

**Комитет по образованию Администрации
Тюкалинского района Омской области**

П Р И К А З

7 июля 2026 г.

№ 149

г. Тюкалинск

Об утверждении Корпоративной программы
«Укрепление здоровья на рабочем месте»

На основании ст. 30 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 года № 323-ФЗ, рекомендаций ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России в целях реализации федерального проекта «Здоровье для каждого» национального проекта «Продолжительная и активная жизнь» на период 2025 - 2030 годов

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Корпоративную программу «Укрепление здоровья на рабочем месте» по поддержке здорового образа жизни работников трудового коллектива Комитета по образованию Администрации Тюкалинского района Омской области (приложение № 1).
2. Назначить ответственной за реализацию данной программы Янкову Ольгу Александровну, заместителя председателя Комитета по образованию.
3. Контроль исполнения данного приказа оставляю за собой.

Председатель
Комитета по образованию



И.И. Мигунова

Приложение 1
к приказу Комитета по
образованию
№ 149 от 07.07.2026 г.

Корпоративная программа

«Укрепление здоровья на рабочем месте»

по поддержке здорового образа жизни
работников трудового коллектива

Тюкалинск, 2026 г.

Введение

Здоровье работающего населения определяется не только факторами трудового процесса и условиями труда, но и социальными и индивидуальными, модифицируемыми факторами риска.

Основной причиной невозвратных потерь трудового потенциала общества является преждевременная смертность вследствие хронических неинфекционных заболеваний (далее — ХНИЗ), доля которой составляет около 70% всех случаев смерти населения, причем треть этих смертей происходит в социально активных возрастах.

По причине временной нетрудоспособности работников, по мнению экспертов Министерства здравоохранения Российской Федерации, экономика ежегодно теряет около 1,4 % внутреннего валового продукта. По данным Всемирной Организации Здравоохранения (далее - ВОЗ) и Международной Организации Труда, большинство случаев временной нетрудоспособности и снижения производительности труда связано с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, бронхолегочными, эндокринными и опорно-двигательными заболеваниями.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни (далее - ЗОЖ) начинается с воспитания мотивации к ЗОЖ и осуществляется через организацию деятельности в рамках здоровьесформирующей программы посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Корпоративные программы призваны мотивировать работников к ведению здорового образа жизни, что позволит избежать развитие ХНИЗ, а, следовательно, и сократить расходы работодателя на оплату дней временной нетрудоспособности, проблемы работодателя по замене отсутствующего сотрудника, распределению нагрузки среди сотрудников, продемонстрировать, что в организации серьезно подходят к созданию системы лояльности, заботятся о здоровье своих сотрудников. Это делает внедрение корпоративной программы выгодным как для работников, так и для работодателей.

Корпоративные программы являются элементом системы охраны здоровья работающих и включают перечень задач по сохранению здоровья работающих, помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний и травм.

Основной принцип корпоративной программы заключается в поддержке и повышении доступности того, что полезно для здоровья, а также мотивировании в сторону отказа от того, что ему вредит. Важно, чтобы работодатель был заинтересован в соблюдении принципов корпоративной программы каждым членом трудового коллектива и руководствовался правом добровольного участия сотрудника в программе.

Паспорт корпоративной программы

Наименование организации, сфера деятельности	Комитет по образованию Администрации Тюкалинского района Омской области
Общая численность сотрудников организации	63 человека
Наименование корпоративной программы	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте»
Специалист, ответственный за разработку корпоративной программы	Янкова Ольга Александровна, заместитель председателя Комитета по образованию - tykom700@mail.ru
Специалист, ответственный за разработку и реализацию корпоративной программы	Янкова Ольга Александровна, заместитель председателя Комитета по образованию - tykom700@mail.ru
Цель корпоративной 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 корпоративной программы	1.Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников; 2.Формировать ответственное отношение к своему здоровью; 3.Проведениеинформационной кампании по формированию представления здорового образа жизни в коллективе; 4.Воспитать потребность в здоровом образе жизни, принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни.
Срок реализации корпоративной программы	3 года
Источники финансирования корпоративной программы	Внебюджетное финансирование, спонсорская, благотворительная помощь, профсоюзные средства.
Ожидаемые результаты корпоративной программы	1. Изменение отношения к себе и своему здоровью. 2. Снижение заболеваемости, сокращение дней нетрудоспособности. 3. Эффективность деятельности работников, улучшение работоспособности. 4. Снижение процента текучести и выбытия работников. 5. Повышение процента численности работников, ведущих активный и здоровый образ жизни. 6. Повышение качества жизни, увеличение

