

Утверждено



Р.В.Кириллова

директор МБОУ РСОШ  
имени героя Советского  
Союза Ф.Тюменцева

**План мероприятий на 2023 год.**

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
<b>1. Организационные мероприятия</b>				
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Январь	МБОУ РСОШ	Медик
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы	Март	МБОУ РСОШ	Ответственный за ОТ
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации работников	В течение года		Медик Директор
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	В течение года		Медик Директор
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни	В течение года	МБОУ РСОШ	Медик Директор
6	Культурный досуг работников (посещение музеев, выставок)	В течение года		Председатель ПК
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>				
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Ежедневно	МБОУ РСОШ	
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	В течение года		Учитель ФК
3	Сдача норм ГТО	В течение года		Учитель ФК
4	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	В течение года	МБОУ РСОШ	Учитель ФК
5	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта	Май	МБОУ РСОШ	Учитель ФК

		Декабрь		
6	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля»	В течение года		
7	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе	В течение года		Учитель ФК
8	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	В течение года		Учитель ФК
9	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых	В течение года		Учитель ФК Директор
10	Соревнования в обеденное время «Попади в десятку» – дартс.	В течение года	МБОУ РСОШ	Учитель ФК
11	Занятия футбольной, волейбольной, баскетбольной команд работников, занятия настольным теннисом	В течение года	МБОУ РСОШ	Учитель ФК
<b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</b>				
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций,	Апрель	МБОУ РСОШ	Медик
2	Мастер-классов с участием эксперта в области питания	Апрель	МБОУ РСОШ	Медик
3	Кампания, направленная на снижение веса	Май	МБОУ РСОШ	Медик
4	Конкурс здоровых рецептов	Май	МБОУ РСОШ	Председатель ПК Директор
5	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Сентябрь	МБОУ РСОШ	Председатель ПК Зам. директора по ВР
6	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	Сентябрь	МБОУ РСОШ	Председатель ПК Зам. директора по ВР
7	Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание»	Сентябрь	МБОУ РСОШ	Председатель ПК Зам. директора по ВР
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>				
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями	В течение года	МБОУ РСОШ	Педагог- психолог
2	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	В течение года	МБОУ РСОШ	Педагог- психолог
3	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	В течение года	МБОУ РСОШ	Педагог- психолог