



ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС «ЗДОРОВЫЕ РЕШЕНИЯ» 2026

«ПРОГРАММА ТЕРРИТОРИАЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ»



Название программы - «Мы за здоровый коллектив!»

Цель и задачи программы. Основная цель — сохранение и укрепление здоровья работников образования путем формирования культуры ЗОЖ, оптимизации нагрузок и повышения физической активности. Способствовать созданию фундаментальных знаний по здоровьесбережению, внедрению здоровьесберегающих технологий и системы просветительских акций для поддержки физического и эмоционального благополучия членов профсоюза, а также преодоления профессионального выгорания.

Задачи включают: создание здоровьесберегающей среды; повышение качества занятий физкультурой; улучшение организации питания и досуга; мониторинг здоровья физического и ментального; вовлечение в спортивные и творческие секции и профилактику вредных привычек.

Через активное вовлечение в спортивно-массовую деятельность должны быть достигнуты цели мотивации коллектива и сохранения 100% профсоюзного членства, укрепления корпоративного духа, снижения текучести кадров (особенно среди молодых педагогов района) и повышения общей эффективности труда.

Обоснование актуальности. В составе Азнакаевской районной профсоюзной организации 53 первичные профсоюзные организации. Все учреждения образования района состоят на учете профсоюзной организации. В системе образования района работают 2159 человек. Все работники являются членами Профсоюза.

Актуальность программы определяется приоритетом профсоюзной деятельности по охране здоровья работников образования в условиях современных вызовов. В Азнакаевском районе, в системе образования работают педагоги со средним возрастом 47–48 лет, при этом доля молодых специалистов до 35 лет - 20%. Здоровье педагогов ухудшается на фоне общих тенденций: высокой нагрузкой и недостатком времени на спорт.

Результаты ежегодных медицинских осмотров остаются неутешительными: фиксируется ежегодный рост хронических заболеваний на 15–20%, усугубляемый кадровыми проблемами — дефицит учителей.

До начала разработки и реализации программы проведен онлайн опрос членов Азнакаевской территориальной программы. Около 1000 человек ответили на следующие 9 вопросов о низкой физической активности и эмоционального выгорания («нет»-1 балл, скорее «нет», чем «да» – 2 балла, скорее «да», чем, «нет» – 3 балла, «да»-4 балла):

1. После работы я предпочитаю пассивный отдых (телевизор, телефон, интернет) вместо прогулок или спорта.
2. Я практически не делаю производственную гимнастику или короткие физкультпаузы во время работы.
3. В будние дни я хожу пешком меньше 30 минут суммарно.
4. Я часто ощущаю скованность в мышцах, боли в спине, шее, ногах к концу дня.
5. Из за усталости мне бывает трудно заставить себя заняться физической активностью даже в выходные.
6. Я считаю свой уровень физической активности недостаточным для сохранения здоровья.
7. Утром, идя на работу, я часто чувствую усталость и отсутствие энергии.
8. Я все чаще испытываю раздражение или злость по отношению к обучающимся, родителям или коллегам.
9. В конце рабочего дня я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой).

Низкий риск: 0–25% от максимума (нет выгорания, нормальная активность).
Средний риск: 26–50% (напряжение, зона риска, нужны меры профилактики).
Высокий риск: 51%

Результаты опросы выявили 47% от максимума.

Основные риски:

Синдром профессионального выгорания: у 45–70% вызван хроническим стрессом от эмоциональной вовлеченности и бюрократии. В районе это усиливает отток кадров, аналогично республиканскому тренду (32% молодых учителей уходят за 3 года).

Гиподинамия и ССЗ: Снижение двигательной активности приводит к проблемам сердца — ведущей причине смертности в трудоспособном возрасте. Только 20–25% населения района (включая педагогов) систематически занимаются спортом.

Содержание проекта. В рамках выполнения раздела «Спорт и здоровье» Соглашения на 2024-2026 годы между исполнительным комитетом Азнакаевского муниципального района, МКУ «Управление образования исполнительного комитета Азнакаевского муниципального района» и Азнакаевской территориальной профсоюзной организацией сторонами реализуется комплекс мероприятий. Азнакаевской территориальной профсоюзной организацией разработана программа «Мы за здоровый коллектив!» направленная на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья работников.

Направления программы:

Социальное партнерство: включение положений в коллективные договоры, направленных на развитие физической культуры и спорта, привлечения работников к здоровому образу жизни

Организационно-методическая: утверждение графиков занятий, мониторинг ЗОЖ, дни здоровья, конкурсы и тренинги.

