



**План по реализации мероприятий корпоративной программы
 укрепления здоровья на рабочем месте для педагогов и сотрудников МБОУ «Каракулинская СОШ»
 на 2024 - 2025 учебный год**

	Наименование мероприятия	Дата	Ответственный
Организационные мероприятия			
	Диспансеризация сотрудников школы	Апрель	Фельдшер школы
	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников	Август	Фельдшер школы
	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Сентябрь	Заместитель директора по УВР
	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников	Октябрь	Заместитель директора по ВР
	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Ноябрь	Фельдшер школы
	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	Регулярно	Профсоюзный комитет
	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Регулярно	Профсоюзный комитет
Мероприятия, направленные на повышение физической активности			
	Комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Ежедневно (после работы на компьютере)	Педагоги
	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы: - Акция «Чтоб здоровье сохранить, надо нам пешком ходить», «Неделя без автомобиля», «Движение – это жизнь».	1 раз в квартал	Профсоюзный комитет
		Сентябрь	

<ul style="list-style-type: none"> - Эстафета для педагогических работников «Весёлые старты» - Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья» - «Волейбол», «Баскетбол» - Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей (зимние прогулки на лыжах, катание на коньках) - Сдача норм ГТО - Коллективное мероприятие на свежем воздухе с применением активных игр. 	<p>Январь Октябрь Февраль Апрель Май</p>	
Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию		
<p>Информирование работников об основах рациона здорового питания:размещение информационных материалов «Здоровая еда в жизни нам всегда нужна!» (памятки, буклеты)</p> <p>Организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием экспертов области питания, прохождение обучения по санитарно-просветительской программе «Основы здорового питания»</p>	<p>1 раз в квартал Март</p> <p>Фельдшер школы Фельдшер школы</p>	
<p>Конкурс здоровых рецептов «Мы – то, что едим».</p>	<p>Апрель</p> <p>Фельдшер школы</p>	
<p>День здорового питания, посвященный овощам и фруктам</p>	<p>Июнь</p> <p>Педагоги</p>	
<p>Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.</p>	<p>Июль</p> <p>Фельдшер школы</p>	
<p>Оборудование специальных мест для приема пищи</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Работники пищеблока</p>	
Мероприятия, направленные на борьбу с курением		
<p>Кампания «Хочешь жить – бросай курить».</p>	<p>Постоянно</p> <p>Педагог-организатор</p>	
<p>День отказа от курения «Умей сказать нет».</p>	<p>Декабрь</p> <p>Фельдшер школы</p>	
<p>Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику</p>	<p>1 раз в квартал</p> <p>Фельдшер школы</p>	
<p>Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение.</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Фельдшер школы</p>	
Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя		
<p>Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.</p>	<p>1 раз в квартал</p> <p>Фельдшер школы</p>	
<p>Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя «Алкоголь принесит боль»</p>	<p>По мере необходимости</p> <p>Сотрудники медицинского центра охраны здоровья г. Ижевска</p>	
<p>Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни</p>	<p>1 раз в квартал</p> <p>Фельдшер школы</p>	

Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями. Семинар «Медиативный подход как эффективное средство в урегулировании конфликтных ситуаций»	1 раз в квартал Сентябрь	Педагог-психолог
Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия	1 раз в месяц	Педагог-психолог
Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	Октябрь	Педагог-психолог
Обучение специалистов школьной службы медиации «Медиация как альтернативная процедура разрешения конфликтов в образовательной организации»	Ноябрь- Декабрь	Заместитель директора по ВР