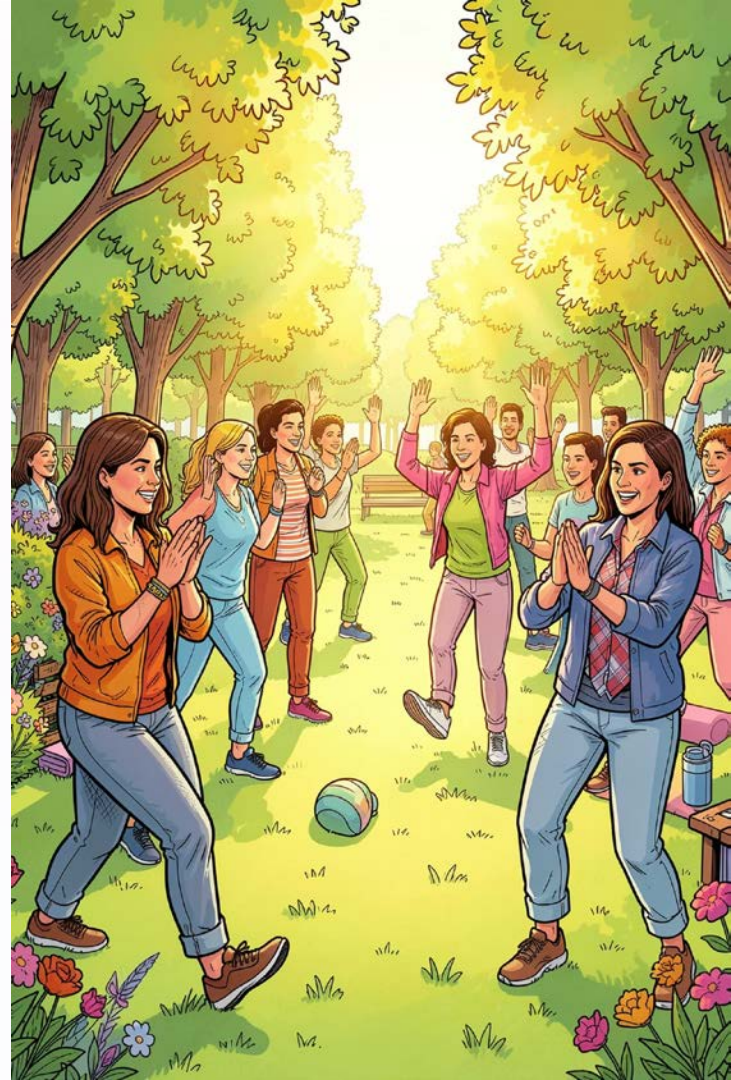


ЗОЖ в Профсоюзе. Школа здоровья

Комплексная программа Краснодарской краевой организации
Общероссийского Профсоюза образования, направленная на
сохранение и укрепление здоровья членов Профсоюза и их семей.
Четыре модуля: информационно-аналитический, просветительский,
профилактически-оздоровительный и физкультурно-спортивный.





Здоровье: биологическое и социальное

Определение ВОЗ

«Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

Профессиональное здоровье педагога

Комплексное физическое, психическое, духовное и социальное состояние, обеспечивающее активное выполнение профессиональных функций и сопротивление негативным факторам стрессогенной среды.

Роль педагогов

Именно педагоги должны стать менторами, призванными изменить образ жизни коллег — что, к сожалению, невозможно сделать одномоментно.

Цель и задачи программы

Цель программы

Создание условий для здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности, способствующих сохранению и укреплению здоровья, повышению работоспособности и творческой активности членов Профсоюза, работников отрасли образования края, обучающихся образовательных организаций высшего и профессионального образования.

