование корпоративного стиля поведения.

Мероприятие	Срок
Фитнес-тренировки/силовые тренировки	Еженедельно
Сдача нормативов ГТО	Раз в квартал
Участие в кроссе нации	Раз в год
Проведение соревнований по волейболу	Раз в год
Тренировка кроссфит	Раз в месяц
Спортивное мероприятие «Забег»	Раз в год
Туристический поход	Раз в год
«Семейные старты» спортивно-развлекательный праздник, посвященный Всемирному Дню семьи	Раз в год

**Индикаторы результата:**

- снижение % работников с низким уровнем физической активности;
- снижение % работников с низким уровнем тренированности.

#### 6.4. Реализация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия

**Цель:** повышение осознанности работников о психоэмоциональных факторах риска (а также повышение устойчивости к стрессу, формирование навыков копинга – адаптация к стрессу), формирование навыков управления психоэмоциональными рисками и навыков повышения производительности труда, формирование института лидерства в области здорового образа жизни и психологического благополучия.

Мероприятие	Срок
Стресс-менеджмент	Ежемесячно
Психологическая разгрузка	Еженедельно
Тренинг по профилактике эмоционального выгорания	Раз в полгода
Создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте	Ежедневно
Тренинги: 1. Управление стрессом 2. Здоровый сон и управление утомляемостью 3. Преодоление депрессии 4. Горе и потеря: как пережить потерю в жизни 5. Синдром хронической усталости и его профилактика. 6. Как победить беспокойство и стресс на работе. 7. Позитивная психология: использование силы счастья, осознанности и внутренней силы 8. Умеете ли Вы контролировать себя?	Раз в квартал

Занятие йогой	Раз в квартал
30-дневный марафон «Обновись к новому году»	Раз в год

Индикатор результата: уровень удовлетворенности работой (% изменений по сравнению с предыдущими временными периодами, уровень текучести персонала - изменение показателя по отношению к предыдущему периоду).

### 6.5. Реализация мер по здоровому питанию

**Цель:** повышение приверженности к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек у сотрудников компании и членов их семей.

Мероприятие	Срок
Челлендж/конкурсы между методическими объединениями рецептов блюд правильного питания	Раз в год
Мастер-классы	Раз в полгода
Организация тематического дня, направленного на популяризацию правильного питания в коллективе	Еженедельно
Лекции по основам рациона здорового питания	Раз в полгода
Методические рекомендации	Ежемесячно
Обеспечение выбора продуктов питания и блюд для здорового питания	Ежедневно
Ограничение на территории ОО продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров	Ежедневно

Индикатор результата: % сотрудников, изменивших свой рацион в сторону оздоровления.

## Раздел 7. Сайты ЗОЖ

КГБУЗ "Енисейская районная больница", официальный сайт медицинского учреждения <http://enzdrav.web-registratura.ru/>

Живи — <https://www.jv.ru/>

Все о ЗОЖе: видео-уроки по йоге и фитнесу, детокс-комплексы, дыхательные упражнения, рецепты полезной еды, статьи об уходе за собой. В разделе «Цели» можно выбрать программу и вместе с инструкторами и другими участниками двигаться к заветному результату. А еще — настоящая энциклопедия здоровья и даже материалы по психологии и отношениям.

Salatshop — <http://salatshop.ru/>

Блог с красивыми фотографиями и полезными текстами о здоровом питании и образе жизни. Рецепты сладостей, которые не вредят фигуре, 101 блюдо из сезонных овощей, лучшая органическая косметика, быстрая утренняя йога, онлайн-программа детокса и подборка вдохновляющих книг и фильмов. Все, что нужно для гармонии с собой и окружающим миром.

Зожник — <http://zozhnik.ru/>

Начать знакомство с сайтом лучше всего вот с этой статьи. Самый настоящий гид, в котором собраны все полезные тексты сайта, отсортированные по темам. Есть энциклопедия, список основных понятий, раздел о различных видах спорта, дневник тренировок и питания. Создатели сайта подумали о самых разных любителях ЗОЖ: здесь есть материалы для людей с различными заболеваниями, особенностями питания и беременных.

