



Государственное бюджетное учреждение
Реабилитационный центр для детей и подростков
с ограниченными возможностями здоровья
г. Нефтекамска Республики Башкортостан

КОРПОРАТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ «БЕРЕГИ СЕБЯ ДЛЯ ЖИЗНИ»

Шелкопляс Лилия Фаридовна,
инструктор по физической культуре
ГБУ РЦ г. Нефтекамска РБ

Актуальность проекта

Сотрудники социальной сферы сильно уязвимы перед эмоциональным выгоранием, так как они постоянно взаимодействуют с людьми с особенностями развития. Не зря говорят: “Эмоциональное выгорание - плата за сочувствие”. Поэтому важно заниматься профилактикой выгорания, чтобы не потерять ценных работников, сохранить их интерес к работе и эмоциональное здоровье.

Выгорание подкрадывается незаметно. Сначала у человека портится настроение на работе, и побаливает голова, потом он перестает улыбаться коллегам, и раздражается по любому поводу на работе и дома. Вследствие чего специалисты высокой квалификации увольняются в поисках другой работы. Снижение психоэмоциональной устойчивости влияет и на увеличение заболеваемости среди работников учреждения.

Цель и задачи проекта

Цель:

Пропаганда здорового образа жизни среди работников учреждения.

Задачи:

- ❑ Снижение уровня заболеваемости;
- ❑ Профилактика профессионального выгорания;
- ❑ Повышение психоэмоциональной устойчивости работников;
- ❑ Сплочение коллектива;
- ❑ Активизация участия работников в культурно-массовых спортивных мероприятиях в учреждении.

Описание проекта

1 этап – организационный

Изучение опыта проведения корпоративных мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни. Разработка специальных комплексов упражнений, подбор спортивного инвентаря.

2 этап – практический

Проведение физкультурных занятий с использованием спортивного инвентаря как в помещении, так и на свежем воздухе. Организация и проведение культурно-спортивных корпоративных мероприятий в учреждении. Организация участия работников в спортивных соревнованиях, конкурсах, фестивалях различного уровня.

3 этап – заключительный

Подведение итогов реализации проекта. Мониторинг учета заболеваемости среди работников. Участие работников в различных мероприятиях спортивного характера не только в учреждении, но и за его пределами. Посещение работниками учреждения на постоянной основе спортивных клубов, фитнес-залов, бассейна.

Сроки проекта

Данный проект создан с сентября 2023 года, реализуется по настоящее время на постоянной основе.

Ресурсы проекта

Кадровые:

- квалифицированный специалист в области физкультуры и спорта
- 55 работников участвуют в реализации проекта.

Материально-технические:

- Имеется помещение для проведения физкультурных занятий.
- На территории учреждения расположена площадка с уличными тренажерами для занятий на свежем воздухе.
- В наличии есть спортивный инвентарь для групповых физкультурных занятий.
- Автомобиль на 13 посадочных мест для организации выездных мероприятий.
- Действует сайт ГБУ РЦ г. Нефтекамска РБ:

<https://rcneftekamsk.bashkortostan.ru/>, где постоянно размещается информация о деятельности учреждения. Периодически размещается информация на сайте Министерства семьи, труда и социальной защиты населения Республики Башкортостан, ВК, ОК и т.д. Интересные события из жизни центра освещаются в местных и республиканских СМИ.

Результаты проекта

- Снижение уровня заболеваемости среди работников на 15%;
- Коллективное участие в выполнении испытаний комплекса ГТО. Приняло участие 29 человек (60% от общей численности работников в учреждении). Из них на золотой знак отличия выполнили 4 человека, серебро - 11, бронза - 7;
- Два работника регулярно стали посещать бассейн, пять человек стали заниматься йогой;
- Успешное выступление в профсоюзных командных соревнованиях по лыжным гонкам в Республике Башкортостан, заняли 1 место;
- Участие в туре выходного дня. Сплав на каяках по реке Уфа 2,5 часа, 19 работников;
- Активное участие работников учреждения в акциях оказании помощи участникам СВО.