	продолжительности жизни работников.
Показатели реализации корпоративной программы	1. Реализация работодателем не менее 70% мероприятий, в соответствии с Сетевым графиком корпоративной программы ежегодно. 2. Увеличение доли работников, принявших участие в реализации мероприятий корпоративной программы, от общей численности работников организации до 100% за период действия корпоративной программы.
Целевые показатели	1. Увеличение доли некурящих сотрудников от общей численности сотрудников организации на 1,5 % за период реализации корпоративной программы. 2. Увеличение доли сотрудников, отказавшихся от пагубного потребления алкоголя, от общей численности работников организации на 3% за период реализации корпоративной программы. 3. Увеличение доли работников, питающихся рационально, от общей численности работников организации на 9 % за период реализации корпоративной программы. 4. Увеличение доли работников с оптимальной физической активностью от общей численности работников организации на 12 % за период реализации корпоративной программы; 5. Увеличение доли работников, имеющих низкий уровень стресса, от общей численности работников организации на 15 % за период реализации корпоративной программы. 6. Формирование среды, способствующей сохранению и укреплению репродуктивного здоровья для планирования и создания семьи (не менее 3 единиц). 7. Формирование среды, способствующей проявлению заботы о здоровье сотрудников старшей возрастной группы и повышению внимания к состоянию здоровья пожилых родственников сотрудников (не менее 3 единиц).
Мероприятия программы	Стратегия реализации мероприятий корпоративной программы формируется на основании анализа текущего состояния общественного здоровья организованного коллектива в соответствии с наиболее проблемными вопросами, касающимися высокого уровня распространенности факторов, способствующих возникновению ХНИЗ, и в соответствии с поставленными целями по созданию условий для ведения ЗОЖ.

Этапы реализации корпоративной программы

В рамках реализации Корпоративной программы «Укрепление здоровья на рабочем месте» предусмотреть в течение трех лет реализацию следующих мероприятий:

- Движение - «Жизнь». Продвижение здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций и формирование единой команды.
- Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья работников учреждения, повышение приверженности к рациональному питанию, формированию

здоровых пищевых привычек.

- Повышение информированности работников учреждения о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения.
- Формирование психологического благополучия на рабочем месте.

Организационные мероприятия

1. Принятие и внедрение корпоративной программы сохранения здоровья работников на рабочем месте.
2. Проведение опросов, анкетирование (оценка уровня текущего состояния здоровья, оценка уровня физической активности и тренированности работников, психологический настрой, уровень знаний по существующим факторам риска (курение, алкоголь, наркотики, неправильное питание), осведомленность в области здорового питания и т.д.).
3. Разработка плана реализации мероприятий по сохранению и укреплению здоровья на рабочем месте.
4. Разработка комплекса упражнений «Зарядка для офиса». (Приложение № 1).
5. Организация комфортного и безопасного рабочего места (изменение рабочей среды, переоборудование рабочих мест, ремонт, перестановка, наведение порядка в шкафах и на столах, на столах и т.д.).
6. Контроль за прохождением диспансеризации и профилактического медицинского осмотра работников.
7. Организация и участие в спортивных мероприятиях, проводимых на уровне города, согласно плана мероприятий.
8. Организация консультирования, обучение работников методам сохранения и поддержания здоровья, профилактики заболеваний.
9. Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни.

МЕРОПРИЯТИЕ № 1: Движение - «Жизнь»!

Цель мероприятия - продвижение здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций и формирование единой команды.

- Проведение «командных спортивных мероприятий» (в том числе семейных), участие в игровых видах спорта (волейбол, футбол, баскетбол и другие); Проведение зарядки внутри учреждения на рабочем месте (ежедневно), различных физкультминуток, «Недели физической активности» и участие в разных спортивных мероприятиях, проводимых на уровне города, согласно плана мероприятий.
- Участие во Всероссийских соревнованиях по ходьбе «Человек идущий».