Здоровая Россия — <http://www.takzdorovo.ru/>

Портал создан при поддержке Минздрава России. Комплексные тренировки, диеты и правильное питание, справочные материалы по ЗОЖ, калькуляторы и тесты — здесь есть все, чтобы путь к здоровью был легким и увлекательным. А еще на сайте можно найти

единомышленников, которые тоже хотят избавиться от вредных привычек, похудеть или начать заниматься спортом. Вместе веселее!

MyFitnessPal — <https://www.myfitnesspal.com/>

Сайт для всех, кто решил следить за питанием и фигурой. Тут есть счетчик калорий, рецепты полезных вкусных блюд и комплексы упражнений, которые можно самостоятельно выполнять дома. Для того, чтобы отслеживать прогресс, надо зарегистрироваться.

Витапортал — <http://vitaportal.ru/>

Здесь есть все: статьи о здоровом образе жизни, программы правильного питания, аннотации к лекарствам, бесплатные консультации экспертов, новости науки, советы по воспитанию детей и отношениям с собой и окружающими. А еще на сайте можно получить бесплатную индивидуальную диету, правда только на 7 дней.

## Раздел 8. Терминология программы

Интенсив - это очная форма обучения, где ученик общается с учителем в "живую". Обучение проходит в два этапа, где первый этап- это изучение теории, а второй- практика полученных знаний под наставничеством учителя. Интерактив - это принцип организации системы, при котором цель достигается информационным обменом элементов этой системы.

Копинговые стратегии — это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом.

Коучинг - процесс, помогающий человеку взглянуть на развитие его личности, на конкретный этап ее развития, то есть открыть человеку глаза на многие полезные ему вещи. Кейтеринг - отрасль общественного питания, связанная с оказанием услуг на удалённых точках, включающая все предприятия и службы, оказывающие подрядные услуги по организации питания сотрудников компаний и частных лиц в помещении и на выездном обслуживании, а также осуществляющие обслуживание мероприятий различного назначения и розничную продажу готовой кулинарной продукции.

Митап - встреча "на ногах" (накоротке), встреча специалистов единомышленников для обсуждения тех или иных вопросов, обмена опытом в неформальной обстановке.

Силовая тренировка - это процесс, направленный на развитие способности мышц проявлять максимальное усилие в определенных упражнениях.

Йога - очень древняя практика для поиска целостности в занятиях и в жизни. Йога состоит из упражнений, дыхательных техник и медитаций (пассивных и активных), поэтому развивает человека всесторонне — через тело, ум и эмоции.

Стресс-менеджмент - широкий спектр техник и психотерапевтических методов, направленных на контроль уровня **стресса** человека, особенно хронического **стресса**, обычно с целью и мотивом улучшения повседневного функционирования.

Тренинг - метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, а также социальных установок.

Тренд - основная тенденция изменения временного ряда.

Тенденция - направление в движении или развитии чего-либо.

Фитнес - вид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок.

Форсайт - социальная технология (**сессия**), формат коммуникации, который дает участникам возможность договориться по поводу образа будущего, а также, определив желаемый образ будущего, договориться о действиях в его контексте.

Флэшмоб - заранее спланированная массовая акция, в которой большая группа людей появляется в общественном месте, выполняет заранее оговорённые действия *{сценарий}* и затем расходится.

Челлендж - это разновидность флэшмоба, но только в формате видео.

