

Утверждено
Приказом КУ ВО
«Борисоглебский
ЗРЦДПОВ «Журавлик»
от 29.12.2023г №127/ОД-1

**ПЛАН
МЕРОПРИЯТИЙ ПРОГРАММЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ «ЖИВИ ДОЛГО»
НА 2024 ГОД**

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Мероприятия, направленные на формирование ЗОЖ и благополучия сотрудников			
1.	Обеспечение работников КУ ВО «Борисоглебский ЗРЦДПОВ «Журавлик» средствами индивидуальной защиты и смывающими средствами в соответствии с нормами.	В течение года	Михненко Е.И. – заведующий хозяйством
2.	Регулярная проверка рабочих мест с целью контроля за соблюдением работниками норм охраны труда.	В течение года	Тюрина Е.В. - специалист по охране труда
3.	Проведения инструктажей по охране труда: - вводного; - первичного; - внепланового; - целевого; - повторного (на рабочем месте)	Согласно положения о порядке обучения по ОТ и проверке знаний требований охраны труда	Тюрина Е.В. - специалист по охране труда Зезюля О.А. - заместитель директора Ревякина С.С. - заместитель директора Агеева В.В. - зав. медицинским отделением, врач-педиатр
4.	Организация проведения СОУТ	До ноября 2024г.	Специалист по охране труда Тюрина Е.В.
5.	Организация проведения оценки профессиональных рисков на рабочих местах.	В течение года	Специалист по охране труда Тюрина Е.В.
6.	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения несчастных случаев	В течение года	Тюрина Е.В. - специалист по охране труда
7.	Оформление стенда по Охране труда и постоянное его обновление	В течение года	Тюрина Е.В. - специалист по охране труда
8.	Поведение обучающих семинаров и лекций о здоровом образе жизни: «10 эффективных упражнений для утренней зарядки. Бодрость на целый день» «7 правил здорового образа жизни» «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	29.03.2024 28.06.2024 30.09.2024 28.12.2024	Пищугина О.Ю. – инструктор ЛФК Осиновская А.Ю. – руководитель ФВ Бородулина Е.В. – инструктор ФК

	«Здоровый образ жизни – путь к крепкому здоровью» «Как себя мотивировать к ведению ЗОЖ»		
9.	Функционирование зоны отдыха для сотрудников: комната отдыха, летняя зеленая зона	По требованию	Михненко Е.И. – заведующий хозяйством
10.	Функционирование медицинской службы для оказания медицинских услуг сотрудникам	По требованию	Кондратьева И.В.- медсестра Стародубцева Е.В. - медсестра
11.	Организация помещения для приема пищи	Ежедневно, по режиму	Михненко Е.И. – заведующий хозяйством
12.	Обеспечение сотрудников чистой питьевой водой	Ежедневно	Михненко Е.И. – заведующий хозяйством
13.	Предоставление сотрудникам дней на прохождение медосмотра, диспансеризации	В течение года	Мокроусова О.А. - директор
14.	Информирование сотрудников по вопросам активного долголетия через мессенджеры Telegram и WhatsApp и сайт учреждения	По плану	Ревакина С.С. - заместитель директора
Мероприятия, направленные на профилактику заболеваний			
15.	Ежегодный медицинский осмотр всех сотрудников учреждения	Июнь 2024	Кондратьева И.В.- медсестра
16.	Вакцинация сотрудников в рамках Национального календаря профилактических прививок	По графику	Кондратьева И.В.- медсестра
17.	Вакцинация сотрудников от гриппа	Сентябрь 2024	Кондратьева И.В.- медсестра
18.	Организация и работа на постоянной основе «Пункта Здоровья» для сотрудников с наличием весов, ростомера, тонометра)	В течение года	Кондратьева И.В.- медсестра Михеев М.А. - врач
19.	Проведение массажа, физиопроцедур для сотрудников	По запросу, в свободное время	Кондратьева И.В.- медсестра Михеев М.А. - врач
20.	Разработка и реализация программ, планов по профилактике социально-значимых заболеваний, острых респираторных инфекций (COVID-19, ВИЧ/СПИД) проведение профилактических антиковидных мер	В течение года	Кондратьева И.В.- медсестра Заяц Т.В.- медсестра по массажу
21.	Размещение информации на стенде, оформление газет и санбюлетеней по тематике здорового образа жизни и профилактике различных заболеваний	В течение года	Медицинские работники
22.	Поведение лекций, бесед и консультаций о здоровом образе жизни в рамках обучающих семинаров по повышению уровня квалификации специалистов,	Ежемесячно (последний день месяца – методический день)	Ситникова Н.А. - медсестра по массажу Заяц Т.В.- медсестра по массажу Пищугина О.Ю. – инструктор

