

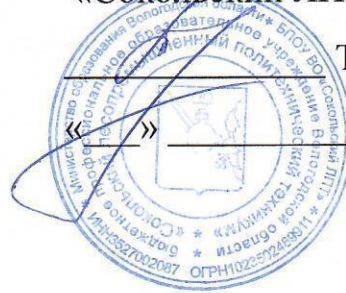
Утверждено

Директор БПОУ ВО

«Сокольский ЛПТ»

Т.А. Демичева

2026 г.



КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА

по укреплению здоровья сотрудников

бюджетного профессионального образовательного учреждения

Вологодской области

«Сокольский лесопромышленный политехнический техникум»

«Здоровый коллектив — успешный техникум!»

2026 г.

Содержание программы

№	Название раздела	Страница
1	Паспорт программы	3
2	Введение	7
3	План мероприятий:	8
	Блок 1. Поддержка физической активности	8
	Блок 2. Забота о психологическом здоровье	9
	Блок 3. Здоровое питание	10
	Блок 4. Мотивация и социальное взаимодействие	11
	Блок 5. Уход за здоровьем и профилактика болезней	12

Паспорт программы

Ответственный исполнитель программы	Администрация БПОУ ВО «Сокольский ЛПТ», творческая группа
Участники программы	Трудовой коллектив БПОУ ВО «Сокольский ЛПТ»
Разработчики программы	Педагоги-психологи: Миронова О.А., Федотовская Н.А. Преподаватели физической культуры: Борисова О.А., Соколова А.С.
Цель программы	Создание здоровьесберегающей среды в БПОУ ВО «Сокольский ЛПТ», направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников техникума
Цели и задачи блоков программы	Блок 1. Поддержка физической активности Цель: Укрепление физического здоровья сотрудников путём вовлечения в активный образ жизни и физкультуру. Задачи: - развивать желание заниматься физкультурой через регулярные занятия, двигательную активность, участие в соревнованиях и турнирах; - создавать благоприятные условия в техникуме для ведения здорового и активного образа жизни. Блок 2. Забота о психологическом здоровье Цель: Поддержание эмоционального равновесия сотрудников, снижение уровня стресса и тревожности. Задачи: - создавать благоприятную эмоциональную рабочую среду; - обеспечивать психологическую устойчивость сотрудников, профилактика эмоционального выгорания. - обучать сотрудников методикам саморегуляции и снятия напряжения (дыхательная гимнастика, методы расслабления). Блок 3. Здоровое питание Цель: Улучшение пищевых привычек сотрудников и популяризация принципов здорового питания. Задачи: - организовывать просветительскую работу по правилам здорового питания;

	- формировать систему мотивации сотрудников к здоровому питанию. Блок 4. Мотивация и социальное взаимодействие Цель: Усиление чувства принадлежности к команде, повышение мотивации сотрудников и сплочённости коллектива. Задачи: - организовывать культурные совместные мероприятия, поездки и другие формы совместного досуга; - повышать мотивацию сотрудников к участию в проектах и мероприятиях техникума. Блок 5. Уход за здоровьем и профилактика болезней Цель: Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни сотрудников и их семей. Задачи: - содействовать прохождению сотрудниками профилактических медицинских осмотров, диспансеризации; - проводить разъяснительную работу по предупреждению заболеваний с привлечением специалистов; - стимулировать и мотивировать отказ от вредных привычек.
Основные показатели (индикаторы) программы	1. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни. 2. Уменьшение количества больничных листов и среднего срока временной нетрудоспособности работников. 3. Доля трудового коллектива, придерживающегося здорового и правильного питания. 4. Доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом. 5. Доля трудового коллектива, не испытывающих психоэмоциональные трудности. 6. Количество охваченных сотрудников различными видами активности
Этапы и сроки реализации программы	Февраль-декабрь 2026 год, 1. Подготовительный этап (анализ потребностей, определение ресурсов): - Самодиагностика текущего состояния здоровья сотрудников; - Определение ресурсной базы и финансовых

