



«Утверждаю»:
директор ГБУ «Белгородский центр
развития и социализации ребёнка «Южный»
Чумакова Ю.А.
2016 год Приказ № _____
(протокол заседания пед.совета №3 от 31 марта 2016г.)

(протокол заседания пед.совета №3 от 31 марта 2016г.)

Программа по поддержке здорового образа жизни сотрудников ГБУ «Белгородский центр развития и социализации ребёнка «Южный»

Пояснительная записка

Данная программа разработана Рабочей группой сотрудников образовательного учреждения и является неотъемлемой частью долгосрочной целевой программы «Оздоровление молодого поколения Белгородской области», составляющей региональной концепции по формированию здорового образа жизни, профилактике неинфекционных заболеваний и травматизма.

На сегодняшний день существует объективная необходимость целенаправленного формирования у сотрудников образа жизни, подчиненного принципам заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих, отказа от вредных привычек и профилактике различных социальных девиаций.

Решить данную проблему в рамках учреждения возможно только на основе комплексного подхода, ориентированного на сохранение и приумножение здоровья сотрудников. Важно, чтобы в итоге такого воздействия у личности сформировалась новая компетенция – ответственность за свое здоровье и здоровье других людей.

Роль администрации учреждения состоит в приобщении сотрудников к ценностям физической культуры и здорового образа жизни, внедрении в жизнедеятельность детского дома здоровьесберегающих практик, технологий и активной оздоровительной профилактической работы.

Общие положения Программы

Проблемы, обусловившие необходимость разработки Программы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников учреждения:

1. Ухудшение экологической обстановки, убыстряющийся темп жизни – основные факторы, влияющие на здоровье сотрудников.
2. Расширение функциональных обязанностей, специфика работы в сиротском учреждении, стрессовые ситуации, сказывающиеся на психологическом здоровье сотрудников.
3. Наличие заболеваний с наследственной предрасположенностью у сотрудников.
4. Рост употребления алкоголя, токсических и наркотических веществ в обществе.
5. Недостаточность знаний о рациональном и правильном питании, о последствиях табакокурения.

Статистические данные ежегодных медицинских профилактических осмотров, показывают, что у сотрудников учреждения наиболее часто диагностируются заболевания органов зрения, органов пищеварения, костно-мышечной системы, болезни системы кровообращения, в т.ч. гипертоническая болезнь, отклонения в сердечно-сосудистой и нервной системе.

Причинами вышеназванных заболеваний являются не только наследственная предрасположенность, но и отсутствие увлеченности физкультурой и спортом, специфика условий и характера деятельности, несоблюдение режима питания, активного отдыха и другие.

Цель программы

Цель программы: определение и оптимизация путей и условий для улучшения здоровья сотрудников, расширение здоровьесберегающего пространства, развитие и внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность учреждения.

Задачи программы:

- Создание условий для охраны здоровья и полноценного питания сотрудников.
- Формирование ценностного отношения к состоянию своего здоровья.
- Разработка и проведение мероприятий по здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения с использованием современных информационных технологий.
- Обновление материально-технического состояния спортивной базы учреждения.
- Систематическое проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди сотрудников.

Основные принципы реализации Программы

Реализация Программы рассчитана на период 2016-2020 гг.

Участники: педагогические работники, обслуживающий персонал и другие категории сотрудников учреждения.

Ряд направлений и мероприятий здоровьесохранной деятельности реализуется в рамках интеграции с учреждениями Департамента здравоохранения и социальной защиты населения Белгородской области.

Наиболее актуальными являются меры по коррекции факторов риска, связанных с образом жизни и обуславливающих высокую смертность от сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний и внешних причин (травмы, несчастные случаи, отравления).

С этой целью необходимо:

- Повышение физической активности, повышение доступности занятий физической культурой, спортом и туризмом для сотрудников.
- Снижение потребления алкоголя.
- Снижение распространенности курения.
- Улучшение структуры и качества питания.
- Профилактика употребления наркотиков и психотропных веществ.
- Обеспечение безопасных условий труда, снижение травматизма на рабочих местах.
- Профилактика дорожно-транспортного травматизма.
- Повышение доступности и качества оказания медицинской помощи: санаторно-курортное лечение, диспансеризация.

