|  |  |
| --- | --- |
| Обсуждено на педагогическом совете МБОУ ПГО «Печеркинская СОШ»  Протокол № \_\_\_\_3\_\_\_\_\_\_  От «\_28\_\_» \_\_\_октября \_\_\_2019 | «Утверждаю»  Директор МБОУ ПГО  «Печеркинская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Печеркина И.В.  Приказ № 51/3 - ОД  От «\_01\_» \_\_ноября \_\_2019 |

Согласована

Председатель ПК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шнюкова О.С.

**Программа формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости сотрудников**

**МБОУ ПГО «Печеркинская СОШ»**

**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. **Нормативно - правовая база программы**

1) Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 41);

2) Национальная доктрина образования РФ на период до 2025г. ;

3) Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г. ;

4) Закон РФ «О физической культуре и спорте» (ст. 16, 33);

5) Основы законодательства РФ «Об охране здоровья граждан» (ст. 17, 20, 24);

6) Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020г. г. (п. 2.2; 5.5).

**2. Цель программы:**

1)  Разработать и внедрить модель развивающей оздоровительной, профилактической и просветительской работы с сотрудниками.

2) Создать благоприятные условия, обеспечивающие возможности сохранения и укрепления здоровья сотрудников, формирования необходимых знаний, умений, навыков по ЗОЖ, использования полученных знаний в практике.

3) Продвигать ценности физической культуры и здорового образа жизни как элемента корпоративной жизни, формирование здорового стиля жизни.

**3. Задачи программы**

 1) Создание и совершенствование здоровье-сберегающих условий труда, отдыха, оздоровления.

2) Формирование и совершенствование системы мониторинга заболеваний, поведенческих факторов риска.

3) Строгое соблюдение правил техники безопасности, осуществление необходимых мер по охране здоровья и жизни.

4) Внедрение в трудовой процесс механизмов формирования мотивации здоровья и поведенческих навыков ЗОЖ.

5) Развитие спортивно-оздоровительной базы.

6) Повышение ответственного отношения к здоровье - сбережению и усиление установки на здоровый образ жизни с использованием современных информационных технологий и средств массовой информации.

7) Создание информационно-методической базы, направленной на формирование здорового и безопасного образа жизни.

8) Совершенствование механизма стимулирования сотрудников на здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом, активный досуг.

9) Разработка плана мероприятий по укреплению и сохранению здоровья сотрудников МБОУ ПГО «Печеркинская СОШ»  на учебный год (Приложение №1)

10) Разработка плана спортивно-массовой работы МБОУ ПГО «Печеркинская СОШ» »  на учебный год  (Приложение №2)

**4. Ожидаемые результаты**

1) Ценностное отношение сотрудников МБОУ ПГО «Печеркинская СОШ»   к своему здоровью, и устойчивая их ориентация на самосохранительное поведение и здоровый образ жизни.

2) Сохранение и улучшение физического, психического и социального здоровья сотрудников.

3) Развитие приоритета профилактики заболеваний и формирование здорового образа жизни.

4) Совершенствование системы профилактических, физкультурно-оздоровительных и спортивно- массовых мероприятий.

5) Приобретение знаний об основах здорового и безопасного образа жизни, здорового питания, знаний о личной гигиене, об опасности курения, алкоголя, наркотиков.

6) Развитие навыков и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

7) Приобретение умений выявлять и минимизировать факторы риска, негативно сказывающиеся на здоровье.

8) Расширение диапазона мероприятий по развитию навыков здорового образа жизни, по профилактике зависимостей и социальных заболеваний, формированию культуры здоровья и безопасности.

**ОЖИДАЕМЫЕ КОНЕЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников МБОУ ПГО «Печеркинская СОШ».

Повышение вероятности реализации человеком потенциала здоровья для ведения активной производственной, социальной и личной жизни.

Создание предпосылок снижения преждевременной смертности, заболеваемости, инвалидизации населения, увеличения средней продолжительности и качества жизни, улучшении демографической ситуации в стране.

Воспитание в каждом человеке потребности в укреплении своего здоровья, расширении функциональных резервов организма, активного привлечения населения к занятиям физкультурой и спортом стала одной из основных в национальном проекте «Здоровье», который действует с 2005 г.

Программа определяет цели, задачи, принципы и основные направления деятельности МБОУ ПГО «Печеркинская СОШ»   в области формирования здорового образа жизни сотрудников на период до 2022 года.

