

УТВЕРЖДАЮ  
Главный врач УЗ «Бобруйский  
зональный центр гигиены  
и эпидемиологии»

  
Д.Н. Лайтер  
2017



**Валеолого-психологический проект  
для молодежного актива ОАО «Красный Пищевик»  
«ZEFIR=здоровье, позитив и креатив»**

**Обоснование и актуальность проекта**

Человеческий капитал и рынок труда являются одним из ведущих институциональных факторов социально-экономического развития и вопросы сохранения здоровья работающего населения являются актуальными как для государства, так и для конкретного предприятия, поскольку от обеспечения работодателем здоровых и безопасных условий труда, профилактики профессиональной заболеваемости, зависит производительность труда, развитие и укрепление экономики.

Предупреждение ущерба здоровью трудящегося по сравнению с денежными компенсациями утраты здоровья является не просто наиболее гуманным, но и самым экономичным путем развития общества, а сохранение здоровья здоровых - наиболее эффективным и дешевым способом профилактики заболеваемости трудоспособного населения. Данный проект, в некоторой степени, можно рассматривать в качестве стратегической инициативы по защите кадровых и финансовых ресурсов предприятия.

УЗ «Бобруйский зональный центр гигиены и эпидемиологии» был проведен анализ медицинских рисков работников предприятия, цель которого состояла в том, чтобы выявить и ранжировать по значимости факторы, негативно сказывающиеся на здоровье работников предприятия. На этой стадии изучалась статистика по наиболее частым заболеваниям. Структуру общей заболеваемости работников предприятия определяли: 1-ое ранговое место болезни органов дыхания ( по городу среди трудоспособного населения – 1-ое ранговое место), 2-ое ранговое место болезни органов пищеварения ( по городу – 7-ое), 4-ое ранговое место болезни системы кровообращения ( по городу – 2-ое).

Специалистами УЗ «Бобруйский зональный центр гигиены и эпидемиологии» был проведен интервью-опрос по целевым показателям (по вопросам двигательной активности и курения) Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь на 2016-2020 годы». В ходе интервью-опроса было опрошено 74 человека, из них 36 мужчин и 38 женщин. 56% из числа опрошенных мужчин - не курят, 33% - курят постоянно и 11% - курят от случая к случаю. Что касается женщин, то 58% - не курят, 29% делают это постоянно, а 13% курят от случая к случаю. Работники предприятия в преобладающем большинстве физически активны: 61% мужчин и 74% женщин. А именно: среди мужчин -

совершают прогулки на велосипеде - 50%, занимаются плаванием и посещают тренажерный зал - 23%, делают ежедневную гимнастику - 14% и совершают пробежки - 32%, 5% - занимается боксом и предпочитает занятия на тренажерах дома. Физически пассивных мужчин меньше половины - 39%. 50% женщин ездят на велосипеде, 21% делает гимнастику, посещают фитнес-центры - 11%, каждая четвертая респондентка (25%) занимается плаванием и 18% совершает пробежки, 4% активно занимается туризмом. Однако, 26% физически пассивны. Основной причиной такой пассивности, как мужчины (57%), так и женщины (69%) называют нехватку свободного времени.

Здоровый образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. В современной жизни и производственной деятельности дефицит активности, вредные привычки, избыточный вес, недостаточное физическое развитие, влияние вредных факторов среды приводят к нарушению функциональной надежности организма и психики, в результате чего снижается резистентность к стресс-факторам и повышается вероятность неинфекционных заболеваний (НИЗ).

Режим труда и отдыха — строгий, ритмичный, умеренно напряженный режим является одним из важнейших условий высокой работоспособности и функциональной надежности человека. В многочисленных работах физиологов, гигиенистов, психологов обоснованы принципы и рекомендации по построению режима с учетом продолжительности, периодичности, интервальное время периодов труда и отдыха в зависимости от содержания и условий деятельности, пола, возраста, квалификации и т.д. Установлено, что при соблюдении четкого режима вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т.е. вырабатывается динамический стереотип в виде системы условных рефлексов. Закрепляясь, они обеспечивают организму выполнение его работы, поскольку создают условия и функциональные возможности для реализации деятельности. Режимы труда и отдыха должны иметь динамику в течение рабочего цикла.

