

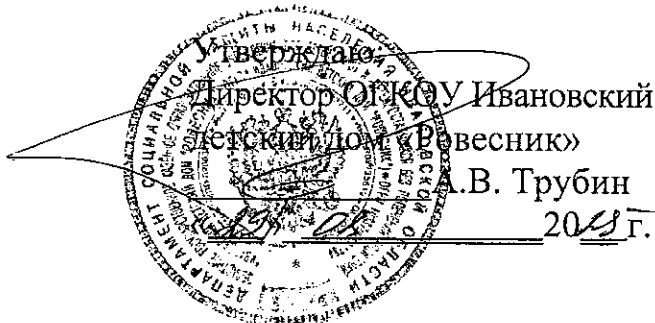


ИВАНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ «РОВЕСНИК»

областное государственное казенное образовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

153038, г. Иваново, ул. Лежневская, д. 205, тел. 8 (4932) 56-97-13, e-mail: rovesnik_dd@ivreg.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» 08 2025 г.
Протокол № 1



Корпоративная программа укрепления общественного здоровья сотрудников ОГКОУ «Ивановский детский дом «Ровесник»

Автор-составитель:
Суконкина Екатерина Александровна,
заместитель директора по УВР

г. Иваново, 2025

Корпоративная программа укрепления общественного здоровья сотрудников для ОГКОУ «Ивановский детский дом «Ровесник», разработанная с учётом:

В целях реализации национального проекта «Демография» и федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», а также в рамках заботы о благополучии коллектива, в ОГКОУ «Ивановский детский дом «Ровесник» с 2025 года запускается Корпоративная программа укрепления общественного здоровья сотрудников.

Программа направлена на сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья работников через систему профилактических, оздоровительных, психологических и культурно-просветительских мероприятий. Особое внимание уделяется профилактике эмоционального выгорания, развитию культуры здорового образа жизни, поддержке командного духа и созданию благоприятной корпоративной среды.

В 2025 году запланированы регулярные физкультпаузы, «Дни здоровья», тренинги по стрессоустойчивости, консультации с психологом, тематические лекции врача, а также корпоративные мероприятия, способствующие сплочению коллектива и повышению мотивации.

Программа разработана с учётом специфики работы с детьми-сиротами и направлена на повышение качества жизни и профессиональной удовлетворённости сотрудников.

1. Паспорт программы

Показатель	Содержание
Наименование	Корпоративная программа укрепления общественного здоровья сотрудников ОГКОУ «Ивановский детский дом «Ровесник»
Целевая группа	Педагогические и административно-хозяйственные работники учреждения (всего — около 50 человек)
Срок реализации	3 года (2025–2027 гг.)
Ответственный исполнитель	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе Председатель профкома
Нормативная база	— Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» — Национальный проект «Демография» (федеральный проект «Укрепление общественного здоровья») — СанПиН 1.2.3685-21 — Коллективный договор ОГКОУ Ивановского детского дома «Ровесник»

2. Цель программы

Создание устойчивой корпоративной среды, способствующей сохранению и укреплению физического, психического и социального благополучия сотрудников, повышению их работоспособности, мотивации и качества жизни.

3. Задачи программы

1. Оздоровительные:

- Снизить уровень профессионального стресса и синдрома эмоционального выгорания;
- Повысить уровень физической активности сотрудников;
- Обеспечить регулярный медицинский контроль и профилактику хронических неинфекционных заболеваний.

2. Психолого-педагогические:

- Формировать навыки стрессоустойчивости, эмоциональной саморегуляции и конструктивного общения;
- Поддерживать психологическое здоровье через консультативную и групповую работу.

3. Организационно-культурные:

- Развивать культуру здорового образа жизни в коллективе;
- Укреплять командный дух, корпоративную идентичность и социальную поддержку.

4. Информационно-просветительские:

- Повышать осведомлённость сотрудников о факторах, влияющих на здоровье;
- Обучать навыкам самоконтроля, рационального питания, режима труда и отдыха.

4. Основные направления и мероприятия

Направление	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1. Физическое здоровье	— Еженедельные 15-минутные физкультпаузы на рабочем месте — Организация «Дня здоровья» 1 раз в квартал (зарядка, тестирование, консультации) — Содействие в участии в городских спортивных мероприятиях	Ежемесячно ежеквартально	Зам. директора по УВР, Председатель профкома Инструктор по физкультуре
2. Психологическое	— Групповые тренинги по	По графику	Зам. директора