	вложений; - Согласование плана мероприятий с администрацией техникума. 2. Основной этап (реализация запланированных мероприятий) 3. Заключительный этап (оценка результатов и корректировка программы): - Анализ достигнутых показателей здоровья сотрудников; - Корректировка отдельных компонентов программы; - Повторное анкетирование и оценка удовлетворённости программой.
Ресурсное обеспечение реализации программы	- Финансирование программы из внебюджетных средств БПОУ ВО «Сокольский ЛПТ»; - Предоставленное оборудование и помещения (спортивный зал, сенсорная комната, столовая, помещения техникума, инвентарь, пособия); - Кадровые ресурсы (преподаватели физической культуры, педагоги-психологи, привлеченные специалисты)
Принципы реализации программы	Аксиологический принцип предопределяет рассмотрение здоровья личности в качестве высшей человеческой ценности; Культурологический принцип реализует признание каждого сотрудника техникума как носителя культурных норм, лучших традиций человечества, в том числе в вопросах культуры здоровья; Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков; 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 непрерывности включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности; Принцип «Не навреди!».

Нормативная база программы	- Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»; - Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об образовании»; - Федеральный Закон №329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; - Рекомендации Минздрава РФ по организации профилактики заболеваний и укрепления здоровья взрослого населения; - Письмо Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.12.2025 № 21-5/И/2-25692.
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	1.100% охват работников техникума диспансеризацией и/или профилактическими осмотрами. 2.Изменение отношения к состоянию своего здоровья. 3.Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива. 4. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни. 5.Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе. 6.Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников. 7.Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников. 8.Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников. 9. Повышение имиджа БПОУ ВО «Сокольский ЛПТ».

Введение.

Работающие люди составляют половину мирового населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие своих стран. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые имеются на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступностью медико-санитарных услуг. Поскольку большую часть времени люди проводят на работе, то организация мероприятий по поддержанию и укреплению их здоровья по месту непосредственной трудовой деятельности приобретает исключительную важность.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. «Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества».

Здоровье – неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны.

Корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте – это объединенные усилия работодателей, работников и органов власти по улучшению здоровья и благополучия людей трудоспособного возраста.

Профессия «педагог» - стоит в группе риска по восприимчивости к синдрому эмоционального выгорания. Техникум несет ответственность за создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья сотрудников. Но кроме этого сами сотрудники учреждения обязаны владеть теоретическими и практическими знаниями в области здоровьесбережения, т.к. опосредовано они также участвуют в решении проблем общественного здоровья в качестве «учителя» для получателей услуг.

Руководство БПОУ ВО «Сокольский ЛПТ» поддерживает идею здорового образа жизни и заинтересовано в развитии диалога с сотрудниками, через их вовлечение в мероприятия, поддерживающие их физический тонус, развитие двигательной активности, а также направленных на укрепление корпоративных связей и сплочение коллектива.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления сотрудников, определяет основные направления, задачи, а также план действий и их реализацию.

**План мероприятий корпоративной программы
по укреплению здоровья сотрудников**

Блок 1. Поддержка физической активности

Дата	Мероприятие	Ответственный	Примечание
февраль	Опрос по желаемым формам мероприятий в рамках программы	Преподаватели физкультуры	Онлайн
февраль	Оздоровительная лыжная прогулка, по маршруту «Парки в лесу»	Преподаватели физкультуры	
март	Занятие «Час здоровья»	Преподаватели физ.воспитания, педагоги-психологи	
6 – 12 апреля	Сдача норм ГТО	Преподаватели физ.воспитания	К Всемирному дню здоровья
4 – 10 мая	Мастер-класс по скандинавской ходьбе	Преподаватели физ.воспитания, приглашенный специалист	К Неделе здорового долголетия
8 – 14 июня	Конкурс «На самого физически активного» (подсчет количества шагов за неделю)	Преподаватели физ.воспитания	Неделя информирования о важности физической активности
12 июня	Велозабег	Преподаватели физ.воспитания	Акция к Дню города
июль	Фото-марафон «Лето в движении»	Преподаватели физкультуры	
24 – 30 августа	Видео-марафон активной жизни	Преподаватели физкультуры	К Неделе популяризации активных видов спорта
сентябрь	Всероссийский день бега «Кросс Нации»	Преподаватели физкультуры	
октябрь	Командные эстафеты ко Дню учителя	Преподаватели физкультуры	