Сон — эффективный способ снижения физического и умственного напряжения, способ физиологической и психологической защиты от чрезмерных нагрузок, эмоциональных нарушений, переживаний, явлений астенизации (состояние психофизиологического истощения) или перевозбуждения.

Отказ от вредных привычек — борьба с "факторами риска" (особенности поведения или неблагоприятные внешние условия), которые пагубно влияют на организм, способствуют развитию функциональных расстройств, появлению заболеваний, не являясь, как правило, их непосредственной причиной.

Трудовая деятельность и отдых - две стороны единого процесса жизнедеятельности человека. Отдых - состояние (покоя или вида деятельности), которое снимает утомление и способствует восстановлению работоспособности. Отдых делится на пассивный и активный. Он дает больший эффект, когда заполняется видом деятельности, отличающимся от повседневно выполняемой производственной деятельности. При утомлении

легкой и средней степени активный отдых приводит к более быстрому и полному восстановлению работоспособности по сравнению с отдыхом в покое.

Очень важно учитывать не только физическое, но и психоэмоциональное состояние работников. Чтобы сотрудник работал эффективно, был активным и приносил предприятию прибыль, традиционных методов управления здоровьем персонала недостаточно.

Психологическая наука развивается в соответствии с общественными запросами и охватывает практически все сферы жизнедеятельности человека. Расширение практической сферы применения психологии неуклонно усиливает ее роль в качестве наставника и значимого регулятора общественной и личной жизни. Повышению благополучия в семьях способствуют достижения перинатальной, детской, гендерной, семейной психологии. Развитию гражданского общества, профилактике социальных конфликтов, реализации государственной молодежной политики способствуют знания социальной, политической психологии, психологии развития, личности, творчества, современные открытия нейробиологии. Совершенствование профессиональной деятельности невозможно без инженерной психологии, психологии труда. Грамотное психологическое сопровождение работников минимизирует нервно-психическое напряжение, предупреждает «профессиональное выгорание», соматические заболевания, дезадаптацию, продлевает период эффективного трудоспособного возраста, перенаправляет энергию, затрачиваемую на конфликты, депрессии и неврозы на творчество и развитие. Межведомственное сотрудничество различных специалистов в рамках проекта, включая психологов, безусловно, поможет улучшить качество профессиональной жизни на предприятии.

Основными направлениями исследований профессионального здоровья психологами в рамках проекта станут такие насущные проблемы работающего человека как стресс, профессиональное выгорание, нарушение баланса между работой и личной жизнью. Главной идеей позитивной психологии профессионального здоровья является перенос акцентов с негативных и проблемных сторон профессиональной деятельности на источники субъективного благополучия человека на рабочем месте. Сформировать навыки саморегуляции и самоконтроля трудящихся заложено в проекте.

По результатам анализа заболеваемости, результатам интервью-опроса и разработан проект с планом профилактических мероприятий, которые необходимо провести, чтобы снизить заболеваемость НИЗ и мотивировать трудящихся на здоровьесберегающее поведение. Данные мероприятия охватывают все сферы, так или иначе сказывающиеся на состоянии здоровья работников предприятия. Это не только регулярные медицинские осмотры (периодические и профилактические), но и индивидуальные консультации, корпоративные спортивные программы, антисмокинг-программы (стимулирующие отказ от курения), обучение принципам здорового питания, здорового сна и правильной организацией режима труда и отдыха, повышение стрессоустойчивости. Мотивация сотрудников заниматься своим здоровьем будет увязана, и с экономическим благополучием, и с состоянием

здоровья: действия администрации предприятия в виде премий и надбавок к зарплате, компенсаций, улучшенным соцпакетом, системой корпоративных скидок (например, на медицинскую страховку для членов семьи) и другие виды поощрений. Кроме того, важную роль играют мероприятия проекта нестандартного формата, направленные на внедрение идеологии здорового образа жизни среди членов всего коллектива, а не только непосредственно участников проекта.