Информационно-просветительская: выставки, беседы по профилактике заболеваний, борьба с вредными привычками.

Обеспечение безопасности: контроль за соблюдением санитарно-гигиенические нормы, направление на медосмотры.

Массовая оздоровительная: диспансеризация, лекции, семинары.

Спортивно-массовая: танцы, волейбол 2 раза в неделю; участие в спортивных районных мероприятиях, Спартакиада, Учительский Сабантуй.

Психологическая: тренинги, комнаты разгрузки и отдыха.

Досуговая: путешествия, поездки, выезды, мероприятия на природе.

Сроки реализации (не ранее 2015 года)- Программа разработана в 2024 году, рассчитана на 3 года с ежегодным корректированием по итогам.

План реализации (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.):

1. Социальное партнерство

Включение в трехстороннее Соглашение, коллективные договоры на 2024-27 годы раздела «СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ», положений о совместной реализации мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта, привлечения работников к здоровому образу жизни.

Закрепление в коллективных договорах: предоставление трех свободных оплачиваемых дней за работу без листа нетрудоспособности в течение учебного года, один свободный оплачиваемый день в месяц беременным женщинам, день для прохождения диспансеризации.

Привлечение финансовых средств на проведение мероприятий и поощрение победителей из районного бюджета.

Участие представителей местной власти в проектах территориальной профсоюзной организации в рамках программы.

2. Профилактика заболеваний

Инструктажи по ТБ и ЗОЖ (ежемесячно).

- Контроль за прохождением диспансеризации и медосмотра сотрудников, условиями работы с вредностью (ежемесячно).
- Вакцинация от гриппа (сентябрь).
- Памятки от внештатного инспектора труда территориальной профсоюзной организации.

3. Просвещение

- Встреча профактива района с врачами Центральной районной больницы (сентябрь).
- Профилактические беседы в коллективах с участием медицинских сестер учреждений образования (апрель в рамках Всемирного Дня охраны труда)
- Семинар «Стресс на рабочем месте: коллективный вызов» (сентябрь 2025 года, ДООЦ «Комеш су»).
- Квест для работников на знание основ здорового образа жизни, безопасного труда (апрель 2025 года, ДОУ № 5 г. Азнакаево).
- Интернет-акция «Моя профсоюзная спортивная семья» - 2024

4. Правильное питание

- Размещение информации о правильном питании на страницах ВКонтакте (апрель).
- Встречи на тему правильного питания и здорового образа жизни (апрель, сентябрь).
- Кислородные коктейли в образовательных учреждениях
- Контроль уполномоченными по охране труда мест приема пищи работников

5. Ментальное здоровье

- Тренинги с целью предупреждения эмоционального выгорания у педагогов (по графику психолого-педагогической службы «Гармония»)
- Посещение комнат отдыха для работников (СОШ № 1, СОШ № 2 г. Азнакаево, дошкольные учреждения)

6. Творческая активность

- Регулярная подготовка к смотру художественной самодеятельности участников районного профсоюзного танцевального коллектива (январь-апрель, 2 раза в неделю, Центр детского творчества г. Азнакаево)
- Танцевальные флэш-мобы (сентябрь, Профсоюзная Неделя)

7. Физическая активность

- Приобщение к производственной гимнастике в рамках акции «ПРОЗдоровье» (7 апреля - День здоровья)
- Выезды на природу коллективов «Зеленый педсовет» (май-июнь)
- Спортивные мероприятия, соревнования в рамках Всемирного Дня охраны труда (апрель)
- Выезды коллективов на туристическую базу «Парус» (май-октябрь)
- Сплавы по реке Ик (май-июнь)
- Посещение районной лыжной базы
- Районное мероприятие «Мама, папа, я – спортивная семья» (июнь – в День семьи, любви и верности).
- Сдача норм ГТО (октябрь, апрель)
- Участие в «Кроссе наций»
- Участие в открытии лыжного сезона в Азнакаевском районе

8. Санаторное оздоровление

- Туры выходного дня (санаторий «Жемчужина, 2 раза в год)

