

Республиканский центр народного творчества
Республики Башкортостан
Администрации муниципальных образований
Республики Башкортостан



ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ

СЕЛЬСКИЕ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛУБЫ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

1. Актуальность проблемы

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье — неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны.

По данным ВОЗ, причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте являются хронические неинфекционные заболевания, причем основная доля приходится на болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования и травмы. Почти 60% общего бремени болезней обусловлены семью ведущими факторами: артериальная гипертония, курение, чрезмерное потребление

алкоголя, повышенное содержание холестерина крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни. Данные факторы поддаются управлению через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

Установка на здоровый образ жизни, как известно, не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого, по словам российского ученого И.И. Брехмана, состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста. Роль клуба состоит в приобщении жителей к ценностям здорового образа жизни, внедрение здоровьесберегающих практик и активной оздоровительной работы.

В республике с 2014 года реализуется проект по созданию на селе модернизированных учреждений культуры – сельских многофункциональных клубов «Клубок» (далее - СМФК). На сегодняшний день их насчитывается 100. Согласно методическим рекомендациям каждый СМФК оснащен спортивным оборудованием, инвентарем, тренажерами. Имеются открытые спортивные и детские игровые площадки. Данные ресурсы будут задействованы в реализации программы.

2. Цель программы

Целью программы является сохранение и укрепление здоровья, качества жизни сельских жителей Республики Башкортостан, формирование ответственного отношения к здоровью.

3. Задачи программы

- Увеличение долголетия жителей села.
- Укрепление здоровья.
- Проведение персонифицированных мероприятий по оздоровлению.
- Обеспечение безопасных и комфортных условий при проведении лечебно-профилактических мероприятий.
- Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний.
- Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала жителей села.
- Формирование приверженности жителей здоровому образу жизни.

- Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильного питания.
- Улучшение здоровья за счет перемены негативных поведенческих факторов риска, в частности, отказа от курения.
- Создание благоприятного социально-психологического климата (психогигиены и высокой корпоративной культуры).
- Обеспечение психологической и физической устойчивости, профилактика эмоционального выгорания.

4. Участники

Жители населенных пунктов, где расположены сельские многофункциональные дома культуры; социальные партнеры.

5. Сроки реализации

Ноябрь 2021 - ноябрь 2024 года

6. Нормативно-правовая база

Указ Президента Российской Федерации № 204 от 7 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

Федеральный закон № 323-ФЗ от 21.11.2011 «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Федеральный закон № 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Паспорт национального проекта «Демография», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол № 01. от 24.12.2018.

Паспорт федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам № 16 от 24 декабря 2018 года.

Указ Главы Республики Башкортостан от 1.12.2020 года «Об утверждении Плана мероприятий («Дорожной карты»), направленных

на укрепление здоровья, увеличение периода социальной активности и продолжительности здоровой жизни граждан старшего поколения Республики Башкортостан, на 2021-2024 годы – проект Главы Республики Башкортостан «Башкирское долголетие».

Указ Главы Республики Башкортостан от 28.10.2021 года № УГ-625 «О внесении в Указ Главы Республики Башкортостан от 18 марта 2020 года № УГ-111 «О введении режима «Повышенная готовность» на территории Республики Башкортостан в связи с угрозой распространения в Республике Башкортостан новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

7. Основные направления программы

- 1. Повышение физической активности населения:** проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, организация активного отдыха и занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (в клубе, прилегающей территории и интернет ресурсах клуба).
- 2. Приобщение к оздоровительным занятиям детей:** проведение детских спортивно-оздоровительных мероприятий, акций, информационных мероприятий, создание групп закаливания.
- 3. Организация оздоровительной работы людей серебряного возраста:** создание групп здоровья по различным направлениям (скандинавской ходьбы, бега, фитнеса и т.д.),

8. Используемые формы, методы и технологии

Модели по формированию здорового образа жизни сотрудников учреждения

1 модуль ИНФОРМАЦИОННО-мотивационный

- доступность повседневной физической активности и занятий физической культурой и спортом;
- информирование о факторах, влияющих на здоровье, а также мотивации к ведению здорового образа жизни;
- пропаганда здорового образа жизни.

2 модуль АКТИВИЗИРУЮЩИЙ

- вовлечение в активную деятельность, через проведение занятий по физкультуре, организации активного отдыха (бадминтон, волейбол, катание на коньках и т.д.);
- организация работы фитобаров;

- проведение республиканских акций (приложения)

8.1. Предлагаемые формы работы по реализации программы

1. проведение тематических дней:

- Всемирный День здоровья (7 апреля);
- День ходьбы (2 октября, в рамках международного движения «Спорт для всех»);
- День зимних видов спорта;
- День здорового питания (2 июня);
- День трезвости (11 сентября);
- Всероссийский день гимнастики (30 октября);
- Всероссийский день хоккея.