В разработанной Программе мы отразили деятельность МБОУ ПГО «Печеркинская СОШ»   по здоровье - сбережению сотрудников, эффективные подходы к комплексному решению данного вопроса, запланировали профилактическую и просветительскую работу в коллективе.

**НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ**

Актуальность решения проблемы сохранения и укрепления здоровья на рабочих местах сотрудников продолжает оставаться высокой в связи с тем, что показатели здоровья и состояния здравоохранения, в целом находятся на неудовлетворительном уровне.

Особую значимость социальных программ определяет тот факт, что в последнее десятилетие прогрессируют социально зависимые и профессионально обусловленные дефекты здоровья населения (дезадаптивные синдромы, социально-экологическое утомление и переутомление, стрессогенные заболевания).

На протяжении многих лет общие тенденции в смертности населения страны определяет ситуация с высокими показателями смертности людей трудоспособного возраста. Так, по данным государственного доклада о состоянии здоровья населения России, среди умерших в трудоспособном возрасте мужчины составляют 80%. Уровень смертности среди мужчин в 4 раза выше, чем у женщин. Эти показатели в 2 – 4 раза выше, чем в экономически развитых странах. С каждым годом в структуре заболеваемости увеличивается удельный вес психических заболеваний.

Одним из эффективных путей выхода из сложившейся ситуации является увеличение потенциала здоровья здоровых лиц и возвращение здоровья больным за счет системы методов профилактической и восстановительной медицины.

Нужна «культура здоровья» как один из благоприятствующих и стимулирующих факторов охраны и укрепления здоровья отдельного человека и сообществ людей.

Здоровая среда обитания является таким местом или социальной средой, где люди занимаются повседневной деятельностью и где взаимодействие экологических, организационных и личностных факторов оказывает воздействие на состояние здоровья и благополучие.

В современном мире ввиду недооценки большинством населения значимости формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваний наблюдается недостаточный уровень здоровья населения.

Здравоохранение преимущественно ориентировано на лечебную составляющую.

Таким образом, очевидна необходимость разработки и принятия программного документа, определяющего стратегию решения перечисленных проблем - Программы формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости сотрудников МБОУ ПГО «Печеркинская СОШ»   на период до 2022 года.

**ПРИОРИТЕТАМИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ ЯВЛЯЮТСЯ:**

проведение оздоровительных мероприятий и профилактических мер среди сотрудников МБОУ ПГО «Печеркинская СОШ»;

непрерывность оздоровительных мероприятий;

ответственность человека за свое здоровье;

реализация внутренней гармонии физического, психического и духовного состояния человека.

**ДОСТИЖЕНИЕ ПРИОРИТЕТЕОВ ПРОГРАММЫ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ:**

нормативно-правовым обеспечением системы здоровье - сбережения;

организацией управления деятельностью в системе здоровье - сбережения;

информационным, материально-техническим и научно-методическим обеспечением внедрения системы здоровье - сбережения.

**ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие сотрудников МБОУ ПГО «Печеркинская СОШ»  и медицинских работников.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип комплексности и интегративности - включает решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип связи теории с практикой формирует умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип коммуникативности помогает воспитать потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.

Принцип культуросообразности предусматривает максимальное использование культуры той среды, в которой находится.

Принцип целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга.

Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.

Принцип достаточности можно охарактеризовать как формулу «все хорошо в меру».

Принцип «не навреди!».

**КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. снижение распространенности управляемых факторов риска;
2. сохранение и повышение уровня здоровья сотрудников МБОУ ПГО «Печеркинская СОШ» ;
3. сформированность познавательного потенциала в области профилактической медицины;
4. сформированность потенциала сотрудника для применения принципов здорового образа жизни в практической деятельности;
5. сформированность физического потенциала.

**КОНТРОЛЬ ЗА РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ**

Оперативный и периодический контроль осуществляется администрацией МБОУ ПГО «Печеркинская СОШ», и представителями профсоюзной организации.

Объектом контроля является процесс реализации Программы в трудовом процессе.

Предметом контроля является деятельность лиц, ответственных за организацию Программы, а так же лиц и структурных подразделений, ответственных за создание организационных, методических, кадровых и финансово-экономических условий ее реализации.