Основные направления деятельности в рамках данной Программы и перечень мероприятий по их реализации:

I. Диагностика заболеваний и факторов риска, мониторинг состояния здоровья сотрудников учреждения

- Ежегодный профилактический медицинский осмотр, диспансеризация всех сотрудников (один раз в два года).
- Создание комиссии по контролю состояния здоровья сотрудников.
- Систематическое анкетирование сотрудников учреждения с целью выявления и оценки распространённости факторов риска различных заболеваний и вредных привычек, анализ полученных данных.
- Разработка и коррекция системы профилактических мероприятий.

II. Комплексные оздоровительные мероприятия

- Рекомендации и создание условий для оздоровления и реабилитации после прохождения профилактических осмотров.
- Разработка и внедрение инновационных профилактических и оздоровительных методов.
- Выполнение плана санаторно-курортного оздоровления сотрудников.
- Аттестация рабочих мест сотрудников по условиям труда с привлечением внешней аттестующей организации, разработка и выполнение комплекса мероприятий по устранению (уменьшению неблагоприятного воздействия) вредных производственных факторов по результатам проводимой аттестации.
- Систематическое обновление зон отдыха для сотрудников учреждения.
- Контроль соблюдения плана вакцинации.
- Систематическая реализация комплекса оздоровительных мероприятий в условиях многофункциональной спортивной площадки и тренажёрного зала учреждения.

III. Повышение духовно-нравственного уровня жизни сотрудников

- Ежегодные Рождественские и Пасхальные встречи с Иоанном, митрополитом Белгородским и Старооскольским.
- Паломнические поездки в святые места области, России.
- Приобщение к духовной жизни в условиях монастыря (совместное проживание с воспитанниками детского дома в монастырях Шебекинского района).
- Сотрудничество с церковным приходом благочиний Белгородской митрополии и духовно-просветительскими центрами: храмом Иконы Почаевской Божьей Матери, Духовно-просветительским центром Святых мучениц Веры, Надежды, Любви и матери их Софии.

IV. Мероприятия по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек, физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа

- Организация и проведение регулярных (4-6 раз в год) Дней здоровья с выездом на базы отдыха города.
- Ежегодное участие в Спартакиадах учреждений социальной защиты Белгородской области.

- Систематические тренировки футбольной, волейбольной, баскетбольной команд сотрудников в условиях многофункциональной площадки учреждения.
- Размещение методических материалов по формированию здорового образа жизни на сайте учреждения.
- Реализация комплекса тренинговых мероприятий по профилактике эмоционального выгорания, повышению стрессоустойчивости, созданию благоприятного микроклимата в коллективе психологической Службой учреждения.
- Участие в проведении областного антинаркотического месячника «Знать, чтобы жить!» на территории Белгородской области.
- Поощрение работников, ведущих здоровый образ жизни, за счёт стимулирующих надбавок к заработной плате.
- Организация и проведение спортивных соревнований внутри учреждения и между детскими домами Белгородской области.
- Обеспечение медицинского сопровождения спортивных мероприятий всех уровней.
- Расширение перечня и увеличение количества участников спортивно-массовых мероприятий.
- Популяризация различных видов спорта, пропаганда здорового образа жизни.

V. Профилактика социально значимых заболеваний

- Осуществление профилактических мероприятий по профилактике алкоголизма, табакокурения и социально значимых заболеваний (ВИЧ/СПИД, туберкулёз, гепатит) с привлечением специалистов ОГБУЗ «Белгородский центр по профилактике и борьбе со СПИД и ИЗ».
- Систематическая профилактическая вакцинация сотрудников детского дома против распространённых инфекционных заболеваний (вирусный гепатит В, сезонный грипп, грипп H1N1, клещевой энцефалит, краснуха, дифтерия и др.).
- Обеспечение противоэпидемической безопасности учреждения.
- Мероприятия по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек.

VI. Формирование мотивации здорового питания

- Проведение анкетирования сотрудников по здоровому питанию.
- Выпуск газет, санбюллетеней «Здоровое питание».
- Проведение бесед для сотрудников по вопросам здорового питания.