2. Соревнования и спортивные праздники:

- Спортивные турниры;
- Спортивные праздники, творческие вечера, приуроченные к тем или иным датам и событиям;
- Товарищеские встречи по различным видам спорта;

3. Профилактика заболеваний:

- Беседы и лекции;
- Встречи с медработниками;
- Смотры – конкурсы стенгазет, рисунков, буклетов.

4. Перечень форм мероприятий:

- Викторина «Быть здоровым – здорово!», «Фитотерапия»
- Рисунков «В здоровом теле – здоровый дух», «Зеленая аптека»,
- Беседы «Роль спорта в жизни человека», «Твое здоровье»
- Встречи с интересными людьми (спортсменами, долгожителями и т.д.)
- Конкурс фотоколлажей «Выходной день в моей семье», «Традиции семьи» (например, лыжные прогулки и т.д.).

8.2. Республиканские эстафеты здоровья

8.2.1. Республиканская эстафета «Азбука здоровья».

Участники: все СМФК по графику (Приложение 1).

Время проведения: каждые 2 недели, в дни школьных каникул – еженедельно.

Место проведения: СМФК, прилегающая территория. Обязательно должен быть прямой эфир на странице клуба в ВКонтакте.

Условия:

- клуб согласно прилагаемому графику распределения (по годам) планирует проведение прямого эфира детского спортивно-оздоровительного мероприятия («Зарядка со звездой» и др.);

- продолжительность мероприятия 30 - 40 минут;

- анонс на страничке клуба должен быть представлен не позднее 25 числа предыдущего месяца (до 25 октября на мероприятия ноября) с указанием возможности принятия участия подписчикам

- информация о занятии должна быть представлена в РЦНТ, отдел информационно-аналитической и методической деятельности, согласно форме <https://vk.cc/ctXEgd>

8.2.2. Республиканская эстафета «Марафон здоровья».

Участники: все СМФК по графику (Приложение 2).

Время проведения: каждые 2 недели, в дни школьных каникул – еженедельно.

Место проведения: СМФК, прилегающая территория. Обязательно должен быть прямой эфир на странице клуба в ВКонтакте.

Условия:

- клуб согласно прилагаемому графику распределения (по годам) планирует проведение прямого эфира оздоровительного занятия (ритмика, ритмическая гимнастика, аэробика, танцевальная аэробика, шейпинг и др.);

- продолжительность занятия 30 - 40 минут;

- анонс на страничке клуба должен быть представлен не позднее 25 числа предыдущего месяца (до 25 октября на занятия ноября) с указанием формы одежды и необходимого для занятия инвентаря

- информация о занятии должна быть представлена в ГБУК РБ Республиканский центр народного творчества (РЦНТ), отдел информационно-аналитической и методической деятельности, согласно форме <https://vk.cc/ctXEas>

8.2.3. Республиканская эстафета «Активное долголетие в серебряном возрасте».

Участники: все СМФК по графику (Приложение 3).

Время проведения: каждые 2 недели, в дни школьных каникул – еженедельно.

Место проведения: СМФК, прилегающая территория. Обязательно должен быть прямой эфир на странице клуба в ВКонтакте.

Условия:

- клуб согласно прилагаемому графику распределения (по годам) планирует проведение прямого эфира спортивно-оздоровительного мероприятия работа (клуба здоровья или оздоровительного мероприятия для пожилых);
- продолжительность мероприятия 20-30 минут;
- анонс на страничке клуба должен быть представлен не позднее 25 числа предыдущего месяца (до 25 октября на мероприятия ноября) с указанием возможности принятия участия подписчикам;
- информация о занятии должна быть представлена в РЦНТ, отдел информационно-аналитической и методической деятельности, согласно форме <https://vk.cc/ctXEe2>

9. Ожидаемые результаты

Здоровье жителей села:

- восстановление работоспособности, предупреждение переутомления;
- повышение общего иммунитета организма;
- устранение эмоционального синдрома выгорания;
- развитие стрессоустойчивости;
- формирование норм и правил здорового образа жизни;
- снижение заболеваемости;
- помощь в реабилитации после вирусных заболеваний, в т.ч. после новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Развитие корпоративной культуры в селе:

- формирование благоприятного психологического климата;
- улучшение коммуникативного взаимодействия.

10. Оценка эффективности реализации мероприятий Программы

Для оценки эффективности Программы разработаны критерии эффективности:

- отзывы жителей (удовлетворенность/положительная оценка),
- внедрение социальных технологий/ моделей/ методик,
- развитие взаимодействия с партнерами, в т.ч. заключение договоров/благотворительная помощь,
- динамика участия сельских жителей в оздоровительных и корпоративных мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни, доступность и актуальность информирования жителей.

На основании анализа полученных показателей, Программа указывает основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровья, положительную динамику отказа от вредных привычек.

Программа может подвергаться корректировке в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами, новыми законодательными актами и имеющимися ресурсами.