	включенных в годовой план учреждения: «Защити себя от туберкулеза» «Победим туберкулез вместе» «Как уберечь себя от заражения. Правила поведения в условиях пандемии, коронавируса для COVID-19» «Что вы знаете о СПИДе» «ВИЧ-инфекция: основные сведения по болезни и оказанию помощи» «Раннее выявлению сердечно-сосудистых заболеваний» «Дефицит йода в организме. К чему это может привести» «Профессиональное выгорание. 14 основных причин» «Как предотвратить заболевания щитовидной железы»		ЛФК Стародубцева Е.В. - медсестра
Мероприятия, направленные на повышение физической активности			
23.	Проведение утренней гимнастики	Ежедневно	Осиновская А.Ю. – руководитель ФВ
24.	Организация занятий в спортивном зале (Шейпинг, фитнес, гимнастика на фитболах), по желанию организация видео тренировок для занятий в домашних условиях (Тренировка для похудения дома «TGУМ - УБЕЙ ЖИР»)	Еженедельно (понедельник, среда, пятница)	Осиновская А.Ю. – руководитель ФВ
25.	Организация занятий на тренажерах в свободное время	По графику	Пищугина О.Ю. – инструктор ЛФК
26.	Посещение городского бассейна	По графику	Осиновская А.Ю. – руководитель ФВ
27.	Организация комнаты отдыха (где можно поиграть в настольные игры - шашки, шахматы и. т.д)	В течение года	Осиновская А.Ю. – руководитель ФВ Бородулина Е.В. – инструктор ФК
28.	Организация командных спортивных игр (настольный теннис, волейбол, пинг-понг) в рамках сетевого взаимодействия с СОШ №4	По графику СОШ №4	Осиновская А.Ю. – руководитель ФВ Старостин С.В. – педагог дополнительного образования, тренер по туризму
29.	Организация занятий туризмом (Спортивное ориентирование, Пешеходная дистанция, Школа выживания)	В течение года	Старостин С.В. – педагог дополнительного образования, тренер по туризму
30.	Организация сдачи норм ГТО	По графику проведения городских	Осиновская А.Ю. – руководитель ФВ

		мероприятий	
31.	Участие в муниципальном этапе фестиваля по производственной гимнастике среди команд и предприятий, учреждений и организаций БГО Проведение ежедневной производственной гимнастики в учреждении	По графику проведения городских мероприятий	Осиновская А.Ю. – руководитель ФВ
32.	Участие в XXXIV областном туристском слёте педагогов «Красные листья»	02.10.2024-04.10.2024	Старостин С.В. – педагог дополнительного образования, тренер по туризму
33.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходной дистанции в зачёт круглогодичной туристской Спартакиады среди команд педагогов	По графику проведения городских мероприятий	Ревакина С.С. - заместитель директора Старостин С.В. – педагог дополнительного образования, тренер по туризму
34.	Коллективный отдых на свежем воздухе. Походы выходного дня («День здоровья», «Сплав на байдарках», «Всероссийский день ходьбы», «Рыбалка»)	20.04.2024 01.07.2024 12.10.2024	Ревакина С.С. - заместитель директора Старостин С.В. – педагог дополнительного образования, тренер по туризму
35.	Участие в зональных соревнованиях Всероссийской массовой лыжной гонки «Лыжня России -2024» с привлечением к участию членов семей сотрудников	10.02.2024	Ревакина С.С. - заместитель директора Осиновская А.Ю. – руководитель ФВ
36.	Участие в акциях: «Неделя продвижения здорового образа жизни», информационная акция «Будь здоров», «10 000 шагов к жизни», «На работу на велосипеде», «На работу - пешком»	В течение года	Осиновская А.Ю. – руководитель ФВ Бородулина Е.В. – инструктор ФК
37.	Участие в беговых марафонах	По плану	Осиновская А.Ю. – руководитель ФВ
38.	Совместное посещение экскурсий, музеев, театров, концертов	В течение года	Ревакина С.С. - заместитель директора Осиновская А.Ю. – руководитель ФВ
39.	Поощрение сотрудников, ведущих здоровый образ жизни и занимающихся физкультурой и спортом (дополнительная возможность получить дополнительные 20 баллов при заполнении листов эффективности, премирование сотрудников)	В течение года	Мокроусова О.А. - директор Ревакина С.С. - заместитель директора Осиновская А.Ю. – руководитель ФВ
Мероприятия, направленные на профилактику психологического стресса			
40.	Проведение семинаров: семинар с элементами тренинга «Повышение стрессоустойчивости – многомерная модель М. Лаада Basic Ph», семинар-	1 раз в полугодие	Зиновьева Г.В. – психолог Клинова В.В. – психолог

