

Согласовано:

Председатель
комитета ГБУСОН РО «Центр
реабилитации
и абилитации
«Добродетель»
И.И. Коротеева

Протокол заседания
профсоюзного комитета от
29.11.2019 № 6



Согласовано:

Директор ГБУСОН РО «Центр
реабилитации и абилитации «Добродетель»
Вяженина М.В.



ПРОГРАММА

«Здоровый образ жизни»

государственного бюджетного учреждения социального обслуживания населения Ростовской области «Центр комплексной реабилитации и абилитации для детей и подростков с ограниченными возможностями

«Добродетель»

Шахты
2019

Пояснительная записка.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным восприятием индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании взрослых людей принципы и навыки здорового образа жизни зависит, в последующем, вся их деятельность, способность раскрытию потенциала каждой личности и повышению вероятности достижения положительных результатов при формировании правильного отношения к своему здоровью у подрастающего поколения, начиная с дошкольного возраста.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека. В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменении состояния внутренней среды. Базовыми элементами ЗОЖ являются: воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания; отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табаком) и нелегальными; питание: умеренное, сформированность о качестве употребляемых продуктов; движение: физически активная жизнь; гимнастика; гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи; закаливание.

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики как начального, а потому решающего звена в укреплении здоровья населения через изменение его образа жизни и восстановления, сохранение и улучшение здоровья.

оздоровление, через борьбу с негативным поведением и вредными привычками и преодоление других неблагоприятных сторон.

Целью данной программы является сохранение и укрепление здоровья сотрудников, увеличение продолжительности активной жизни, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни. Путем усилий направленных на формирование и поддержание у сотрудников здорового образа жизни удается нивелировать негативные состояния человека в труде как следствие особенностей трудовой деятельности.

- Обеспечить сохранение здоровья работников на рабочих местах.
- Способствовать раскрытию потенциала каждой личности и повышению вероятности достижения положительных результатов при формировании правильного отношения к своему здоровью.

- Предотвратить эмоциональное выгорание.
- Нивелировать негативное влияние малоподвижного образа жизни.

Задача: вовлечь работников в деятельность, направленную на укрепление здоровья работников путём развития его потенциала посредством стимулирования физической активности, рационального питания, ограничения вредных привычек. Также, задачей является развитие интереса к здоровому образу жизни у работников таким образом, чтобы последняя данной заинтересованности распространялась и за пределы места работы. Таким образом, возрастает качество жизни не только работника, но и членов его семьи. Благодаря открытости и доступности проводимых мероприятий, опубликованию информации о проводимых мероприятиях на официальном сайте учреждения и на странице в Instagram, можно повлиять на определённые группы населения, такие как: получатели социальных услуг.

Одной из приоритетных задач социальной политики является создание условий для ведения здорового образа жизни, распространение стандартов здорового образа жизни.

Стратегическое планирование оздоровительной работы в ГБУСОН РО «Центр реабилитации и абилитации «Добродя» учитывает:

- научно-методическое сопровождение и региональные подходы к проблеме оздоровления всех участников отношений и формирования у них привычки к здоровому образу жизни;
- применение системного подхода к оздоровлению сотрудников и формированию у них привычки к здоровому образу жизни;
- наличие информационно-методической базы учреждения по вопросам оздоровления;
- пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников и социума.

1. Общие положения

1.1. Настоящая программа "Здоровый образ жизни" ГБУСОН РО «Центр реабилитации и абилитации «Добродя» (далее - Программа) разработана в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 года № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года»;

1.2. Программа описывает и устанавливает общий порядок разработки мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни, подавления негативных факторов, проявляющихся в связи со спецификой работы, и улучшения состояния здоровья работников в ГБУСОН РО «Центр реабилитации и абилитации «Добродя».

2. Цели разработки программы

2.1. Обеспечить сохранение здоровья работников на рабочих местах.

2.2. Способствовать раскрытию потенциала каждой личности и повышению вероятности достижения положительных результатов при формировании правильного отношения к своему здоровью.

2.3. Предотвратить эмоциональное выгорание.

2.4. Нивелировать негативное влияние малоподвижного образа жизни.

3. Задачи внедрения Программы.

3.1. Обеспечить проведение мероприятий направленных на пропаганду здорового образа жизни.

3.2. Вовлечение работников в деятельность, направленную на решение задач укрепления здоровья путем развития его потенциала посредством стимулирования физической активности, рационального питания, ограничения вредных привычек.