Самое главное для человека - жизнь и здоровье, как собственные, так и близких людей, семьи. Кроме создания удовлетворительных условий проживания, питания, труда, медицинского обслуживания, большая роль в данном вопросе отводится самому человеку, его мировоззрению. Для сохранения и укрепления здоровья населения на всех этапах жизни и в рамках реализации государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь на 2016-2020 годы», необходимо активное взаимодействие ведомств и субъектов хозяйствования по поощрению у работников здоровьесберегающего поведения, увеличения физической активности, предупреждения вредных привычек и зависимости, проведению мероприятий по активному долголетию.

Состав участников проекта:

УЗ «Бобруйский зональный центр гигиены и эпидемиологии»;

ОАО «Красный Пищевик»;

УЗ «Бобруйская центральная больница»;

Цель проекта:

улучшение показателей здоровья трудящихся путем формирования самосохранительного поведения.

Задачи проекта:

-обогатить участников проекта знаниями о себе, об основных факторах риска, на которые необходимо влиять: курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, низкая физическая активность, неблагоприятная производственная среда и о факторах, способствующих сохранению и укреплению психического и физического и репродуктивного здоровья;

-развитие и укрепление семейных ценностей, повышение престижа родительства;

-обучение участников практическим навыкам адекватного поведения в сложных жизненных ситуациях, развитие навыков общения и социальной гибкости, сформировать такие качества личности как взаимовыручка, умение работать в команде;

-помочь развить позитивное самосознание (адекватную самооценку, уверенность в себе, волевые качества).

Целевая аудитория:

молодежный актив ОАО «Красный Пищевик».

Реализация проекта: сентябрь 2017 – июнь 2019.

Формы и режим работы:

Лекции (вводные, информационные);  
Беседы, диалоги, дискуссии, анализ конкретных жизненных ситуаций;  
Практические занятия (ролевые, деловые игры, занятия с элементами тренинга, психологические тренинги, форум-театр);  
Видеоматериалы и презентации;  
Массовые и зрелищные мероприятия;  
Индивидуальные занятия и консультации;  
Составление портфолио личных позитивных достижений.

Встречи проходят не реже 1 раза в месяц, дата предварительно согласовывается с участниками проекта.

В сентябре 2018г специалисты, работавшие с молодежным активом первой группы начинают работать со второй группой молодежи, а специалисты, работавшие с первой начинают работать со второй группой.

Принципы реализации проекта:

принцип личной и социальной ответственности;  
принцип командности;  
принцип творчества, наглядности, зрелищности и креатива;  
принцип индивидуальности;  
принцип комплексного и возрастного подхода;  
принцип обратной связи;  
принцип долгосрочности.

Приоритетные тематические направления:

неинфекционные заболевания (НИЗ);  
репродуктивное и психическое здоровье;  
химические и нехимические зависимости;  
духовно-нравственные и семейные ценности;  
культура здорового питания,  
двигательная активность.

Ожидаемые результаты проекта:

повышение уровня знаний членов молодежных бригад по вопросам формирования здорового образа жизни;  
увеличение процента трудящихся со сформированной мотивацией к здоровому образу жизни;  
снижение процента членов коллектива с вредными привычками;  
снижение уровня временной нетрудоспособности;

увеличение количества трудящихся, вовлеченных в занятия физкультурой и спортом;  
повышение профессиональной компетенции и заинтересованности руководства предприятия в сохранении и укреплении здоровья трудящихся.