Приложение №1

**ПЛАН**

**мероприятий по укреплению и сохранению здоровья**

**сотрудников МБОУ ПГО «Печеркинская СОШ»**

**на учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п** | Наименование мероприятия | Сроки проведения | Ответственные |
| 1 | Проведение инструктаже по ТБ и охране жизни сотрудников | постоянно | Ответственный по ОТ и ТБ Козловских В.В. |
| 2 | Заключение договоров о сотрудничестве с медицинскими учреждениями Здравоохранения | январь | Директор  Печеркина И .В. |
| 3 | Медицинские профилактические осмотры сотрудников | По графику |  |
| 4 | Диспансеризация сотрудников | По графику |  |
| 5 | Вакцинопрофилактика против гриппа | 1 раз в год |  |
| 6 | Мониторинг здоровья сотрудников с применением «Паспорта здоровья» | По плану | Фельдшер ФАП |
| 7 | Работа кабинета психологической разгрузки. Психотерапевтическая коррекция, направленная на повышение мотивации к здоровому образу жизни | По необходимости | Педагог-психолог Кокшарова Е.М. |
| 8 | Санаторно-курортное лечение | По мере необходимости | Председатель ПК Шнюкова О.С. |
| 9 | Проведение семинаров «Своим здоровьем дорожу» (информирование о новых методах лечения и оздоровления) | По согласованию | Фельдшер ФАП |
| 10 | Контроль за исполнением закона РФ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (№15-ФЗ от 23.02.2013г.) | Постоянно | Директор Печеркина И.В. |
| 11 | Обеспечение работников чистой питьевой водой | постоянно | Завхоз Коновалов В.В. |
| 12 | Участие в благоустройстве территории (субботники) | Апрель-сентябрь | Завхоз Коновалов В.В. |
| 13 | Проведение совместных праздничных мероприятий: | По календарю | Председатель ПК Шнюкова О.С.  Директор Печеркина И.В. |
| 14 | Оформление материалов на стенды по темам:  «В здоровом теле – здоровый дух» (к международному дню борьбы с ожирением);  «Соблазн велик, но жизнь дороже» (о вреде курения);  «Береги свое сердце» (к всемирному дню сердца)  «Артериальная гипертония. Профилактика осложнений» (к всемирному дню борьбы с гипертонией) | 25 мая  31 мая  29 сентября  17 мая | Председатель ПК Шнюкова О.С.  Зам.директора по ВР Ракульцева Л.А. |
| 15 | Акции с целью профилактики социально-негативных явлений:  приуроченные к «Всемирному дню отказа от курения» («Меняю сигарету на конфету»; День отказа от курения);  Акция Стоп ВИЧ | 19 ноября  1 декабря |  |
| 16 | Разработка плакатов, презентаций, буклетов по пропаганде ЗОЖ |  | Председатель ПК Шнюкова О.С. |

Приложение №2

**ПЛАН**

**СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ**

**СОТРУДНИКОВ МБОУ ПГО «Печеркинская СОШ»**

**на учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п.п | Мероприятия | Сроки | Ответственный |
| 1 | Организация работы спортзала | постоянно | Учитель физической культуры Меньшенин О.В. |
| 2 | Проведение профилактической гимнастики | По графику | Учитель физической культуры Меньшенин О.В. Председатель ПК Шнюкова О.С. |
| 3 | Материально-техническое обеспечение спортзала, обновление инвентаря | По мере необходимости | Директор Печеркина И.В., завхоз Коновалов В.В. |
| 4 | Организация сдачи норм ГТО | По графику | Учитель физической культуры Меньшенин О.В. |
| 5 | Организация группы ЛФК | По мере необходимости | Учитель физической культуры Меньшенин О.В. |
| 6 | Организация занятий по видам спорта  баскетбол;  волейбол;  аэробика;  лыжи;  коньки; | По плану | Учитель физической культуры Меньшенин О.В. |
| 7 | Подготовка сборной команды МБОУ ПГО «Печеркинская СОШ» к участию в школьных, муниципальных спартакиадах, спортивно-массовых мероприятиях:  Лыжня России;  День здоровья;  Кросс наций | По плану | Учитель физической культуры Меньшенин О.В. |
| 8 | Организация туристических походов и отдыха на природе | По мере необходимости | Предеседатель ПК Шнюкова О.С. |

**ПРИКАЗ**

**По МБОУ ПГО «Печеркинская СОШ»**

**От 01.11.2019 № 52/3-ОД**

***Об утверждении «Программы формирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости сотрудников***

***МБОУ ПГО «Печеркинская СОШ»***

На основании решения педагогического совета протокол № 3 от 28.10.2019 года

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1 . Утвердить Программуформирования навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваемости сотрудников МБОУ ПГО «Печеркинская СОШ»

2. Педагогическому коллективу работать в соответствии с данной Программой .

3. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

Директор Печеркина И.В.