Цель мероприятия: Стимулирование и мотивирование работников к повышению ежедневной физической двигательной активности, увеличение количества людей систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Для участия в соревнованиях участники подключаются к единому Интернет ресурсу (Платформе), который через мобильное приложение обеспечивает подсчёт шагов каждого участника соревнований в реальном времени.

Данное приложение позволяет принять участие в данном мероприятии всем работникам учреждения независимо от их территориального расположения.

Результаты:

Увеличение количества людей систематически занимающихся физической культурой и спортом (% изменений к предыдущему периоду).

МЕРОПРИЯТИЕ № 2:

Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья, повышение приверженности к рациональному питанию, формированию здоровых пищевых привычек.

2.1. Цель мероприятия - стимулирование работников потреблять больше овощей и фруктов, формирование здоровых привычек питания. В связи, с чем необходимы следующие мероприятия:

- Повышение информированности работников учреждения в вопросах здорового питания.
- Проведение оценки условий приема пищи сотрудников.
- “ Размещение информационных материалов о здоровом питании.
- Дополнительное оснащение специально оборудованного места для приема пищи (приобретение чайника, дополнительной микроволновки, кулер с водой, одноразовые стаканы).
- Обмен рецептами о приготовлении вкусной и полезной пищи «Готовь быстро вкусно полезно».
- Подборка и распространение информационных материалов на темы: «Здоровое питание: сложно или просто?!», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, понижающие холестерин».

2.2. Цель мероприятия- создание благоприятной рабочей среды, снижение уровня заболеваемости, исключение несчастных случаев, аварий:

- Создание здоровых и безопасных условий труда.
- Проведение специальной оценки условий труда.
- Проведение вакцинопрофилактики работников от гриппа и других инфекционных заболеваний.
- Проведение инструктажей с целью предупреждения несчастных случаев.

Результаты:

- Увеличение количества работников, изменивших конкретные привычки питания (повысили потребление фруктов, перестали досаливать приготовленные блюда, стали ежедневно завтракать и др.)
- Увеличение количества безопасных рабочих мест.
- Снижение уровня заболеваемости.

МЕРОПРИЯТИЕ № 3: Повышение информированности работников учреждения о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения.

Цель мероприятия - организация помощи для курящих работников учреждения в отказе от курения, подготовка к формированию и осознанному выбору здорового образа жизни и ответственности за свой выбор.

В рамках реализации данного мероприятия проводится оценка соблюдения ст. 12 Федерального закона от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» о запрете курения в помещениях и на территории учреждения, помощь в отказе от табакокурения:

- Повышение информированности работников о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения;
- Размещение знаков о запрете курения;
- Размещение информационных материалов о вреде курения “УМЕЙ СКАЗАТЬ: “НЕТ!” (что прячется в сигаретах);
- Исключение «мест для курения»;
- Проведение бесед с курильщиками.

Результаты:

- Увеличение отказа от курения курящих работников;
- Увеличение работников отказавшихся от курения за время программы.

МЕРОПРИЯТИЕ № 4: «Формирование психологического благополучия на рабочем месте»

Цель мероприятия - обеспечить эффективность деятельности работников, минимизировать производственные издержки, связанные с негативным влиянием стресса на их здоровье. Создать благоприятную психоэмоциональную обстановку на рабочем месте. Сплочённый коллектив, члены которого удовлетворены взаимоотношениями с коллегами, условиями труда, отдыхом, испытывает истинное удовольствие от ежедневных встреч и совместной деятельности.

В рамках мероприятия - работа с коллективом учреждения:

- Обучение работников по программам (очно/дистанционное):
- Управление эмоциями; “ Профилактика депрессии, выгорания, тревожных расстройств;
- Методики когнитивно-поведенческой психотерапии для преодоления стресса, аутогенная тренировка, практики медитации и осознанности, дыхательные практики.

Результаты:

- Снижение количество работников в группе психоэмоционального риска (% изменений к предыдущему периоду).