Ключевые задачи

- Разработать систему сбережения индивидуального здоровья — «Школа здоровья»
- Сформировать осознанный подход к сохранению здоровья, качества жизни и работоспособности
- Повысить мотивацию к регулярным занятиям физкультурой и ведению ЗОЖ
- Содействовать развитию здоровьесберегающей среды в каждой образовательной организации
- Обеспечить информационное сопровождение в СМИ и социальных аккаунтах

Статистика: здоровье россиян ухудшается

3%

Рост заболеваемости

Увеличение общей заболеваемости
трудоспособного населения в РФ в 2025 г. по
сравнению с 2024 г.

848

Болеют из 1000

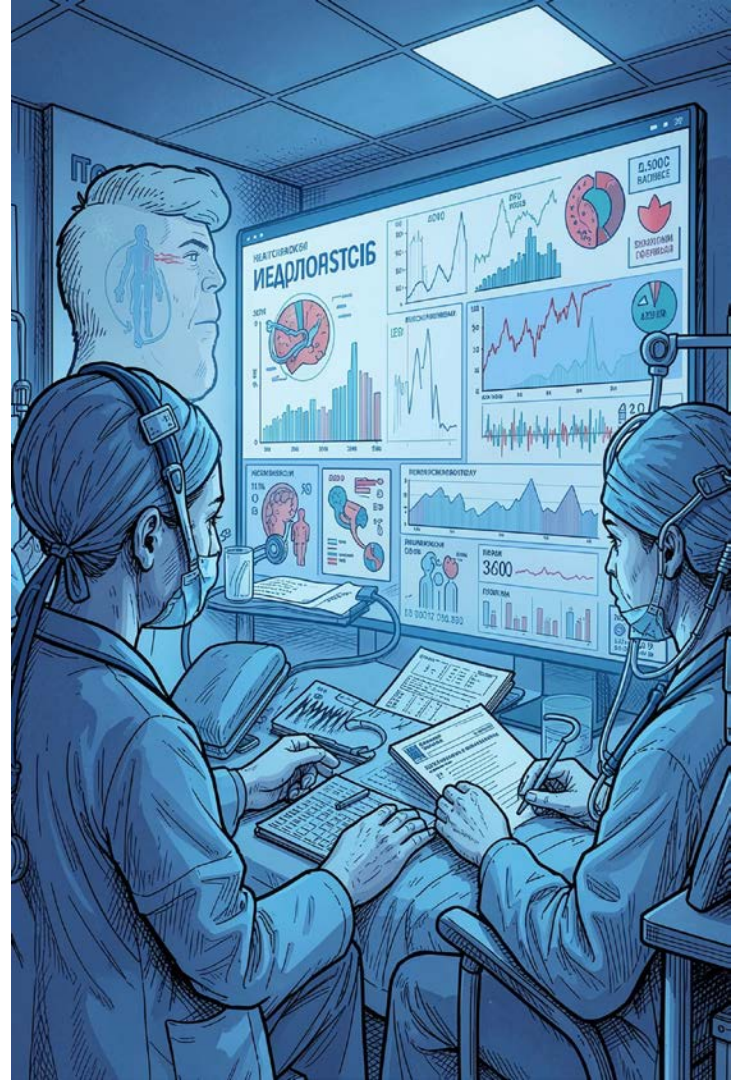
В 2000 г. — 731, в 2025 г. — 848. Динамика роста за
25 лет составила 16%.

15%

Цель к 2030 году

Сократить суммарную продолжительность
временной нетрудоспособности работающего
населения.

Причиной ухудшения здоровья в большей части является недостаточная работа по профилактике и диспансеризации населения. Профсоюзы поддерживают задачу правительства и выступают за развитие профилактической модели здравоохранения — модели, которая на основе анализа заболеваемости и современных медицинских технологий позволит совместно с работодателями формировать системные меры по сохранению здоровья и трудового потенциала работников отрасли.



Анкетирование: тревожные сигналы

В масштабном опросе приняли участие 19 661 работник отрасли (15,5% от общего количества работающих членов Профсоюза). Результаты выявили серьёзные проблемы.

