



ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС «ЗДОРОВЫЕ РЕШЕНИЯ» 2026

«ПРОГРАММА ПЕРВИЧНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ»



Название программы - Профилактика эмоционального и физического выгорания сотрудников

Цель и задачи программы.

Цель: Снижение уровня профессионального выгорания и повышение физической активности сотрудников на 40% к концу учебного года.

Задачи:

1. Использовать инфраструктуру здоровья внутри ОО (комната ЛФК, тренажерный зал и зал аэробики, бассейн).
2. Обучить всех сотрудников техникам разгрузки позвоночника и шеи.
3. Организовать «День здоровья» и регулярные эмоциональные разгрузки сотрудников.
4. Снизить частоту ОРВИ среди персонала через организационные меры (витаминозация, вакцинация, бактерицидные рециркуляторы, антисептики для рук, график проветриваний).
5. Внедрить 4-разовое питание через on-line заказ на сайте лицея.

Обоснование актуальности.

Лицей Бауманский — учреждение с тремя профилями подготовки: физико-математическая, естественно-научная, экономико-правовая. 80% сотрудников имеют нагрузку 1,5–2 ставки, 32% — работают в «Школе интеллекта» с одарёнными детьми, проектной и олимпиадной деятельности.

Особенности работы:

- Высокий уровень стресса (ВПр, ОГЭ, ЕГЭ, ВсОШ, перечневые олимпиады);
- Гиподинамия (учителя проводят у доски 6–8 часов в день, проверка работ 3-4 часа в день);
- Нарушение режима сна и питания (проверка работ до ночи, перекусы на ходу);
- Синдром отличника (педагоги лицея максималисты по отношению к себе, не умеют отдыхать, переключаться с работы на отдых).

По анонимному опросу (февраль 2026 г., N=120):

- 91% — хроническая усталость;
- 73% — головные боли 2+ раза в неделю;
- 59% — не занимаются спортом (нет времени);
- 56% — отмечают снижение способностей концентрироваться и удерживать внимание;
- 14% — принимают успокоительные (без рецепта) и витамины.

Программа необходима для сохранения кадрового ядра и конкурентоспособности лицея.

Содержание проекта. Программа включает 5 блоков:

1. Физическое здоровье
 - Регулярная аппаратная «разминка для ног и спины» в медицинском центре.
 - Физиолечение и водолечение по назначению врача.
 - Занятия йогой в зале ЛФК, плавание в бассейне и Аква йога, тренажерный зал.
 - Систематический выезд на природу «День здоровья» в разные локации республики.
 - Нейрогимнастика в кабинете у психолога.
2. Иммунитет
 - Вакцинация против гриппа и коронавируса(добровольно) + респираторный этикет.

- Выбор витаминизированных напитков и свежих овощных салатов в столовой.
 - Установка бактерицидных рециркуляторов по мере необходимости в кабинеты и холлы лица.
3. Эмоциональный
- На каждой 6 неделе организуется эмоциональная разгрузка (выезды на экскурсии, выходы в театры и на выставки)
 - Беседы со священнослужителем.
 - Организация совместного досуга (плетение из ротанга, изготовление украшений из эпоксидной смолы)
4. Организационный (режим и питание)
- Возможность выбора питания для сотрудников и старшеклассников по принципу «Шведский стол».
 - Установка кулера с водой в каждом кабинете.

Сроки реализации - с 1.09.2025 по 31.05.2026

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

Соисполнители:

- Медицинский центр «ЦВЛ» (осмотр штатным врачом сотрудников).
- Профсоюзный комитет лица (финансирование мероприятий).
- Администрация лица (помощь в оборудовании зоны релаксации — аквариумы, обновление зимнего сада лица, зоны отдыха в рекреациях, физиопроцедуры в ЦВЛ).

Взаимодействие:

Медцентр предоставляет регулярные осмотры сотрудников (без отрыва от работы). На основании результатов осмотра назначается лечение и физиопроцедуры. Профсоюз оплачивает 1/3 от стоимости процедур из профсоюзных взносов. Администрация закупает кулеры и воду, холодильник, микроволновку, а также оплачивает 1/3 от стоимости процедур.

Основные результаты:

Количественные:

- Снижение заболеваемости ОРВИ среди персонала с 4,1 до 2,6 случаев на человека за 9 месяцев (отслеживается по листам нетрудоспособности).
- Уменьшение жалоб на боли в спине и шее (анонимный опрос) с 73% до 60%.
- Охват вакцинацией против гриппа и коронавируса — 38% сотрудников (базовые 25%).
- Снижение эмоционального выгорания (тест Маслач) с 91% до 75%.

Качественные:

- Работает комната ЛФК (два раза в неделю).
- Душ Шарко в кабинете водолечения, магнитотерапия, массаж, механокровать Нуга бест, визатроник, биопротон (по назначению штатного врача) в ЦВЛ лица.
- Прекращена практика «еды на ходу» (80% сотрудников обедают сидя, самоотчет).

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ

- Организационный этап (сентябрь 2025)

Срок Мероприятие Ответственный Результат

До 30.09 Информирование коллектива Председатель ППО Протокол педсовета

- Запуск (октябрь 2025)

Срок Мероприятие Ответственный Результат

1–10.10 Организация комнаты ЛФК Внештатный сотрудник по ОТ Кабинет №7 вторник, четверг 16.30-17.30

20–25.10 Обучение всех сотрудников разгрузке спины и шеи Специалист по ОТ 80% обучены

До 25.10 Вакцинация против гриппа Медсестра 38% сотрудников

- Основной этап (ноябрь 2025 – март 2026)

Что делаем Как часто Кто Измеримый результат

Занятия в ЛФК	2 раза/нед	Инструктор	30% сотрудников	1+ раз/мес
Нейрогимнастика	2 раза/нед	Психолог	Журнал посещений	
Физиопроцедуры в ЦВЛ	По осмотрам	Врач ЦВЛ	25% сотрудников	
Эмоциональные разгрузки	Каждые 6 нед	Профсоюз	30+ сотрудников за раз	
Промежуточный опрос (усталость, боли)	Январь 2026	Психолог	С 91% до 80%	
• Итоговый этап (апрель – май 2026)				
Срок	Мероприятие	Ответственный	Результат	
20–25.04	Тест Маслач (итог)	Психолог	Снизилась на 15%	
25–30.04	Анализ листов нетрудоспособности (ОРВИ)	Медсестра	4,1 → 2,6	
(цель)	До 31.05	Внесение программы в колдоговор на 2027–28	Профсоюз	Пункт в договоре

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект: Программа войдет в коллективный договор на 2027–2028 гг. Планируется открытие соляной комнаты релаксации. Снижение количества сотрудников, не занимающихся спортом до 40%. Сделать регулярными эмоциональные разгрузки коллектива лица.

Долгосрочный эффект: Уменьшение количества сотрудников с признаками эмоционального выгорания до 25% по результатам анонимного опроса. Разнообразить формы эмоциональной разгрузки.

Подтверждающие материалы. Ссылки на публикации / Публикации в профсоюзных СМИ/видеоролики / фотографии, где можно ознакомиться с Программой
<https://vk.com/club227544106>
<https://drive.google.com/file/d/1F8xG66Xq7tUDoxfaE-HcIeUhUf8Rab6J/view?usp=sharing>