



**Программа сохранения и  
укрепления здоровья  
сотрудников ГКУ СО  
«Безенчукский «Дом детства»»**

# Цель программы



Сохранение и укрепление здоровья,  
снижение уровня заболеваемости сотрудников  
государственного учреждения путём проведения  
комплексных профилактических и оздоровительных  
мероприятий с использованием немедикаментозных  
методов современной медицины в практике оздоровления

# Задачи программы



Укрепить физическое и психическое здоровье каждого сотрудника



Снизить количество болеющих сотрудников сезонными заболеваниями, а также болезнями нервной системы и опорно-двигательного аппарата.



Способствовать формированию здоровьесберегающих привычек.

# Методы работы

лечебные

профилактические.

- Галотерапия или спелеотерапия.

Иммунизация и вакцинация.

Витамиотерапия.

Лечебная физкультура

Релаксационные сеансы, массаж в технике «Мнуши».

Психологические тренинги (профилактика эмоционального выгорания и командообразования).

Ароматерапия.

Фитотерапия.

## ГКУ СО «БЕЗЕНЧУКСКИЙ «ДОМ ДЕТСТВА»



метод профилактики и лечения  
различных заболеваний человека,  
основанный на использовании  
лекарственных растений и  
комплексных препаратов из них.



## ГКУ СО «БЕЗЕНЧУКСКИЙ «ДОМ ДЕТСТВА»



**Галотерапия** –  
способ лечения  
и профилактики различных  
заболеваний,  
основанный на воздействии  
микроклимата,  
сходного с условиями  
подземных соляных пещер.



## ГКУ СО «БЕЗЕНЧУКСКИЙ «ДОМ ДЕТСТВА»



**Ароматерапия –**  
метод профилактики и лечения  
различных заболеваний человека,  
основанные на использовании  
лекарственных растений и  
комплексных препаратов из них.

## ГКУ СО «БЕЗЕНЧУКСКИЙ «ДОМ ДЕТСТВА»



### **Лечебная физкультура**

метод профилактики и лечения, основанный на применении физических упражнений, методически разработанных и специально подобранных. Комплексы таких занятий направлены на увеличение подвижности суставов и растяжение мышц, коррекции осанки.



## ГКУ СО «БЕЗЕНЧУКСКИЙ «ДОМ ДЕТСТВА»



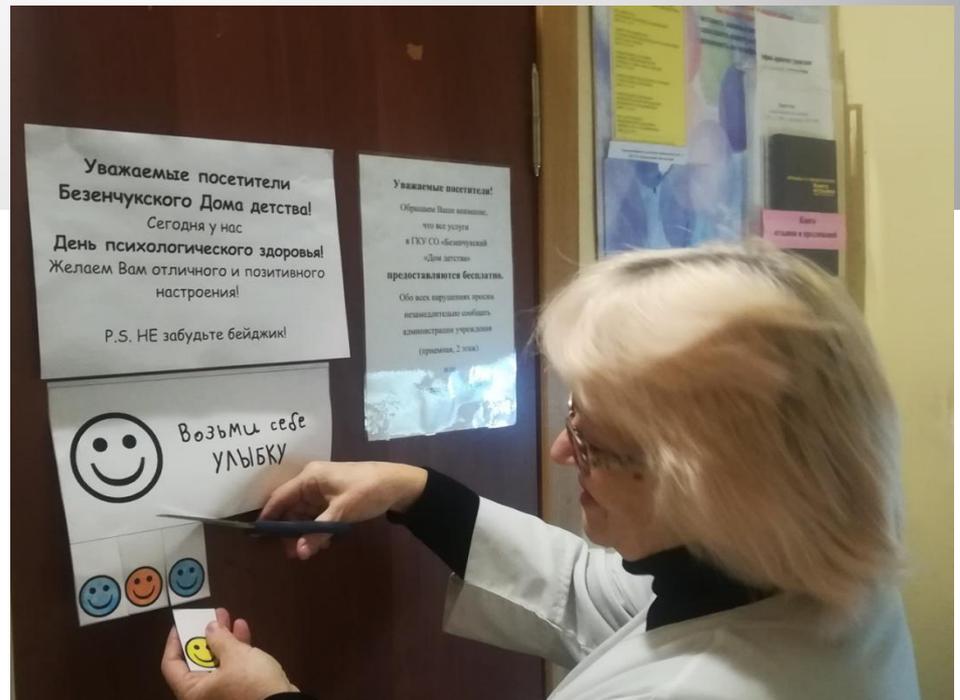
**Психологические тренинги и релаксационные сеансы**  
цикл групповых занятий с психологом, направленных на снижение уровня внутриличностной или межличностной напряженности, стабилизацию эмоционального состояния, выработку ресурсов и повышение уровня производственной мотивации.



## ГКУ СО «БЕЗЕНЧУКСКИЙ «ДОМ ДЕТСТВА»



**Витаминотерапия, иммунизация и вакцинация** – являются медикаментозным формами профилактики заболеваний, рекомендованными лечащими врачами.



# От чего зависит здоровье человека?

Многие ученые сошлись во мнении, что большая часть здоровья зависит от наследственных факторов, от состояния экологии окружающей среды, от деятельности системы здравоохранения и, неоспоримо, от самого человека - от образа жизни, который он ведет.

Развитие **здоровьесбережения** – это ведущее направление деятельности большинства современных организаций.

В настоящее время понятие «здоровый образ жизни» включает в себя:

*отказ от вредных привычек;  
оптимальный двигательный режим;  
рациональное питание;  
личная гигиена;  
положительные эмоции.*



# Результаты оздоровления и профилактики заболеваний среди сотрудников учреждения (2018-2020гг)



27 сотрудников

6 циклов галотерапии по 10 сеансов каждый

7 психологических тренингов, в том числе проведены 4 групповых сеанса релаксационного массажа «Мнуши»

в каждое полугодие (в период осень-весна) в учреждение проводились мероприятия по фитотерапии и ароматерапии

в осенний период (2018г, 2019г.) проводилась витаминизация сотрудников.

**уменьшение количества сотрудников, оформляющих больничный (снижение на 20%).**

**Сотрудники учреждения ежегодно принимают участие в спортивных соревнованиях, организованных службой семьи и профильным министерством (спартакиада, веселы старты, легкоатлетические сборы), администрацией района (велопробег).**



# Основополагающие принципы

- **принцип надёжности** - в профилактике и оздоровлении доминирующими являются немедикаментозные методы, которые оказывают влияние на организм не химическими веществами, а природными средствами естественного происхождения;
- **принцип безопасности** – несмотря на минимальное количество побочных эффектов, все виды процедур должны быть с личного согласия сотрудника и анализа имеющих хронических заболеваний, и проходить под постоянным наблюдением специалистов с использованием лицензионного оборудования и материалов;
- **принцип регулярности** - для достижения максимального эффекта необходимо проходить полный оздоровительно-профилактический курс, который может подкрепляться и в домашних условиях при содействии всех членов семьи.

# Коллектив Безенчукского Дома детства сделал свой выбор



**Спасибо за внимание!**