Стресс и усталость

- 73% уверены, что работа вредит здоровью (рост на 21,3% к 2024 г.)
- 17,4% живут в постоянном стрессе, 23,6%—испытывают его несколько раз в неделю
- 16,7% страдают хронической усталостью и проблемами со сном
- 52,2% спят лишь 6–7 часов из-за загруженности

Отношение к медицине и ЗОЖ

- 53,8% предпочитают не брать больничный и переносить болезни «на ногах»
- 46,8% недовольны качеством бесплатной медицины
- 44,8% имеют низкую физическую активность
- 48,8% очень редко уделяют время отдыху
- 24% перекусывают на бегу

Выводы анкетирования: что нужно делать

→ Просвещение по «женскому здоровью»

Запустить цикл онлайн-встреч с экспертами: интерес к физической активности —47,7%, управлению стрессом —45,2%, встречам с гинекологами/эндокринологами —42,4%. 54,7% видят связь профессионального стресса и женского здоровья.

→ Мобильный центр здоровья и клубная работа

Увеличить частоту и географию выездов Мобильного центра здоровья. Организовать бесплатные занятия йогой, пилатесом, скандинавской ходьбой (интерес—29,1%) на базе образовательных организаций.

→ Борьба с «самолечением и работой на ногах»

Создать контент, объясняющий экономическую и медицинскую несостоятельность отказа от больничного. Акцент на долгосрочных последствиях: «Сэкономил неделю — заработал хроническую болезнь на годы».

→ Практикумы по ментальному здоровью

Регулярные бесплатные мастер-классы по дыхательным техникам, управлению стрессом и практике осознанности (интерес—23,8%) —очно и в записи, чтобы педагоги могли заниматься в удобное время.

Модуль просветительский

Организация лекториев, профилактических осмотров, обучение навыкам оказания первой помощи и создание условий для обмена практиками здоровьесберегающих мероприятий.

Постоянная «Школа здоровья»

Темы: «Основы ЗОЖ», «Ответственный пациент», «Вредные привычки», «Психологическое здоровье и стрессоустойчивость», «Здоровое питание», «Профилактика заболеваний».

Онлайн-семинары 2026

Проведены два образовательных семинара: «Основы здорового образа жизни. Ответственный пациент. Кто он?» и «Защити самое ценное» с участием более **1100 человек**.

Конкурсы и фестивали

«Кулинарные батлы» здорового питания, конкурс «Здоровый образ жизни», «ПШОЗдоровья», видеоролики «Мой здоровый день». Фестивали на базе пансионата «Рассвет» г. Геленджик.



Модуль профилактически-оздоровительный

Мобильный центр здоровья

В 2025 году проведено **33 выезда**, охвативших **2758 членов Профсоюза**. Почти половина опрошенных (48%) воспользовалась услугами МЦЗ — это говорит о доверии к Профсоюзу и востребованности инициатив.

Партнёры: «АльфаСтрахование – ОМС», 3Z, «РЖД-Медицина».

Программа «Точка зрения»