здоровье	профилактике выгорания (2 раза в год) — Индивидуальные консультации с педагогом-психологом (по запросу) — «Тихий час» — зона релаксации в учреждении — Анкетирование уровня стресса и удовлетворённости работой (1 раз в год)		по УВР Педагог-психолог
3. Медицинская профилактика	— Организация медосмотров — Тематические лекции врача (артериальное давление, питание, сон) — Установка в учреждении фильтра для питьевой воды	В течение года	Зам. директора по УВР
4. Здоровая корпоративная культура	— Проведение корпоративных мероприятий без алкоголя (пикники, походы, мастер-классы) — Введение «Здорового понедельника» — обмен рецептами, прогулки после работы — Признание и поощрение сотрудников, ведущих ЗОЖ	Ежеквартально	Профком, совет молодых специалистов
5. Информационная поддержка	— Информационный стенд «Здоровье — в фокусе» — Рассылка еженедельных «ЗОЖ-советов» в корпоративный чат — Библиотечка ЗОЖ в учреждении (брошюры, книги, QR-коды к видео)	Постоянно	Зам. директора по УВР

5. Ожидаемые результаты

- Снижение уровня синдрома эмоционального выгорания среди сотрудников на 20% (по итогам 2027 г.);
- Увеличение доли сотрудников, регулярно проходящих диспансеризацию, до 90%;
- Повышение удовлетворённости условиями труда и корпоративной атмосферой (по данным внутреннего мониторинга);
- Формирование устойчивых привычек здорового образа жизни у не менее чем 70% персонала.

6. Мониторинг и оценка эффективности

- Ежегодный анализ:
 - данных диспансеризации;
 - результатов анкетирования;
 - уровня заболеваемости и временной нетрудоспособности;
 - участия в мероприятиях программы.
- Корректировка программы — ежегодно на заседании Совета по здоровью учреждения.


7. График мероприятий на 2025 год

Месяц	Мероприятие	Формат	Ответственные
Январь	Старт программы. Информационный стенд «Здоровье — в фокусе»	Оформление стенда	Зам. директора по УВР
Февраль	Тренинг «Как справляться со стрессом на работе»	Групповое занятие (2 ч)	Педагог-психолог
Март	«День здоровья»: зарядка, измерение давления, консультации	Очное мероприятие	Медработник, профком
Апрель	Запуск «Здорового понедельника» (обмен рецептами, прогулки)	Еженедельно	Молодые специалисты
Май	Пикник «Весенний заряд» (безалкогольный)	Выездное мероприятие	Профком
Июнь	Анкетирование: «Уровень стресса и удовлетворённости работой»	Анонимный опрос	Педагог-психолог
Сентябрь	Лекция врача: «Сон, питание, иммунитет»	Очно / онлайн	Медработник
Октябрь	«День здоровья» + мастер-класс по дыхательным практикам	Очное мероприятие	Инструктор по физкультуре
Ноябрь	Тренинг «Эмоциональное выгорание: признаки и профилактика»	Групповое занятие	Педагог-психолог
Декабрь	Итоговое собрание. Подведение результатов года	Совещание	Директор

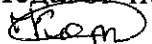
Примечание: физкультпаузы проводятся еженедельно по 15 минут в удобное для коллектива время.

8. Подписи

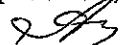
Разработчик программы:


/Е.А. Суконкина/

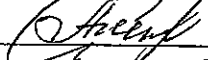
Педагог-психолог:


/Е.Ю. Котова/

Председатель профкома:


/М.В. Александрова/

Заместитель директора по воспитательной работе:


/Е.А. Суконкина/

Директор ОГКОУ «Ивановский детский дом «Ровесник»:


/А.В. Трубин/

**Шаблон анкеты для оценки уровня стресса у сотрудников
(анонимно, добровольно, для внутреннего использования)**

Анкета «Моё самочувствие и настроение на работе»

Цель: понять, как вы себя чувствуете, и чем мы можем помочь

1. Как часто вы испытываете усталость к концу рабочего дня?

- Почти никогда
- Иногда
- Часто
- Постоянно

2. Насколько вы чувствуете эмоциональное выгорание?

- Не чувствую
- Иногда раздражён(а), устаю от общения
- Часто чувствую апатию, «выгорание»
- Постоянно чувствую истощение

3. Удовлетворены ли вы атмосферой в коллективе?

- Полностью
- Скорее да
- Скорее нет
- Совсем не удовлетворён(а)

4. Есть ли у вас возможность отдохнуть в течение рабочего дня?

- Да, полноценно
- Иногда удаётся
- Почти нет
- Никогда

5. Обращаетесь ли вы за психологической поддержкой?

- Да, регулярно
- Иногда
- Хотел(а) бы, но не знаю как
- Нет, не нуждаюсь

6. Что бы вы хотели видеть в программе поддержки здоровья? (можно выбрать несколько)

- Больше физической активности
- Психологические тренинги
- Время для отдыха в течение дня
- Корпоративные мероприятия
- Консультации врача
- Другое: _____

7. Ваше общее настроение за последний месяц:

- Позитивное
- Нейтральное
- Тревожное
- Подавленное

8. Хотели бы вы участвовать в организации мероприятий по ЗОЖ?

- Да
- Возможно
- Нет

Спасибо за искренность! Ваши ответы помогут сделать нашу работу комфортнее и здоровее.