Сетевой график программы «Укрепление здоровья на рабочем месте»

№	Наименование мероприятий	Плановый показатель	Ед. измерения	Срок исполнения
1. Продвижение здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций и формирование единой команды.				
1.1.	Проведение опроса на предмет установления физической активности, выявления работников с недостаточным уровнем физической активности	1	опрос	2 раза в год
1.2.	Информационно-мотивационные рассылки (листовки, памятки) о пользе физической активности и мотивации повышения уровня физической активности	36	Количество	Один раз в месяц
1.3.	Информирование работников учреждения о возможностях улучшения физического здоровья	12	Информационная рассылка	ежеквартально
1.4	Участие во Всероссийской лыжной гонке «Лыжня России»	25	Человек	Февраль

1.5	Внедрение комплекса упражнений «Зарядка для офиса» (Приложение 1)	1	Количество	еженедельно
1.6	Участие в Общероссийской программе повышения физической активности «Человек идущий»	30	Человек	Постоянно
1.7.	Участие в легкоатлетическом кроссе, посвященном ВОВ	10	Человек	май
1.8.	Участие в легкоатлетическом кроссе «Кросс наций»	15	Человек	сентябрь
1.9.	Участие работников учреждения в мероприятиях, направленных на укрепление здоровья	30	Мероприятие	Постоянно
2. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья, повышение приверженности к рациональному питанию, формированию здоровых пищевых привычек.				
2.1.	Проведение опроса работников для оценки режима питания и комфортного рабочего места	3	Опрос	3 квартал
2.2.	Распространение информационных материалов посредством электронном почты о здоровом питании	12	Информационная рассылка	Раз в квартал
2.3.	Предоставление помещения, предназначенного для приема пищи	1	Помещение	Постоянно
2.4.	Организация безопасных рабочих мест	100 %	Общее число безопасных рабочих мест	Постоянно
2.5.	Организация проведения инструктажей на рабочем месте по охране труда	9	Работники, принявшие участие в инструктаже	Постоянно
2.6.	Организация проведения вакцинации против гриппа и других инфекционных заболеваний	100 %	Работники, принявшие участие в вакцинации	Постоянно
2.7.	Контроль за прохождением диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	100 %	Работники, прошедшие диспансеризацию и профилактические медицинские	Постоянно

			осмотры	
3. Повышение информированности работников учреждения о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения				
3.1.	Распространение информационных материалов о влиянии табачного дыма на организм	8	Информационные материалы	Постоянно
3.2.	Размещение знаков о запрете курения	3	Знак	1 квартал
4. Формирование психологического благополучия на рабочем месте				
4.1.	Проведение опроса на выявление социально-психологического климата в коллективе	3	Опрос	3 квартал
4.2.	Информационная рассылка материалов «Методы снятия стресса» работникам	3	Информационная рассылка	4 квартал
4.3.	Подготовка текста для корпоративной рассылки «Методы снятия стресса»	3	Памятка	4 квартал
4.4.	Проведение анкетирования на предмет выявления работников, находящихся в группе психоэмоционального риска	3	Анкета	3 квартал

Перечень целевых показателей и индикаторов эффективности корпоративной программы

№ п/п	Наименование показателя	Единица измерения	Базовое значение	Целевые индикаторы			Ожидаемый результат
				12 месяцев	24 месяца	36 месяцев	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Темп прироста доли некурящих работников от общей численности работников организации	Процент	25	0,5	0,5	0,5	увеличение доли некурящих работников на 1,5 % за период реализации корпоративной программы

2.	Темп прироста доли работников, отказавшихся от пагубного потребления алкоголя, от общей численности работников организации	Процент	34	1	1	1	увеличение доли работников, отказавшихся от пагубного потребления алкоголя, на 3% за период реализации корпоративной программы
3.	Темп прироста доли работников, приверженных рациональному питанию, от общей численности работников организации	Процент	41	3	6	9	увеличение доли работников, питающихся рационально, на 9 % за период реализации корпоративной программы
4.	Темп прироста доли работников с адекватной физической активностью от общей численности работников организации	Процент	39	4	8	12	увеличение доли работников с адекватной физической активностью на 12 % за период реализации корпоративной программы
5.	Темп прироста доли работников, имеющих низкий уровень стресса, от общей численности работников организации	Процент	42	5	5	5	увеличение доли работников, имеющих низкий уровень стресса, на 15% за период реализации корпоративной программы
6.	Формирование среды, способствующей сохранению и укреплению репродуктивного здоровья для планирования и создания семьи	Единица	7	1	1	1	увеличение количества рожденных детей в семьях сотрудников
7.	Формирование среды, способствующей проявлению заботы о здоровье сотрудников старшей возрастной группы и повышению внимания к состоянию здоровья пожилых родственников сотрудников	Единица	8	1	1	1	- снижение дней временной нетрудоспособности и сотрудников; - снижение дней временной нетрудоспособности и по уходу за пожилыми родственниками сотрудников