## Раздел 9. Критерии оценки эффективности программы корпоративного здоровья

№	Показатель	Как оценивать
1	Приверженность учреждения принципам ЗОЖ зафиксирована во внутренних и внешних документах	ДА/НЕТ
2	Рабочие места безопасны для здоровья	% от общего числа рабочих мест
3	Работники обеспечены здоровым питанием и возможностями для полезных перекусов в течение дня	% от общего числа работников
4	Работники имеют возможность для физической активности в течение дня	% от общего числа работников
5	Работникам оказывается психологическая помощь и поддержка	% работников, которым доступна услуга
6	Учреждение организует собственные спортивные мероприятия для работников или помогает участвовать во внешних мероприятиях	Количество мероприятий в год, общее кол-во участников
7	Учреждение поддерживает волонтерские проекты работников по продвижению ЗОЖ среди коллег	Количество проектов, количество участников
8	Количество работников, которые видели информационные материалы о ЗОЖ	По результатам опроса работников: – точное число % от общего количества работников
9	Количество работников, которые ознакомились с информационными материалами о ЗОЖ	
10	Количество публикаций на внутрикорпоративном сайте/в корпоративных СМИ/социальных сетях учреждения	Количество публикаций
11	Количество публикаций в личных аккаунтах	
12	Количество проведенных образовательных мероприятий о различных аспектах ЗОЖ и количество работников – участников	Статистика мероприятий
13	Количество посетителей/просмотров страницы, посвященной ЗОЖ, на внутрикорпоративном сайте	Статистика сайта
14	Количество работников, сбросивших вес. Количество работников, регулярно употребляющих полезные продукты (фрукты, овощи, рыбу, кисломолочные продукты и пр.). Количество работников, регулярно занимающихся спортом.	На первом этапе проводится опрос работников, который включает сбор данных о вредных привычках и планах отказа от них, на втором этапе оценивается % работников достигших поставленных целей по каждому показателю.
15	Снижение количества дней временной нетрудоспособности	

**Вредные факторы работы педагога:**

- 1) отсутствие стабильного режима труда и отдыха;
- 2) большая учебная нагрузка как результат низкой почасовой оплаты;
- 3) снижение двигательной активности;
- 4) физические факторы: работа отрицательное воздействие электромагнитных волн во время работы на компьютере, шум;
- 4) эмоциональная перенапряженность;
- 5) использование авторитарного стиля руководства.

**Профессиональные болезни педагогов**

Обработав статистические данные по заболеваемости педагогов, сотрудники института В.М. Бехтерева обнаружили ярко выраженные преобладающие заболевания:

1. сердечно-сосудистые;
2. желудочно-кишечные;
3. нарушения опорно-двигательного аппарата;
4. болезни крови;
5. нарушение функции щитовидной железы.

По показателям 54% педагогов имеют нарушения массы тела, 70% нарушения опорно-двигательного аппарата. Нарушения в нервно-психическом здоровье имеют:

- после 10-ти лет работы более 35% педагогов;
- после 15-ти лет стажа - 40%;
- после 20-ти лет - более 50 % педагогов.

Постоянное перенапряжение приводит к ряду соматических заболеваний (язва желудка, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, гипертония).

К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся:

- миопия (близорукость);
- ларингит;
- синдром хронической усталости;
- гиподинамия;
- остеохондроз.

**Информация о возрастном составе педагогических работников МАОУ СШ № 9, 2021 год**

Всего	До 25 лет	26-30 лет	31-35 лет	36-40 лет	41-50 лет	51-55 лет	56 -60 лет	Свыше 60 лет	Средний возраст
32	1	3	8	2	6	7	2	3	45
100%	3%	9%	25%	6,5%	19%	22%	6,5%	9%	-

**Информация о возрастном составе учебно-вспомогательного и обслуживающего персонала МАОУ СШ № 9, 2021 год**

Всего	До 25 лет	26-30 лет	31-35 лет	36-40 лет	41-50 лет	51-55 лет	56 -60 лет	Свыше 60 лет	Средний возраст
33	-	1	6	4	11	5	3	3	45
100%	-	3,25%	18,25%	12%	33,5%	15%	9%	9%	-

**Всего по работникам**

Всего	До 25 лет	26-30 лет	31-35 лет	36-40 лет	41-50 лет	51-55 лет	56 -60 лет	Свыше 60 лет	Средний возраст
65	1	4	14	6	17	12	5	6	45
100%	1,5%	6,5%	21,5%	9%	26%	18,5%	8%	9%	-