Физкультурные занятия с коллективом



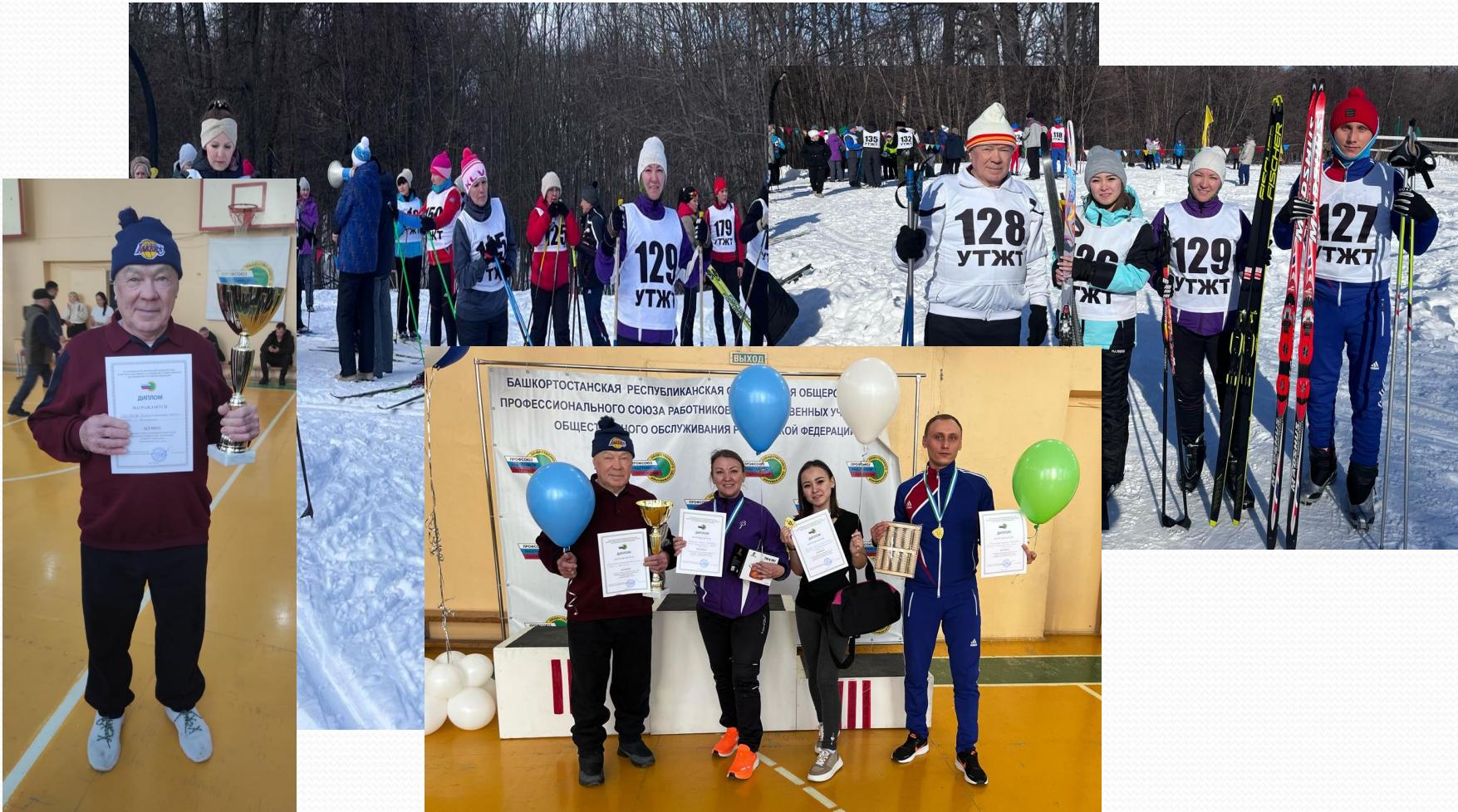
Дыхательные практики и практики на расслабление



Коллективное участие в выполнении испытаний комплекса ГТО



Зимняя спартакиада среди членов Профсоюза работников госучреждений и общественного обслуживания РФ, посвященная Году семьи



Лыжня России-2024



Сплав на каяках по реке Уфа



Танцевальный флешмоб



Участие работников учреждения в акциях оказании помощи участникам СВО «Своих не бросаем»





БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!



Адрес: 452689, Республика Башкортостан, г. Нефтекамск, ул. Дзержинского, 30

Телефон: +7 (34783) 3-02-36

E-mail: mintrud.su26@bashkortostan.ru

<http://https://rcneftekamsk.bashkortostan.ru>

<https://vk.com/id321716339>

<https://ok.ru/profile/580420343560>