



Департамент социального развития  
Ханты-Мансийского  
автономного округа – Югры



Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Радужнинский реабилитационный центр»

Конкурс на лучшую социально-оздоровительную программу, среди учреждений, подведомственных Департаменту социального развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

## **ПРОГРАММА**

# **«Здоровье – развитие – успех»**

(социально-оздоровительная работа с работниками реабилитационного центра и членами их семей)



2023 год



## **Работники БУ «Радужнинский реабилитационный центр» за здоровый образ жизни!**

**Цель программы:** организация и проведение социально-оздоровительной работы, направленной на формирование положительного имиджа здорового образа жизни и оздоровление работников учреждения и членов их семей.

### **Задачи программы:**

- 1) стимулировать интерес работников и членов их семей к занятиям физической культурой и спортом;
- 2) формировать у работников и членов их семей навыки здорового образа жизни;
- 3) способствовать снижению уровня заболеваемости работников учреждения;
- 4) способствовать профилактике профессиональных заболеваний у работников учреждения.



# Наш девиз: поднимем статус России как самой здоровой страны!



# **Направления деятельности по реализации программы**

**Направление  
«Физическое  
здоровье»**

**Направление  
«Психологическое  
здоровье»**





**Мероприятия  
по направлению  
«Физическое здоровье»**

**Оздоровительные  
мероприятия  
«ЖИВЕМ АКТИВНО»**





# Все наши хобби и увлечения есть спорт, здоровье и вдохновение!





# Спорт - наш лучший друг!





**Здоровьем похвастаться может лишь тот,  
Кто с детства со спортом в ногу идет!!**