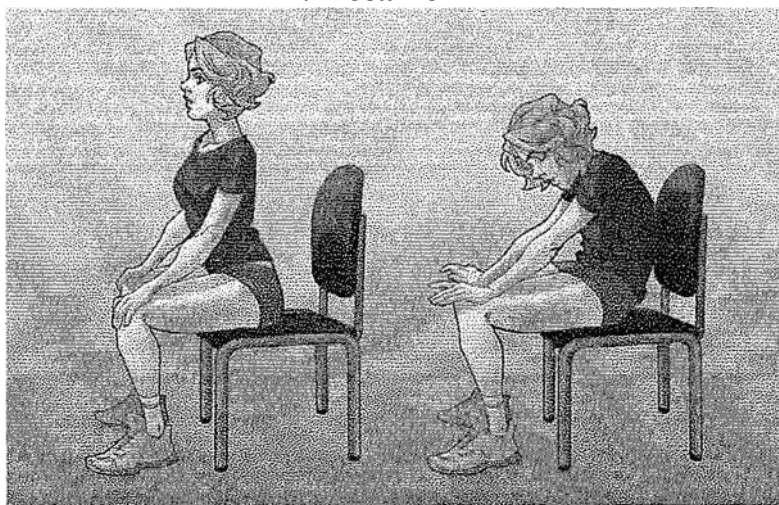
**Ожидаемые результаты и показатели реализации
корпоративной программы**

№ п/п	Наименование показателя	Единица измере- ния	Целевые индикаторы			Ожидаемый результат
			12 месяцев	24 месяца	36 месяцев	
1	2	3	5	6	7	8
1.	Доля мероприятий, реализованных в соответствии с Сетевым графиком программы	Процент	50	60	70	реализация не менее 70 % мероприятий в соответствии с Сетевым графиком программы ежегодно
2.	Доля работников, принявших участие в мероприятиях программы	Процент	50	70	100	участие в мероприятиях программы 100 % сотрудников
3.	Количество дней временной нетрудоспособности работников трудового коллектива по причине ХНИЗ	Дни	14	10	7	снижение количества дней временной нетрудоспособности
4.	Доля лиц с выявленными факторами риска развития ХНИЗ	Процент	23	19	15	уменьшение доли лиц с выявленными ХНИЗ

Комплекс упражнений

Для повышения эффективности работы и отличного самочувствия необходимо ежедневно уделять время зарядке на рабочих местах. Простой комплекс упражнений, которые можно выполнять прямо на рабочем месте:

1. Поза кошки

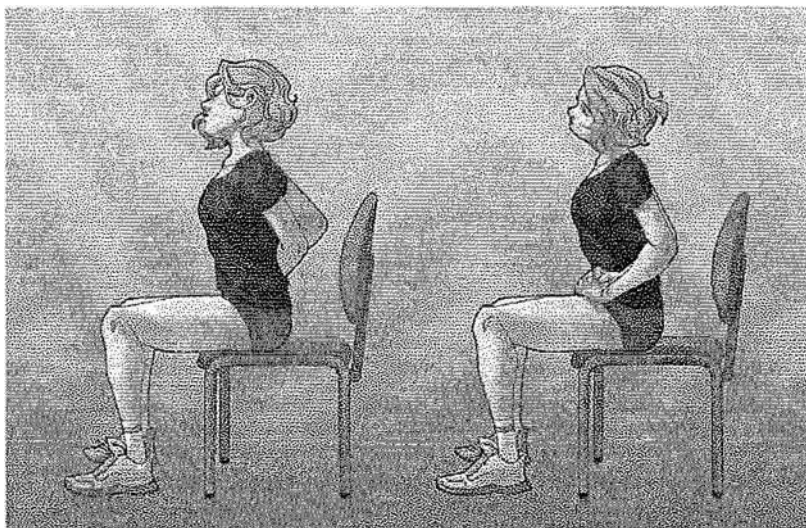


Поза кошки / коровы растягивает верхний плечевой пояс, шею и позвоночник.