4. Принципы Программы.

4.1. Приоритет жизни работника и его здоровья.

4.2. Заинтересованность работников в мероприятиях.

4.3. Непрерывное обучение и информирование работников по вопросам здорового образа жизни.

4.4. Добровольность.

4.5. Вариативность.

4.6. Равноправие всех участников взаимоотношений.

4.7. Самовыражение всех участников взаимоотношений.

5. Основные направления.

5.1. Реализация скоординированных действий по следующим

направлениям:

Теоретическая часть в виде информирования работников: лекции, инструктажи, анкетирования, тестирования, рекомендации, консультации специалистов.

Практическая часть в виде проведения мастер классов, семинаров, конкурсов, соревнований, массовых мероприятий, доступ к использованию свободного от работы время сотрудниками спортивных тренажеров и инвентаря, организация совместного культурного отдыха.

Привлечение сотрудников к внесению предложений, организации мероприятий в вопросах деятельности, направленной на формирование и

поддержание здорового образа жизни, и контроля за соблюдением
назначенных планов, ответственными лицами.

План мероприятий, сгруппированных в соответствии с основными
направлениями Программы представлен в Приложении 1.

План мероприятий в рамках программы «Здоровый образ жизни» ГБУСОН РО «Центр реабилитации и абилитации «Добродей»

Мероприятие	Сроки	Способ и место осуществления	Ответственные исполнители
Профилактическая беседа о здоровом образе жизни и патубом воздействии вредных привычек	ежеквартально	Собрание коллектива в музыкальном зале	Заведующий отделением Н.М.Чурилов
Лекция по правильному питанию	1 раз в полугодие	Музыкальный зал	Диетическая медсестра М.И.Буланова
Проведение анкетирования с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников	1 раз в полугодие	Раздача анкет сотрудникам	Заведующий отделением Н.М. Чурилов Врач - физиотерапевт М.А. Чурилова
Инструктж по использованию индивидуальных средств защиты во время подъема уровня инфекционных и вирусных заболеваний	По мере необходимости / не реже 1 раза в полугодие	Музыкальный зал	Заведующий отделением Н.М.Чурилов
Проведение тестирования на знание основ здорового образа жизни	Ежегодно	Раздача тестов сотрудникам	Юрисконсульт Я.О. Бондарева
Размещение/обновление буклетов, брошюр, памяток по ЗОЖ, рекомендуящий по гигиене	По мере необходимости	Информационные стенды	Медицинская сестра М.А. Овчарук
Мастер-класс по выбранным видам спорта	ежемесячно	Мягкий/твердый зал	Инструктор ЛФК А.А. Юханова доп.образование Т.И. Сафронова

Мастер-класс по дыхательной гимнастике	ежемесяч но	Мягкий/твердый зал Музыкальный зал	Инструктор ЛФК Н.В. Москаленко
Турнир по настольному теннису	1 раз в полугодие	бассейн	Медицинский брат по массажу Е.С. Бондаренко Социальный педагог С.Н. Потарченко
Мастер-класс гимнастика для глаз	ежемесяч но	вариативно	Инструктор ЛФК Е.В. Корягина
«Раз шажочек, два шажочек» (марафон шагов) Мероприятие представляет собой соревнования. Участники устанавливаются на смартфон мобильное приложение, подсчитывающее количество шагов, пройденных за определенное количество времени (день, неделя, месяц). Каждый день участники вписывают в таблицу количество шагов пройденных за прошлый день, в конце месяца происходит подсчет и сравнение количества шагов. Победитель получает приз.	ежемесяч но	Мобильное приложение Таблица	Профсоюз И.Г. Коротева
Организация массового культурного отдыха коллектива	Ежегодно	вариативно	Профсоюз И.Г. Коротева
«Стрелу - НЕТ!» Мероприятие	ежеквартально	Кабинет психолога	Педагог-психолог М.А. Абрамова

включает в себя	проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями, противодействие профессиональному выгоранию.		Музыкальный зал	Е.В. Каменев
Активное участие	По мере необходимости	вариативно	Социальный педагог Н.А. Антонова педагог дополнительного образования Т.И.Сафронова	
Массовая зарядка	ежедневно	Музыкальный зал	Социальный педагог Н.А. Антонова педагог дополнительного образования Т.И.Сафронова	
Доступ к	ежедневно	Твердый/мягкий зал		
использованию в свободное от работы время сотрудниками спортивных тренажеров и инвентаря				