# Движение – это жизнь!



SHOT ON REDMI 9  
AI QUAD CAMERA



**В нынешний век всё должно быть стабильно:  
здоровым быть модно, здоровым быть стильно!**





**Спорт дает здоровье, силу,  
Помогает жить красиво!**





# Группа здоровья «Живём активно»



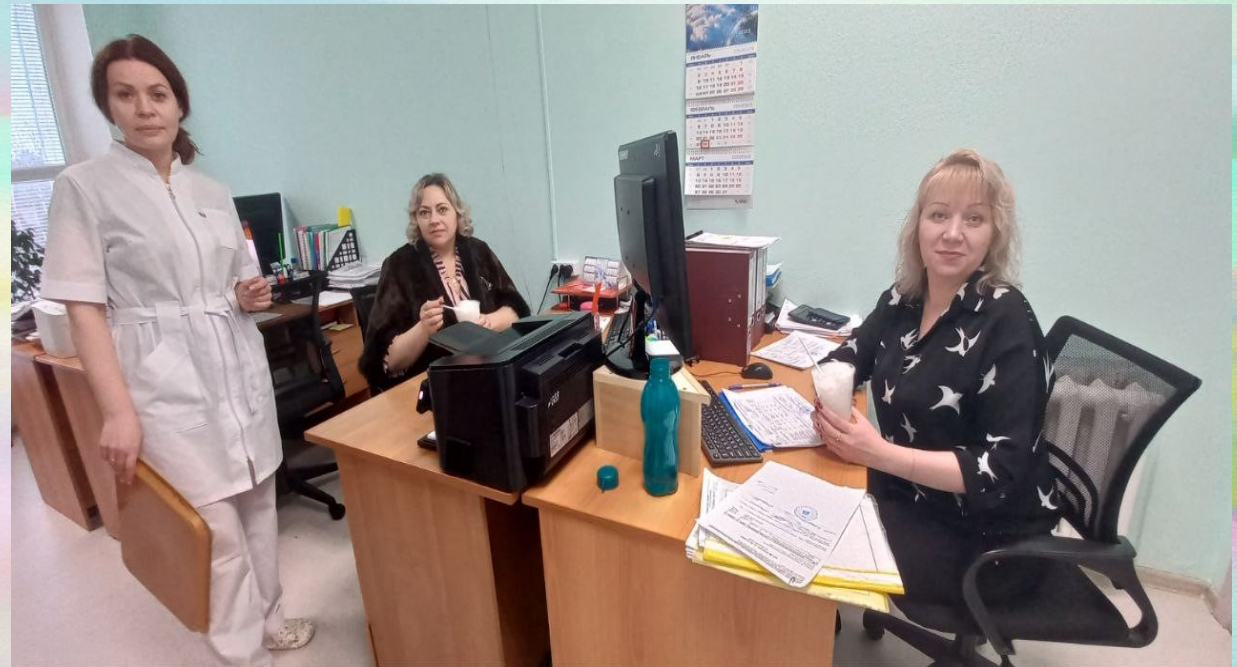


# Оздоровительные мероприятия «Живём активно»





# Оздоровительные мероприятия «Живём активно»





**Спорт – это жизнь, а жизнь – это дорога.  
Выбери правильный путь!**





**Мы за поиск и творчество, за здоровье и спорт,  
мы за здоровую жизнь, мы движемся вверх и вперед!**



# Мероприятия по направлению

## «Физическое здоровье»

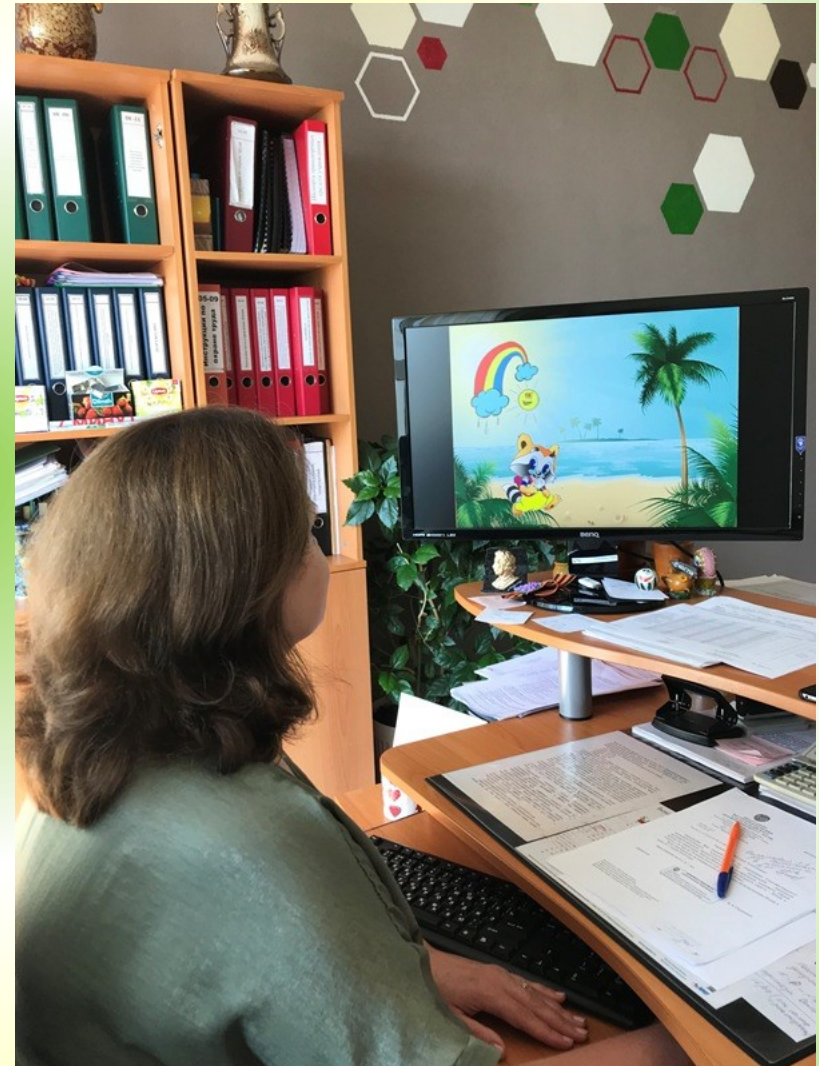
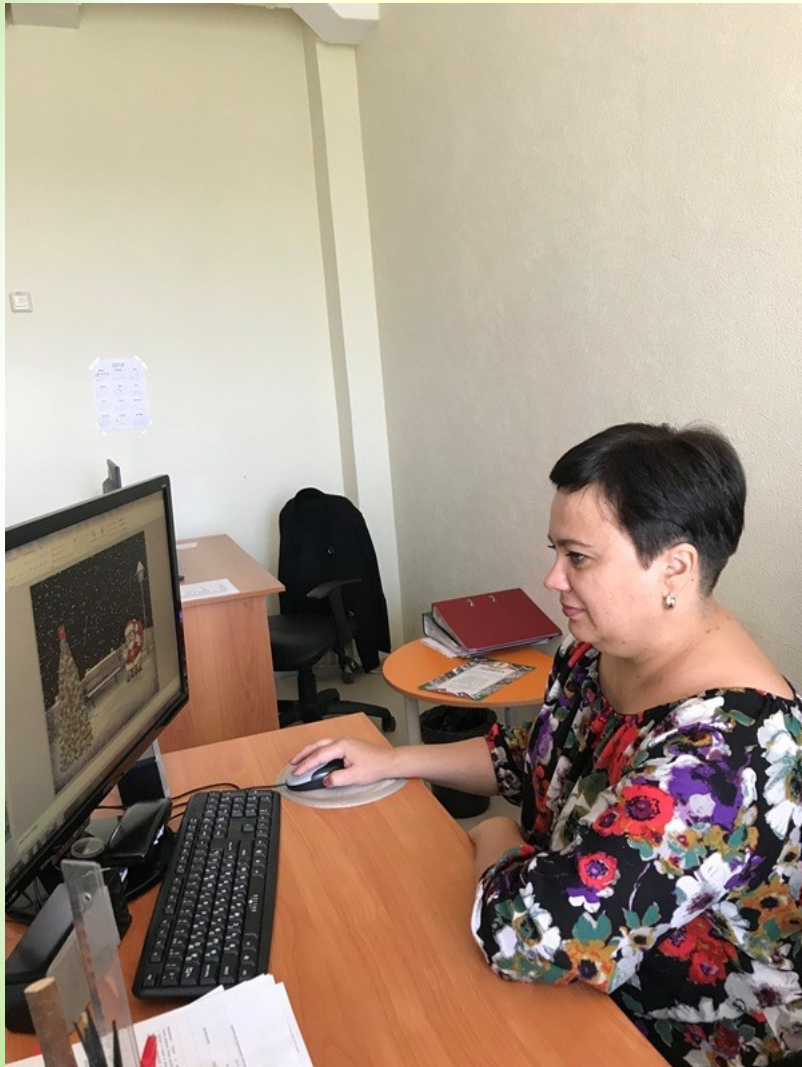
### Производственная гимнастика