~ Вытяните позвоночник вверх, руки положите на бедра.

- На вдохе прогните спину, грудной клеткой тянитесь вперед, взгляд направьте в потолок, не заламывая при этом шею назад.
- На выдохе округлите спину, подкручивая копчик на себя. Подбородок прижмите к груди, плечи направьте вперед.

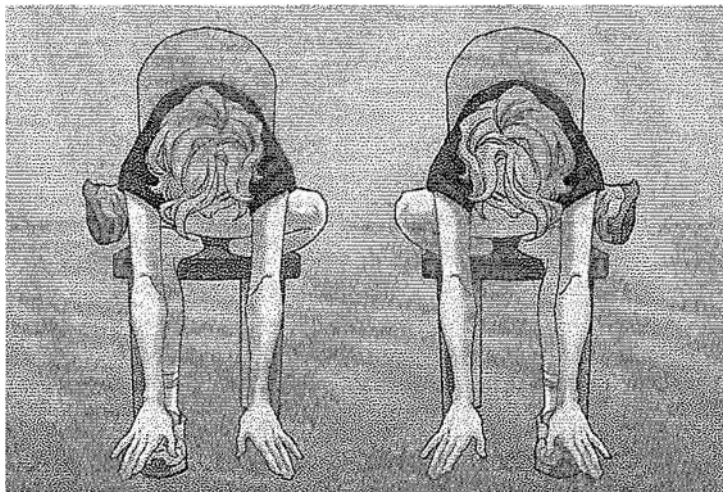
2. Наклоны головы в сторону



Наклоны головы в сторону растягивают мышцы шейно-плечевой области. - Сядьте на край стула, руки заведите за спину, пальцы перекрестите.

- Отведите руки в таком положении на левое бедро, наклоняя голову в правую сторону. Задержитесь на несколько секунд.
- Повторите упражнение в другую сторону.

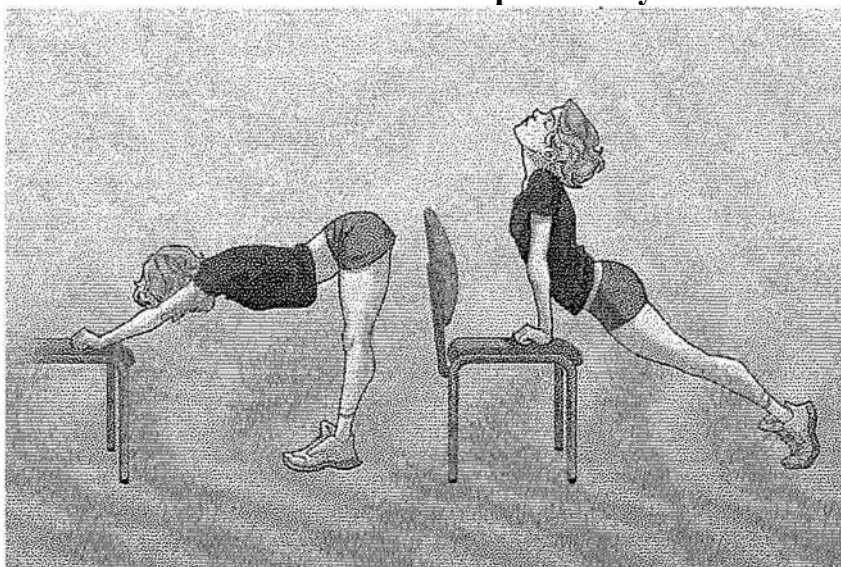
3. Наклоны вниз



Наклоны вниз растягивают шейно-позвоночный отдел позвоночника.

