



УТВЕРЖДАЮ:
директор
ГБУ АО «Котласский РЦ»
Л.М. Данилова
от «11» *Декабрь* 2022 г.

План работы

государственного бюджетного учреждения Архангельской области
социального обслуживания детей с ограниченными возможностями
«Котласский реабилитационный центр для детей с ограниченными возможностями»
на 2022 год.
«Мы за здоровый образ жизни».

Цель: продвижение ценностей здорового образа жизни и профилактики заболеваний, путём вовлечения сотрудников учреждения в мероприятия по укреплению здоровья, а также создание условий, способствующих повышению приверженности работников к здоровому образу жизни

Задачи:

1. Формирование среды в учреждении и создание механизмов по повышению участия сотрудников к ведению здорового образа жизни.
2. Проведение информационной кампании по пропаганде здорового образа жизни в учреждении.
3. Содействие становлению культуры здоровья, в том числе профессионального здоровья сотрудников Центра.
4. Формирование у сотрудников Центра осознанную потребность в двигательной активности и занятиях физической культурой и спортом, потребности к ведению здорового образа жизни.

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок исполнения	Ответственный
1.	1.Производственная гимнастика 2.«Ступеньки здоровья» (жизнь без лифта); 3.Минутка здоровья «Витаминный коктейль»	11.45 постоянно по четвергам	Н.В. Чуева И.Н.Кожемякина Н.С. Шарабина
2.	Занятия в спортивном зале «Мой выбор здоровье»: - настольный теннис, бадминтон, беговая дорожка, велотренажёр и другие спортивные тренажёры, хулахуп, скакалка, иппотерапия и т.д. (обеденный перерыв).	12.40 – 13.25 постоянно	Н.В. Чуева Н.С. Шарабина И.Н.Кожемякина
3.	Устный журнал «Быть здоровыми хотим»: - беседы и занятия по здоровому образу жизни с участием врачей, медицинских работников, специалистов Центра: - консультация «Женщинам 40+. Значение УЗИ и маммографии при обследовании молочных желёз»; - «Витамины для здоровья»	среда с 13.30	Н.В. Чуева С. В. Скорнякова Е.А.Пашинцева

	<ul style="list-style-type: none"> - разработка памяток, рекомендаций по вопросам пропаганды здорового образа жизни; - Конкурс «Здоровые рецепты»; и др. 		
4.	<p>Размещение статьи в локальной газете «Летающий пингвин»: «Витамины и их значение. Польза овощей и фруктов» и др.</p> <p>Размещение статьи в журнале «Ладощки»: «Фотохромотерапия – лечебный свет» и др.</p>	в течение года	С.В.Скорнякова Е.Е.Киянова
5.	<p>Здоровая суббота:</p> <ul style="list-style-type: none"> - катание на лыжах; - катание на коньках, горках; - посещение бассейна, сауны, бани. 	по субботам	Н.С. Шарабина С. В. Скорнякова сотрудники центра
6.	Соревнования по настольному теннису (среди мужчин и женщин).	апрель	А. В. Рухлов
7.	<p>Объединение «Релакс»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тренинги по профилактике эмоционального выгорания «Управляй стрессом!»; <p>Организация мастер – классов для специалистов Центра:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Весенняя открытка»; - «Пасхальная радость»; - «Мастерская зимы». <p><u>Культурно - досуговые мероприятия:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - посещение Котласского драматического театра; - посещение кинотеатра; - хромотерапия; - поздравления с профессиональными праздниками (23 февраля, 8 марта, юбилейными датами); - организация и проведение вечеров отдыха; - участие в шествии на 9 мая; - акция "Зеленая весна" (экологические субботники). 	<p>в течение года</p> <p>март апрель декабрь</p> <p>в течение года</p> <p>в течение года</p> <p>май</p>	<p>С. В. Скорнякова</p> <p>педагоги дополнительного образования</p> <p>педагог - организатор сотрудники центра</p> <p>С. В. Скорнякова сотрудники центра.</p>
8.	<p>День открытых дверей «Вместе весело играть».</p>	05 февраля 19 ноября	Н.С. Шарабина И.Н.Кожемякина С.М.Чуракова