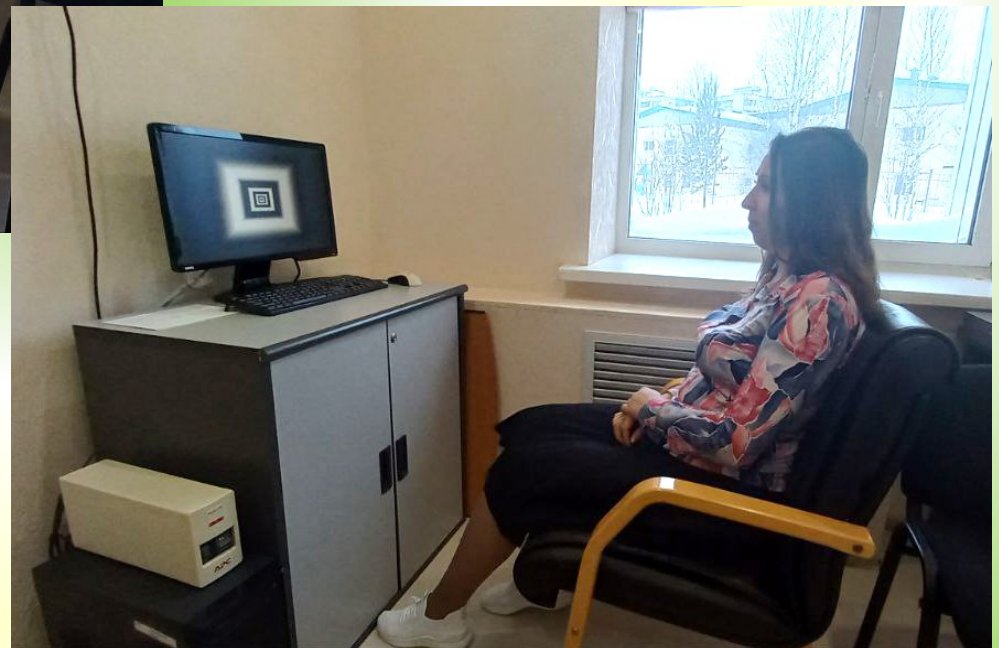


# Производственная гимнастика. Гимнастика для глаз по методике В.Ф. Базарного





# Производственная гимнастика. Гимнастика для глаз по методике В.Ф. Базарного



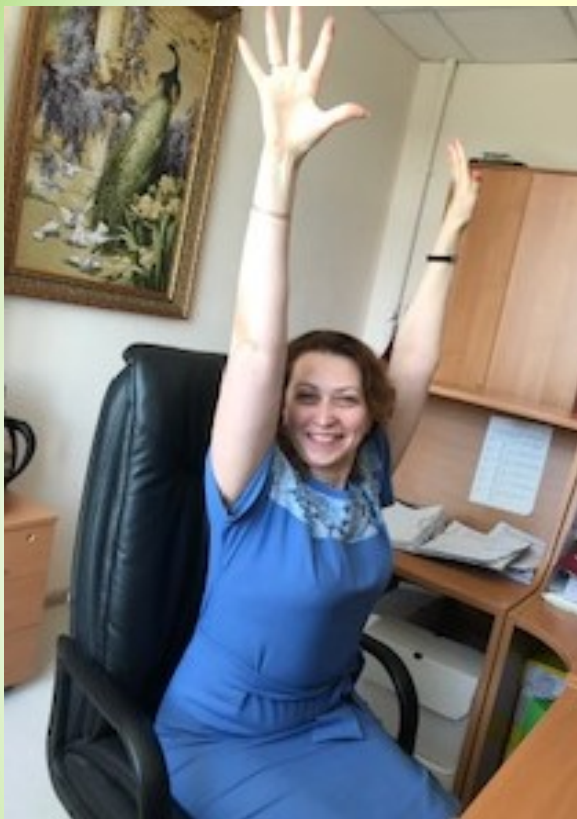


# Производственная гимнастика. Динамическая пауза





# Производственная гимнастика. Оздоровительная пятиминутка на рабочем месте





# Производственная гимнастика. Оздоровительная пятиминутка на рабочем месте







# **Мероприятия по направлению «Физическое здоровье»**

***Физкультурно-оздоровительные  
мероприятия для работников***





# Спортивно-игровая программа «Интеллектуально-спортивное многоборье»





# День здоровья для работников





# Спортивно-игровая программа «Весёлые старты»





# Спортивно-игровая программа «Весёлые старты»







# **Мероприятия по направлению «Физическое здоровье»**

***Физкультурно-оздоровительные  
мероприятия на базе городских  
учреждений физической культуры  
и спорта***





# Занятия в группе здоровья по скандинавской ходьбе на базе МАУ ДО ДЮСШ «Факел» г. Радужный





# Занятия в группе здоровья на базе автономного учреждения «Плавательный бассейн «Аган»





## Занятия в группе здоровья на базе автономного учреждения «Дворец спорта»





## Занятия в группе здоровья на базе автономного учреждения «Дворец спорта»







# **Мероприятия по направлению «Физическое здоровье»**

***Участие работников  
учреждения в спортивных  
и физкультурно-  
оздоровительных  
мероприятиях***





# Лыжня России





# Участие в чемпионате города по пулевой стрельбе в зачёт городской спартакиады среди трудовых коллективов предприятий, учреждений и организаций города Радужный