- Стопы поставьте параллельно, правую ногу поднимите на левую.
- Не двигая таз, осторожно опуститесь грудью к голени, руками коснитесь пола, шея расслаблена.
- Повторите упражнение в другую сторону.

4. Поза собаки с опорой на стул



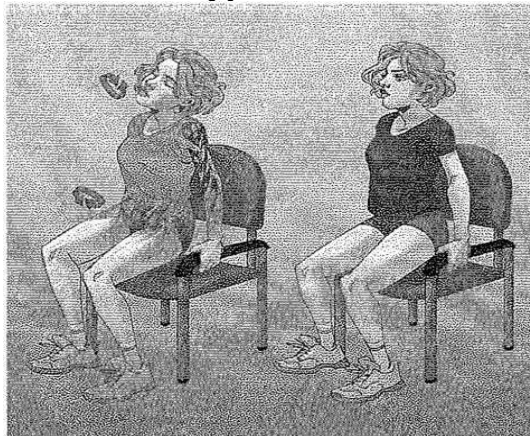
Поза собаки мордой вниз / вверх растягивает мышцы грудной клетки, задней поверхности бедра, поясничного отдела, шеи.

- ~ Встаньте от стула на расстоянии одного шага, опуская корпус вперед, вытяните пальцы рук, положите ладони на сиденье стула.
- Не сгибая рук и ног, начните отводить таз назад от стула, пока не

почувствуете растяжение в области плечевого сустава, подмышек и грудной клетки.

- Опираясь на руки, на вдохе поднимите голову и корпус вверх, прогнитесь в спине и отведите плечи назад.

5. Подкручивания таза



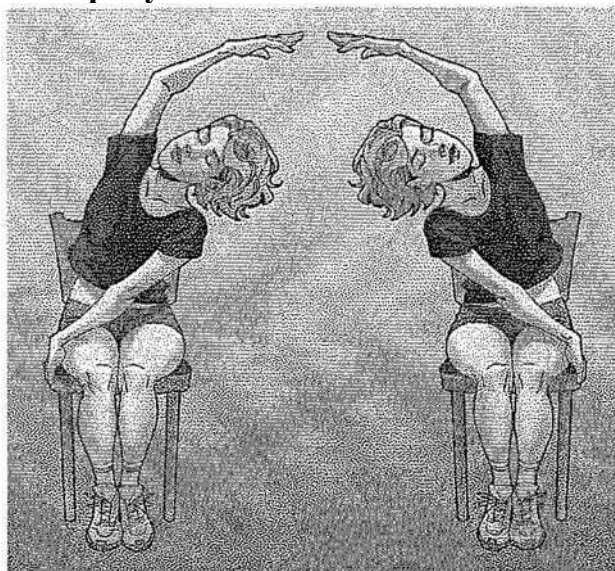
Упражнение «подкручивания таза» растягивает поясничный и шейно-плечевой отдел.

Ноги на ширине плеч, руками ухватитесь за подлокотники и на выдохе оттолкнитесь от сиденья корпусом вверх.

Оставляя таз в подвешенном состоянии, вращайте тазом вправо / влево, вперед / назад.

Осторожно вернитесь в исходное положение.

6. Наклоны в сторону



Наклоны в сторону растягивают косые мышцы живота, а также мышцы подмышечной области.

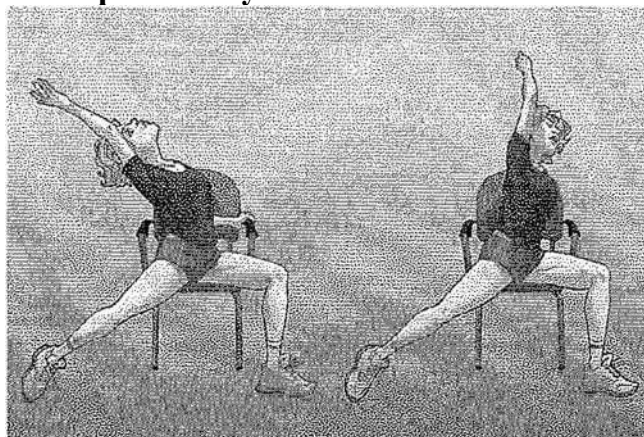
Правой рукой обхватите противоположный край стула, левую руку поднимите над головой.