	практикум «Как педагогу оставаться в ресурсе?», «Управление конфликтными ситуациями»		
41.	Проведение тренингов: «Расслабляемся вместе». «Скажем стрессу: «Нет!», «Вместе мы – сила!», «Профилактика эмоционального выгорания»	Ежеквартально	Зиновьева Г.В. – психолог Клинова В.В. – психолог
42.	Проведение анкетирования, бесед, индивидуальных консультаций с целью предотвращения появления профессионального стресса	По требованию	Зиновьева Г.В. – психолог Клинова В.В. – психолог
43.	Стендовая информация для сотрудников «Как снизить стресс?», «Профессиональный стресс и пути его преодоления»	В течение года	Зиновьева Г.В. – психолог Клинова В.В. – психолог
Мероприятия, направленные на развитие культуры правильного питания			
44.	Проведение конкурса фотографий среди сотрудников: «Конкурс здоровых рецептов», «Здоровый перекус».	04.03.2024- 24.03.2024 10.09.2024- 24.09.2024	Илларионова Ю.В. – педагог дополнительного образования
45.	Мастер-класс по правильному питанию «Здоровое питание по вкусу!» (обмен опытом).	21.06.2024	Суздальова Н.А. - педагог дополнительного образования Зенкина Е.А. - педагог дополнительного образования
46.	Проведение лекций и бесед о здоровом питании: «Пирамида здорового питания» «Корми мозг правильно» «Неделя подсчета калорий» «Какие витамины и продукты необходимы нам в холодное время года» «Витамин К2 - усвоение кальция и витамина Д – как это работает»	Ежеквартально	Ситникова Н.А. - медсестра по массажу Пищугина О.Ю. – инструктор ЛФК Стародубцева Е.В. - медсестра
Мероприятия, направленные на профилактику потребления алкоголя и курения			
47.	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья, трансляция видеороликов в холле учреждения на данную тематику	Ежеквартально	Пищугина О.Ю. – инструктор ЛФК
48.	Распространение буклетов по профилактике потребления алкоголя и курения	1 раз в полугодие	Пищугина О.Ю. – инструктор ЛФК
49.	Проведение мероприятия «День отказа от курения».	15.11.2024	Пищугина О.Ю. – инструктор ЛФК Осиновская А.Ю. – руководитель ФВ
50.	Участие в онлайн-лекциях «Диалоги о важном» (Рациональное питание, Профилактика ожирения)	Февраль 2024	Пищугина О.Ю. – инструктор ЛФК

51.	Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей: День бега	Сентябрь 2024	Пищугина О.Ю. – инструктор ЛФК
52.	Проведение спортивных флешмобов между командами сотрудников и детей центра «Журавлик»	Декабрь 2024	Пищугина О.Ю. – инструктор ЛФК
53.	Подготовка информационных материалов по вопросу вреда курения для курящих сотрудников, организация консультаций психолога для желающих бросить курить.	В течение года	Пищугина О.Ю. – инструктор ЛФК
54.	Оформление стенда с размещением информационных материалов по популяризации здорового образа жизни и профилактике заболеваний.	В течение года	Пищугина О.Ю. – инструктор ЛФК
55.	«Здоровое питание - это легко!» для стимулирования сотрудников потреблять больше овощей и фруктов, формирование здоровых привычек питания.	Октябрь 2024	Пищугина О.Ю. – инструктор ЛФК
56.	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя - лекция	1 раз в полугодие	Кондратьева И.В.- медсестра

Проведение мониторинга мероприятий по программе – ежеквартально.