

Организация работы, направленной на пропаганду здорового образа жизни в учреждении социального обслуживания населения

*А.А. Шокшина,
директор бюджетного учреждения
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутский центр социального обслуживания населения»
г. Сургут,
e-mail: ShokshinaAA@admhmao.ru*

Аннотация: в статье представлен опыт работы БУ «Сургутский центр социального обслуживания населения» по организации работы, направленной на формирование здорового образа жизни у получателей социальных услуг и работников учреждения. Статья рекомендована для практического применения в деятельности учреждений социального обслуживания.

Ключевые слова: получатели социальных услуг, социальные услуги, социальное обслуживание, национальный проект «Демография», многодетные семьи с детьми, семьи, воспитывающие детей-инвалидов, несовершеннолетние дети, отдых и оздоровление граждан, здоровый образ жизни, сбалансированное питание, политика, направленная на формирование здорового образа жизни работников учреждения.

«Быть здоровым, жить активно – это стильно, позитивно»

Здоровье – неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности. Очень важно быть здоровым, чтобы реализовывать свои планы, быть способным преодолевать трудности, вести активную жизнь. Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) постоянно находится в поле зрения международных и национальных организаций, ответственных за здоровье и благополучие населения.

В рамках национального проекта «Демография», разработанного Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации на период до 2024 года, реализуется региональный проект «Укрепление общественного здоровья», направленный на формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.

Особую значимость данный вопрос имеет для жителей районов Крайнего Севера, к которым относится Ханты-Мансийский автономный округ – Югра. Это обосновывается тем, что в условиях Крайнего Севера человек находится в сложных климатических условиях. Нехватка солнечного света в силу продолжительного зимнего периода, нехватка необходимых витаминов и микроэлементов в пищевом рационе, напряженная работа в холодное время года, эмоциональное и психологическое напряжение, и как следствие - стресс приводит к риску различных заболеваний, снижению работоспособности и активности.

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский центр социального обслуживания населения» (далее – Учреждение) предоставляет услуги по социальной реабилитации, включающей отдых и оздоровление граждан, проживающих в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре в условиях временного круглосуточного пребывания, курсами до 21 дня, которым по медицинским показаниям противопоказан выезд в другие климатические регионы.

Получателями социальных услуг являются многодетные семьи с детьми, семьи, воспитывающие детей-инвалидов, несовершеннолетние дети. Главной особенностью Учреждения является то, что социальные услуги предоставляются детям в возрасте от 0 до 18 лет и их родителями (законным представителям).

Работа учреждения направлена на многоаспектное реабилитационное воздействие, направленное на социальную, педагогическую, психологическую реабилитацию и абилитацию получателей социальных

услуг. Специалистами учреждения используются программы и технологии, направленные на системное развитие знаний, навыков самообслуживания, раскрытие творческого и интеллектуального потенциала ребенка, в том числе и ребенка-инвалида. Общее оздоровление в условиях Учреждения, приобщение получателей социальных услуг к здоровому образу жизни, является одной из главных задач реабилитации, которое включает в себя целый ряд важных аспектов:

закаливание воздухом, солнцем, водой;

обеспечение двигательной активности;

наличие рационального питания;

создание гармоничного психоэмоционального состояния,

предоставление комплекса социально-медицинских и социально-психологических услуг в рамках индивидуальной программы предоставления социальных услуг.

Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом является ключевым аспектом здорового образа жизни. Материально-техническая база Учреждения позволяет в полной мере реализовать данную задачу. Учреждение располагает:

спортивным и тренажерным залами, залом лечебной физкультуры, которые оснащены оборудованием для занятий адаптивной, лечебной, физической культурой и спортом,

2 бассейнами: малый бассейн для занятий детей в возрасте от 0 до 7 лет и плавательный бассейн с 4 плавательными дорожками по 25 метров, который имеет устройство для опускания и поднятия детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Спортивная деятельность (спортивные игры, бег, плавание, гимнастика и т. д.), организованная специалистами Учреждения, помогает стимулировать защитные свойства организма и улучшает иммунитет получателей социальных услуг.

Большое влияние уделяется правильному, сбалансированному питанию, пребывающих на реабилитации и оздоровлении получателей социальных услуг, особенно несовершеннолетних. В Учреждении организовано 5-ти разовое рациональное питание для всех возрастных категорий получателей социальных услуг, что является одним из основных факторов, влияющих на здоровье, физическое развитие, работоспособность. При составлении перспективного меню учтены все элементы рационального питания – сбалансированность и правильный режим приема пищи. Оптимальное соотношение основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ) с правильным распределением энергетической ценности по отдельным приемам пищи в течение дня, удовлетворяет потребность организма в энергии, обеспечивая при этом необходимый уровень обмена веществ. В рацион включены все основные продукты питания, такие как мясо говядины, птицы, рыба различных сортов, молочная продукция, крупы, разнообразные овощи и фрукты. Ежедневно проводится витаминизация третьих блюд (компот, кисель и т. п.). Учтены физиологические нормы питания согласно возрастным категориям получателей социальных услуг.

В соответствии с санитарными правилами и нормами строго осуществляется ежедневный контроль за качеством поступающей продукции, ее безопасностью, соблюдением хранения, технологией приготовления блюд.