На выдохе наклоните корпус вправо и потянитесь за рукой по диагонали

вверх.

Повторите упражнение в другую сторону.

7. Выпады с опорой на стул



Выпады с прогибом в спине растягивают мышцы трудной клетки, поясничного отдела и шеи.

- Развернитесь от спинки стула на 90°.
- Удобно сядьте на край стула, опираясь на сиделищные кости, затем сделайте глубокий выпад вперед.
- На вдохе вытолкните грудную клетку вперед и выполните прогиб спины назад.

Голову опрокиньте назад и задержитесь в таком положении на несколько секунд.

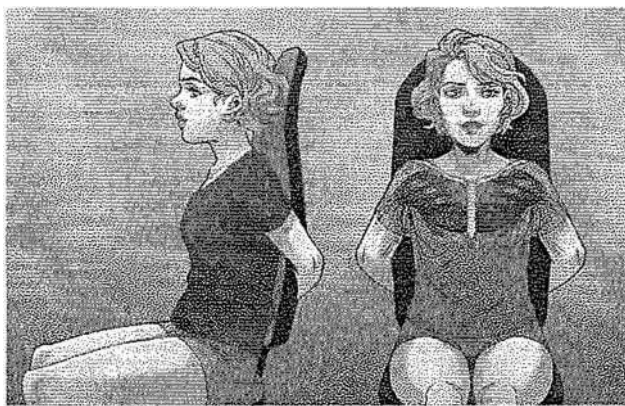
- На выдохе вернитесь в исходное положение, затем отклонитесь к спинке стула, растягивая правый бок, рукой тянитесь по диагонали вверх.
- Повторите упражнение в другую сторону, растягивая левый бок.

8. Повороты корпуса с опорой на стол



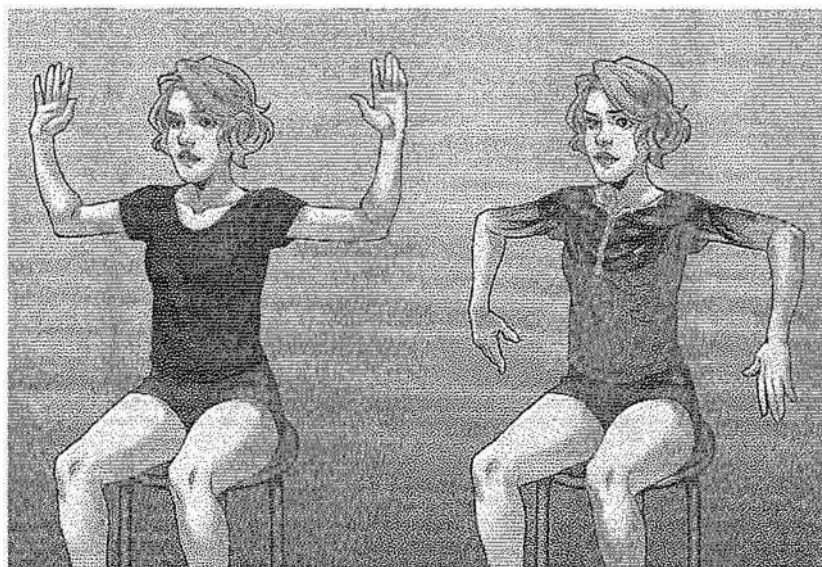
- Повороты корпуса растягивают грудные и трапециевидные мышцы.
- Поднимите согнутые руки в локтях и уведите за спину, ладони на лопатках.
- В таком положении медленно опустите верхнюю часть тела, локтями опираясь на край стола и, чередуя стороны, выполняйте повороты корпуса.

9. Раскрытие грудной клетки



Упражнение со спинкой стула растягивает грудные мышцы. Сидя на стуле, заведите руки на спинку стула и сложите их в замок. Зафиксируйте положение, грудной клеткой потянитесь вверх, задержитесь на 8-10 секунд.

10. Разминка плеч



- Скрутка рук растягивает мышцы плечевого пояса.
- Ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки поднимите до уровня груди, ладони раскрыты.
- Не разгибая рук, совершайте вращательные движения плечевых суставов вниз, а затем вверх. Повторите 8-10 раз.