ноябрь	Турнир по настольному теннису, с тренировочным процессом	Преподаватели физкультуры	
декабрь	Новогодний марафон активности	Преподаватели физкультуры	
Еженедельно понедельник, четверг	Тренировки по Пилатесу	Проничева Е.Н.	
Еженедельно, суббота	Посещение бассейна	Преподаватели физкультуры	
Декабрь	Подведение итогов года «Самый активный», награждаются трое самых активных сотрудников	Преподаватели физкультуры	преподаватели физкультуры вне зачета
Март - декабрь	Занятия по ЛФК	Преподаватели физкультуры	Видеозапись тренировок

Блок 2. Забота о психологическом здоровье

Дата	Мероприятие	Ответственный	Примечание
февраль	Диагностика уровня эмоционального выгорания (В. В. Бойко)	Педагоги-психологи	
март	Занятие с элементами тренинга «Любовь к себе. Женственность»	Педагоги-психологи	Приурочено к 8 марта
15 марта	Школа эмоционального благополучия	Педагоги-психологи	Арт-терапия
19-23 апреля	Мероприятия в рамках недели психологии.	Педагоги-психологи	
19 апреля	Школа эмоционального благополучия	Педагоги-психологи	Психологические игры
май	Анкетирование уровня стресса	Педагоги-психологи	
17 мая	Школа эмоционального благополучия	Педагоги-психологи	Арт-терапия
июнь	Тренинг «Кухня эмоциональных ресурсов. Открой в себе	Педагоги-психологи	

	себя»		
21 июня	Школа эмоционального благополучия	Педагоги-психологи	Психологические игры
июль	Фестиваль фотографий «Ура! Отпуск!»	Педагоги-психологи, советник директора по воспитанию	Онлайн
август	Тренинг «В новый учебный год без стресса»	Педагоги-психологи	
сентябрь	Обучение технике самопомощи «Волшебная палочка»	Педагоги-психологи	
20 сентября	Школа эмоционального благополучия	Педагоги-психологи	Арт-терапия
4-8 октября	Неделя сохранения психического здоровья	Педагоги-психологи	К Всемирному дню психического здоровья
18 октября	Школа эмоционального благополучия	Педагоги-психологи	Психологические игры
15 ноября	Школа эмоционального благополучия	Педагоги-психологи	Арт-терапия
22-26 ноября	Мероприятия в рамках недели психологии	Педагоги-психологи	
20 декабря	Школа эмоционального благополучия	Педагоги-психологи	Психологические игры
28 декабря	Занятие с элементами тренинга «Новогоднее настроение»	Педагоги-психологи	

Блок 3. Здоровое питание

Дата	Мероприятие	Ответственный	Примечание
март	Мастер-класс по диетологии	Приглашенный специалист	Приурочено к 8 марта
5-9 апреля	Неделя популяризации подсчета калорий.		
май	Кулинарный мастер-класс ПП рецептов	Мастера п/о	

июль	Фестиваль любимых рецептов полезных блюд		Онлайн
август	Фотомарафон «Полезь лета в заготовках»		Онлайн
сентябрь	Вечеринка вегетарианских рецептов		
октябрь	Кулинарный мастер-класс ПП рецептов десертов	Мастера п/о	
ноябрь	Неделя снижения употребления сладкого (замена по полезное сладкое)		
14 – 20 декабря	Мастер-класс по карвингу	Мастера п/о	Неделя популяризации потребления овощей - и фруктов
декабрь	Подведение итогов самого активного участника		

Блок 4. Мотивация и социальное взаимодействие

Дата	Мероприятие	Ответственный	Примечание
март	Интеллектуально-развлекательная игра	Советник директора по воспитанию, педагог-организатор	Приурочено к 8 марта, 23 февраля
апрель	Выставка творческих работ «Талантливый педагог, талантлив во всем»	Советник директора по воспитанию	
июнь	Совместный отдых на природе по окончании учебного года	Педагог-организатор	
июль	Фестиваль фотографий «Мой отпуск»	Советник директора по воспитанию	Онлайн
август	Фестиваль фотографий дачных достижений	Советник директора по воспитанию	Онлайн