- Оздоровление в санаториях Республики Татарстан (май-декабрь)
 - Летний лагерь в санатории «Мечта» Азнакаевского района для детей работников (каникулярное время)
9. Проект «Путешествуем с Профсоюзом»
- Поездка в Абхазию (2023 год)
 - Поездка в Волгоград (июль 2024 года)
 - Поездка в Анапу (август 2024 года)
 - Поездка в Санкт-Петербург (июль, декабрь 2025 года)
 - Поездка в Белоруссию (2026 год)
 - Поездка на Байкал (2026 год)
 - Круизы по Волге на теплоходе «Ф. Панферов» (май-август)
10. Учительский Сабантуй (июнь)
- Национальные игры
 - Награждение, поощрение активистов здорового образа жизни
 - Презентация блюд здорового питания
11. Спартакиада работников образования
- Соревнования по шести видам: шахматы, бадминтон, волейбол, плавание, легкая атлетика, туризм (в течение года)
 - Тренировки для участников соревнований (2 раза в неделю)
12. Итоги
- Отчет на Совете Азнакаевской территориальной профсоюзной организации
 - Торжественное награждение с участием главы Азнакаевского района, депутатов Госсовета РТ.
- Размещение информации в ВКонтакте, районной газете «Маяк» (№ 93 от 25 декабря 2024 года, № 93 от 25 декабря 2024 года).

Наличие соисполнителей, партнеров:

- Исполнительный комитет Азнакаевского района, управление образования
- Татарстанская профсоюзная организация Общероссийского Профсоюза образования,
- Координационный Совет профсоюзов Азнакаевского района,
- Центральная районная больница,
- Психолого-педагогическая служба «Гармония»,
- Образовательные организации Азнакаевского района,
- Совет молодых педагогов,
- Совет ветеранов,
- Районное методическое объединение учителей физкультуры,
- Спортивные учреждения Азнакаевского района: «Чатыр-Тау арена», бассейн «Дельфин», лыжная база, спортивно-туристическая база «Парус», оздоровительный центр «Комеш су»,
- Санатории: «Мечта», «Жемчужина», «Бакирово», «Ижминводы», «Васильевский» и др.
- Туристическая кампания «Эверест»,
- Районная газета «Маяк»

Основные результаты:

1. Повторный опрос в конце 2025 года показал повышение доли отрицательных ответов с 47% до 58% по вопросам низкой физической активности и эмоционального выгорания.
2. Запуск комплексных проектов, мероприятий, акций по сохранению здоровья.
3. Увеличение числа работников, прошедших оздоровление по льготным путевкам за два года от 30 до 250.
4. 156 работников приняли участие в проекте «Путешествуем с Профсоюзом».

5. Повышение информированности работников образовательных организаций по вопросам здоровьесбережения, изменение отношения к своему здоровью.
6. Увеличение числа педагогических работников, занимающихся физической культурой и спортом.
7. Наличие и функционирование спортивных секций для работников образования.
8. Профилактика выгорания педагогов: увеличение числа работников, прошедших тренинги в психолого-педагогической службе «Гармония».
9. Повышение социально-психологического комфорта в педагогических коллективах.
10. Усиление взаимодействия между профсоюзными организациями образовательных учреждений города.
11. Укрепление дружеских связей между первичными профсоюзными организациями. Повышение привлекательности профсоюзного членства.

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект: Развитие программы здоровьесбережения в Азнакаевском районе будет системным и многоэтапным, с фокусом на масштабирование успехов данного проекта.

Краткосрочные планы (2026 год)

Полное охват всех первичных организаций района разработкой и внедрением индивидуальных программ (минимум 50 новых инициатив).

Организация ежемесячных "Дней здоровья": скрининги, фитнес-челленджи, антистресс-тренинги.

Создание цифровой платформы для мониторинга (опросы, трекеры активности) с охватом 50% педагогов.

Среднесрочные цели (2027–2028 годы)

Интеграция с республиканскими проектами. Партнерство с местными предприятиями (Татнефть) для корпоративных программ ЗОЖ, снижение выгорания на 30%.

Долгосрочный эффект

Программа сформирует устойчивую культуру здоровьесбережения, снизит текучесть кадров на 15–20%, повысит эффективность труда.

Результаты проекта послужат базой для запуска первичных программ по здоровьесбережению, включая комплекс методических материалов, созданных территориальной профсоюзной организацией в процессе его реализации. Проект выступил катализатором разработки и внедрения здоровьесберегающих инициатив в первичных организациях Азнакаевского района. Работа продолжится до полного охвата всех таких организаций соответствующими программами.

Подтверждающие материалы. Ссылки на публикации / Публикации в профсоюзных СМИ/видеоролики / фотографии, где можно ознакомиться с Программой

Презентация с фото: <https://cloud.mail.ru/public/aETV/V3DSWbHqV>

Сообщество ВКонтакте: https://vk.com/public212934541?t2fs=07a57fc430e274a725_3