

# Программа «Будьте здоровы» по оздоровлению и укреплению здоровья сотрудников МБДОУ № 54

## ВВЕДЕНИЕ

Наверное, ни для кого не является тайной мысль о том, что главное в жизни человека крепкое здоровье. Пока человек молод и энергичен, он, как правило, не ценит его, совершенно не занимаясь возникающими проблемами. С возрастом, особенно после 30 лет, они все-таки заставят обратить на себя внимание.

Решение проблемы снижения общей заболеваемости возможно при правильной организации оздоровительной работы, проведении неотложных мер по профилактике отклонений в состоянии здоровья сотрудников.

Индивидуальные отклонения в здоровье так многочисленны, что переход из состояния, которое еще не является нормой в состоянии патологии часто бывает незаметным. Среди клинически неоднородных нозологических форм наиболее распространены является риновирус групп А и В, энтеровирусные инфекции и сотни других. Тесные контакты между сотрудниками и детьми в дошкольных учреждениях определяют эпидемиологическую обстановку, близкую к респираторному отделению.

Факторы риска в медицине определяются как сочетание условий, обуславливающих образ жизни, физическое состояние. Именно

нездоровый образ жизни значительно увеличивает риск заболеваний, при котором сохранение здоровья как самого большого богатства человека перестает быть самоцелью.

Успеху мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний способствует индивидуальность и регулярность проведения мероприятий.

**Таким образом,** программа сохранения и укрепления здоровья сотрудников **«Будьте здоровы»** имеет следующие основные цели:

1. Укрепление здоровья сотрудников и коррекция имеющихся нарушений
2. Создание устойчивой мотивации в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих
3. Обеспечение эффективного взаимодействия сотрудников ДОО, поликлиник и других организаций в приобщении к здоровому образу жизни.

Исходя из вышеуказанных целей сформированы **основные задачи программы:**

1. Содействовать сохранению и укреплению здоровья каждого сотрудника.
2. Сформировать у сотрудников представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.
3. Сформировать основания для критического мышления по отношению

к знаниям, навыкам, и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья.

4. Обеспечить сотрудников информацией позволяющей сохранить и укрепить свое здоровье и здоровье окружающих.

5. Расширить и разнообразить взаимодействие ДОУ и ЛПУ.

#### **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ:**

1. Коллективные
2. Индивидуальные

#### **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:**

- Анализ состояния здоровья сотрудников ДОУ (количество больничных листов), меры по охране и укреплению здоровья.

#### **СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ:**

1. Лечебно-профилактическая и оздоровительная работа.
2. Методическо-консультационная и аналитическая работа.
3. Организационно-массовая работа.

#### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

##### **Лечебно-профилактическая и оздоровительная работа**

- диспансеризация сотрудников в

городской поликлинике № 7-1 раз в год

- по эпидемиологическим показаниям проводить иммунопрофилактику работников ДОУ ( против гриппа, дифтерии и др.)

- по назначению своего лечащего врача сотрудники получают витамины с учетом индивидуального состояния и возрастных дозировок.

- прохождение периодического медицинского осмотра

- организация подписки на медицинские издания «ЗОЖ», «Здоровье», «Айболит».

- анализ листов временной нетрудоспособности сотрудников.

- анализ результатов обследования сотрудников.

### **Организационно- массовая работа.**

- участие работников МБДОУ в спортивных мероприятиях «Кросс наций», «Лыжня России», соревнования по плаванию, стрельбе и др.

- организация спортивных, семейных праздников (« Папа, Мама, Я- спортивная семья, «Спортивные бабушки», Зимние забавы и другие.

- организация и проведение туристических походов на природу, бассейн, каток, баз отдыха с сауной.

- обеспечение работников МБДОУ и их

детей путевками на санаторно -  
курортное лечение и оздоровительные  
лагеря.