сентябрь	Совместная прогулка по лесу	Педагог-организатор	
октябрь	Концерт к Дню учителя и Дню СПО	Педагог-организатор	
декабрь	Новогодний корпоратив	Педагог-организатор	
В течение года	Коллективные походы и поездки в театр, выставки, иные мероприятия	Специалист по учебно-методической работе	
В течение года	Творческие мастер-классы от сотрудников и приглашенных специалистов	Педагог-организатор, Приглашенные специалисты	
декабрь	Подведение итогов на самого активного участника	Советник директора по воспитанию	

Блок 5. Уход за здоровьем и профилактика болезней

Дата	Мероприятие	Ответственный	Примечание
Февраль	Самооценка педагогом образа жизни с точки зрения здоровья	Педагоги-психологи	Онлайн
Февраль-декабрь	Акция «Я само совершенство» (на соответствие идеальному индексу массы тела)	Преподаватели физкультуры, медицинский работник	Измерение изначального веса, перевод данных в индекс массы тела
9 – 15 февраля	Размещение информационных материалов в МАХ «Неделя осведомленности о болезнях сердца»	Педагоги-психологи	В честь международного дня осведомленности о пороках сердца 14 февраля
23 февраля – 1 марта	Размещение информационных материалов в МАХ «Неделя поддержания и укрепления иммунитета»	Педагоги-психологи	В честь Всемирного дня иммунитета 1 марта
9 – 15 марта	Размещение информационных материалов в МАХ	Педагоги-психологи	

	«Неделя по борьбе с заражением и распространением хронического вирусного гепатита С»		
16 – 22 марта	Размещение информационных материалов в МАХ «Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта»	Педагоги-психологи	В честь Всемирного дня здоровья ротовой полости 20 марта
23 – 29 марта	Размещение информационных материалов в МАХ «Неделя профилактики инфекционных заболеваний»	Педагоги-психологи	В честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза
27 апреля – 3 мая	Размещение информационных материалов в МАХ «Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах»	Специалист по охране труда	В честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля
11 – 17 мая	Неделя борьбы с артериальной гипертензией и приверженности назначенной врачом терапии: - Размещение информационных материалов в МАХ, - Приобретение тонометра на Кирова, 19	Педагоги-психологи	В честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертензией 17 мая
25 мая – 31 июня	Неделя отказа от табака: - Размещение знаков о запрете курения на территории техникума, - Размещение информационных материалов в МАХ о вреде курения/парения,	Заместитель директора по АХР, Специалист по кадрам, Социальные педагоги	В честь Всемирного дня без табака 31 мая

	- Акция «Бросай курить! Береги здоровье и рабочее время!»		
Июнь	Ежегодный профилактический медосмотр	Заместитель директора по АХР	
15 – 21 июня	Неделя профилактики зависимости от гаджетов	Педагоги-психологи	
17 – 23 августа	Размещение информационных материалов в МАХ «Неделя отказа от алкоголя»	Социальные педагоги	
7 – 13 сентября	Неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости	Социальные педагоги	В честь Дня трезвости 11 сентября
28 сентября – 4 октября	Размещение информационных материалов в МАХ «Неделя ответственного отношения к сердцу»	Педагоги-психологи	В честь Всемирного дня сердца 29 сентября
16 октября	Размещение информационных материалов в МАХ «С любовью к своему позвоночнику»	Преподаватели физкультуры	В честь Всемирного дня позвоночника
26 октября - 1 ноября	Неделя борьбы с инсультом: - Мастер-класс по оказанию первой помощи при инсультах и инфарктах	Приглашенный специалист, врач	в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября
30 ноября – 6 декабря	Неделя борьбы со СПИДом и информирования о венерических заболеваниях	Социальные педагоги	В честь Всемирного дня борьбы со СПИДом 1 декабря
7 – 13 декабря	Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции	Социальные педагоги	

21 – 27 декабря	Размещение информационных материалов в МАХ «Неделя ответственного отношения к здоровью»	Педагоги- психологи	
28 декабря - 10 января	Размещение информационных материалов в МАХ «Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники»	Социальные педагоги	
декабрь	Подведение итогов акции «Я само совершенство», награждение победителей	Специалист по кадрам, Преподаватели физкультуры	
В течение года	Диспансеризация	Специалист по кадрам	Предоставление дня отдыха