# Игры ГТО среди лиц, занятых трудовой деятельностью, неработающего населения и пенсионеров города Радужный,





# Всероссийский день бега «Кросс наций»





# Мероприятия по направлению «Физическое здоровье»

**Мероприятия,  
направленные на преодоление  
вредных привычек,  
профилактику заболеваний**





## Информационно-профилактическое мероприятие по вопросам профилактики и распространения СПИД-инфекции

**Цель мероприятия:** содействие сохранению работниками ответственного отношения к своему здоровью, повышение уровня знаний об основных путях заражения СПИД-инфекцией.





# Информационно-профилактического мероприятия по вопросам профилактики и распространения СПИД-инфекции



ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ  
#СТОПВИЧСПИД



## **Круглый стол на тему «Трезвость - необходимое условие здоровья, счастья и успеха»**

В целях борьбы с алкогольной зависимостью и популяризацией трезвого образа жизни по инициативе министерства труда, занятости и социальной защиты России при поддержке Министерства здравоохранения РФ 11 сентября в России отмечается Всероссийский день трезвости.

В учреждении данное мероприятие проходило в форме поочередных докладов, в каждом из которых проблема алкоголизма освещалась с различных позиций, в котором приняла участие Юлия Ивановна Котрухова, врач психиатр-нарколог БУ «Радужнинская городская больница».







**Мероприятия  
по направлению**

**«Психологическое  
здоровье»**



# Тренинг по профилактике синдрома профессионального выгорания работников

**Цель тренинга:** профилактика синдрома профессионального выгорания работников учреждения.

## **Задачи тренинга:**

- 1) снижение уровня профессионального выгорания работников учреждения;
- 2) знакомство с понятием эмоционального выгорания, его характеристиками;
- 3) определение своего отношения к профессии, вычленение проблемности, «перекосов» в распределении психической энергии;
- 4) анализ проявления признаков выгорания,
- 5) выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью.



# Тренинги по профилактике синдрома профессионального выгорания работников





# Тренинг коммуникации

**Цель тренинга:** совершенствование коммуникативных навыков и способностей работников учреждения.

## **Задачи тренинга:**

- 1) развивать у работников эмпатию, умения понимать других людей, настойчивость, навыки убедительной речи;
- 2) совершенствовать навыки конструктивного общения с коллегами и получателями социальных услуг;
- 3) развить умение находить подход к людям;
- 4) обучить эффективным способам общения с людьми различных социальных групп.





# Тренинги комуникации





# Тренинг релаксации

**Цель тренинга:** обучение работников способам психологической саморегуляции, снижение у них эмоционального напряжения.

**Задачи тренинга:**

- 1) создать условия способствующие профилактике эмоционального выгорания работников;
- 2) совершенствовать эмоциональную сферу, положительный настрой на профессиональную деятельность;
- 3) развивать навыки самопознания и саморазвития личности в целом.





# Тренинги релаксаци





# Тимбилдинг

**Цель:** создание чувства единства коллектива, организованности и сплоченности.

**Задачи:**

- 1) содействовать построению отношений в коллективе на основании эмоциональной сплоченности;
- 2) содействовать выработке у работников установки «работа – положительные эмоции»;
- 3) воспитывать у работников патриотические чувства к учреждению;
- 4) создать у работников хорошее настроение, положительный эмоциональный настрой на взаимодействие с коллегами.





## Тимбилдинг.

### Корпоративный праздник «День защитников Отечества»





# Тимбилдинг.

## Корпоративный праздник «День защитников Отечества»





# Тимбилдинг. Корпоративный праздник «Международный женский день 8 марта»





# Тимбилдинг. Корпоративный праздник «День социального работника»





# Наглядные информационные материалы по ЗОЖ













# Наш центр – территория здоровья!

## Полезная информация для сотрудников









***Благодарим***

***за внимание!***