Еще одним обязательным условием приобщения к здоровому образу жизни получателей социальных услуг, является соблюдение ими режима дня. Режим дня в Учреждении – это хорошо продуманный распорядок реабилитации, отдыха, оздоровления и питания, составленный с учетом требований санитарных норм и правил.

Специалистами социально-медицинского отделения (в том числе приемно-карантинная служба) разработан План мероприятий по гигиеническому обучению и воспитанию получателей социальных услуг,

направленный на формирование гигиенической культуры, знаний по формированию здорового образа, с целью сохранения и укрепления здоровья.

Большое значение для укрепления здоровья имеет благоприятный психологический климат, доброжелательные взаимоотношения детей и взрослых в семье, что помогает преодолевать стрессовые ситуации, трудные моменты в жизни, гармонизировать детско-родительские отношения.

Услуги по повышению психологической устойчивости и формированию психологической культуры в Учреждении разнообразны: тренинги, психологические игры, занятия с элементами арт-терапии, индивидуальная и групповая работа по коррекции психофизического развития детей. Оказание психологической и педагогической помощи способствует стабилизации эмоционального состояния, повышению психологической устойчивости и формированию психологической культуры у получателей социальных услуг.

Руководство Учреждения поддерживает идею здорового образа жизни и заинтересовано в развитии диалога с работниками, через их вовлечение в мероприятия, направленные на укрепление корпоративных связей и сплочение коллектива, поддержание их физического тонуса, развитие их двигательной активности.

Совместно с медицинским персоналом Учреждения были выявлены потенциальные факторы риска (эмоциональное выгорание, низкая физическая активность и прочее), разработаны целенаправленные рекомендации по здоровьесбережению работников.

При ведущей роли руководства Учреждения совместно с профсоюзным комитетом, в Учреждении разработана Политика, направленная на формирование здорового образа жизни работников Учреждения (далее – Политика), подчиненная принципам заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих, отказа от вредных привычек, внедрении в

повседневную жизнь центра здоровьесберегающих практик, технологий и активной оздоровительной профилактической работы.

Политика Учреждения, предусматривает мероприятия, направленные на формирование основных элементов здорового образа жизни:

плодотворный труд,
рациональный режим труда и отдыха работников,
психологическую поддержку,
обеспечение физической активности работников, через привлечение к занятиям спортом, массовых спортивных мероприятий,
профилактику социально-значимых заболеваний и др.

В соответствии с Политикой, в Учреждении осуществляется ряд мероприятий:

утверждены планы:

- план мероприятий спортивно – оздоровительной работы на 2020 год;
- план мероприятий, направленный на противодействие потреблению табака и иной никотиносодержащей продукции;

организованы:

- периодический медицинский осмотр работников Учреждения;
- вакцинация;
- психологические тренинги на снятие психологического напряжения;
- релаксационные занятия в сенсорной комнате по предупреждению синдрома эмоционального выгорания;
- обучение работников по оказанию первой медицинской помощи;
- информационные лекции беседы, раздача материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте, в корпоративном издании «Новая Еловая».

В Учреждении созданы условия для соблюдения режима труда и отдыха.

Стало доброй традицией проведение в Учреждении Спартакиады, в рамках которой проходят спортивные мероприятия: «Веселые старты»,

соревнования по лыжным гонкам, плаванию, пейнтболу, боулингу, шашечно-шахматному турниру, дартсу, сдача нормативов ГТО. Данные мероприятия сплачивают коллектив, дают положительные эмоции, укрепляют командный дух, способствуют формированию здорового образа жизни. Процент охвата работников оздоровительными мероприятиями составил 63%.

Работникам Учреждения предоставляются дополнительные платные социально-медицинские услуги, которые включает в себя: массаж, физиотерапию, занятия плаванием и т.д.

В современном обществе отношение к здоровью стало меняться: модно не курить, не злоупотреблять спиртным, не использовать наркотики, заниматься спортом. Большинство граждан понимают, что только здоровье даст им возможность реализовать свои самые смелые социальные планы, сохранить семью и иметь здоровых и желанных детей.

Результатом реализации Политики Учреждения, является создание условий для улучшения здоровья работников Учреждения, формирование системы ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции, что положительно сказывается на результатах труда.

Список литературы:

1. Столярова О.А., Практика работы по формированию здорового образа жизни сотрудников комплексного центра социального обслуживания населения / Работник социальной службы № 1, г. Москва, 2020. - 124 с.
2. Войтас С.А., Каленич Н.Г., Социальная практика «Забота о здоровье сотрудников» / государственное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Москвы «Центр реабилитации и образования №7 департамента труда и социальной защиты населения г. Москвы», г. Москва, 2018 .
3. Реферат на тему «Здоровый образ жизни», <https://nauchniestati.ru/bank/primery/referat-na-temu-zdorovyj-obraz-zhizni/>
4. Куценкр Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни, г. Москва, 1992 – 223с.
5. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда, г. Москва, 1987 –96с.
6. Продвижение и поддержание здорового образа жизни сотрудников как один из инновационных способов мотивации персонала, <https://pandia.ru/text/78/317/16744.php>