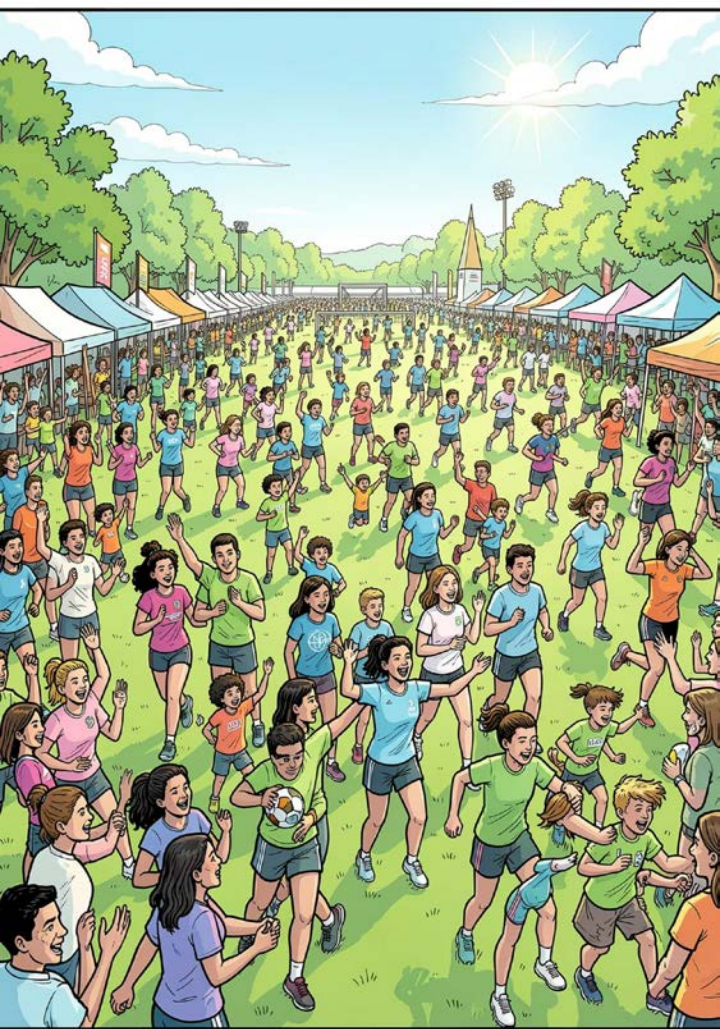
Благодаря договору с клиникой «3Z» в 2025 году для **1797 работников отрасли** проведены диагностические офтальмологические осмотры по льготной стоимости.

Санаторно-курортное лечение

Тренинги и консультации психолога, индивидуальные программы по коррекции питания, физической активности и режиму сна.

Партнёрство

С 2016 года краевая организация сотрудничает с «АльфаСтрахование – ОМС» в рамках партнёрского соглашения.



Модуль физкультурно-спортивных мероприятий



Соревнования и спартакиады

Спартакиады среди работников и обучающихся, турниры по различным видам спорта, Кубок «Сила Профсоюза» по силовым видам спорта — **115 участников** в мае 2026 г.



Активности и движение

«Тропа здоровья» (скандинавская ходьба), туристские слёты, велопробеги, участие во Всероссийском движении «Человек идущий», спортивные эстафеты, квесты и флешмобы.



Спортивные секции

«Бокс», «Каратэ киокушинкай», «Муайтай» — бесплатно для детей членов Профсоюза с 7 лет, участников СВО, многодетных семей. Ежегодно — **110 человек**.



«Азбука безопасности»

Курсы ОБЖ и первой помощи. В 2025 году обучено **545 взрослых** с использованием «умного» тренажёра, около **120 детей**.

Результаты 2025 года и миссия программы

141300

Членов охвачено

Различными формами оздоровления и отдыха — 76,3% от общего числа членов Профсоюза.

+3,3%

Рост охвата

По сравнению с показателями предыдущего года.

58,36M

Рублей из бюджета

Затрачено на оздоровление и отдых членов Профсоюза.

18000+

Пользуются ФСК «Юлия»

Ежегодно — членов Профсоюза из всех 44 территорий края.

«Работник, ответственно относящийся к своему здоровью — это новый стандарт качества жизни. Миссия программы: от принципа «следуй за мной» — к принципу «веди себя сам».»

Качественный результат достигается там, где выстроено взаимодействие социальных партнёров — профсоюза, работодателя и медицинских организаций. Программа будет продолжена согласно разработанному техническому плану-заданию.

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!

Мазницкая Л.А.
8-918-48-47-409,
8(861)2-59-34-12

ОТВЕТСТВЕННЫЙ
ПАЦИЕНТ



ЗНАНИЕ, НАСТРОЙ
ДЕЙСТВИЕ, РЕЗУЛЬТАТ