Ресурсное обеспечение:

Закон Республики Беларусь от 18 июня 1993г № 2435-ХІІ «О здравоохранении»;

Государственная программа "Здоровье народа и демографическая безопасность РБ" на 2016 – 2020 годы, утвержденная Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 14 марта 2016г №200;

Декрет Президента Республики Беларусь от 17.12.2002г №28 «О государственном регулировании производства, оборота, рекламы и потребления табачного сырья и табачных изделий»;

Отчет государственного научного учреждения «Институт социологии НАН Беларуси» о научно-исследовательской работе по выполнению по теме: «Поведенческие факторы риска населения Республики Беларусь»;

Приказ Министерства Здравоохранения Республики Беларусь от 10.01.15г №11 «О совершенствовании работы по формированию здорового образа жизни»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 28.03.2003 г. № 28 «Система работы органов государственного санитарного надзора Республики Беларусь по формированию у населения здорового образа жизни»;

Мурох В.И., Без права на ошибку в питании. М.,2005-123 с.;

Биоритмология. Классификация биоритмов. Учебник для медицинских и фармацевтических вузов Под ред. В. А. Черешнева и В. В. Давыдова. М. Издательство, 2006.

В.П. Петленко. Основы валеологии. Книга первая. 1998.- 433 с.

Бакли Р., Кэйпл Дж. Теория и практика тренинга. — СПб: Питер, 2002; — 352 с. — (Серия «Эффективный тренинг»).

Мартинчик А.Н., Маев И.В., Петухов А.Б. Питание человека (основы нутрициологии). Под ред. проф. А.Н. Мартинчика. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2002. – 576 с.

Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие- М: ТЦ «Сфера» при участии «Юрайт- М», 2001.- 464 с.

Стресс жизни: Сборник.-ТОО «Лейла», СПб., 1994.-384с.

Сатир В. Как строить себя и свою семью.-М.: Педагогика-Пресс, 1992,-192с.

**Основные мероприятия реализации  
валеолого-психологического проекта для молодежного актива  
ОАО «Красный пищевик» «ZEFIR=здоровье, позитив и креатив»**

	Содержание деятельности	Сроки	Исполнители	Критерии
1.	Создание соответствующих санитарным требованиям здоровых условий труда	в период действия проекта	администрация предприятия, профсоюзный комитет	соответствие требованиям СанПиНов;
2.	Анализ уровня заболеваемости участников проекта  Скрининг-диагностика, профилактические акции факторов риска основных неинфекционных заболеваний и их коррекция с привлечением специалистов	сентябрь 2017г май 2019г  в период действия проекта	УЗ «БЦБ», УЗ «БЗЦГиЭ», администрация предприятия	уровень состояния здоровья трудящихся согласно результатам медицинского обследования
3.	Анализ фактического уровня сформированности отношения к здоровью	сентябрь 2017г июнь 2019г	УЗ «БЗЦГиЭ»	% трудящихся, ориентированных на ЗОЖ согласно анкетированию
4.	Организация внеуродовой занятости трудящихся: участие в районных и городских мероприятиях, посвященных здоровому образу жизни, туристических слетах, посещение бассейна, спортивных комплексов и т.д.	в течение проекта	администрация предприятия, ПО ОО «БРСМ», профсоюзный комитет	доля физически активных трудящихся (посещающих тренажерные залы, бассейны, участвующих в спортивных культурных мероприятиях предприятия и т.д)
5.	Организация информационно-просветительской, тренинговой, массовой работы валеологической и психологической направленности для трудящихся	в течение проекта согласно планов на год	УЗ «БЗЦГиЭ», УЗ «БЦБ», администрация предприятия, профсоюзный комитет	формирование навыков здорового образа жизни;  % трудящихся, вовлеченных в совместную деятельность по формированию ЗОЖ
6.	Разработка и издание информационно-пропагандистских материалов по популяризации ЗОЖ	в течение проекта	УЗ «БЗЦГиЭ»	повышение уровня информированности в области здорового образа жизни

	Содержание деятельности	Сроки	Исполнители	Критерии
7.	Аналитический отчет промежуточной реализации проекта, определение дальнейших перспектив проекта на следующий год	июнь 2018г	УЗ «БЗЦГиЭ»	формирование компетентности трудящихся по ФЗОЖ
8.	Подведение итогов реализации проекта	июнь 2019г	УЗ «БЗЦГиЭ», УЗ «БЦБ», администрация предприятия, профсоюзный комитет	повышение уровня знаний по вопросам формирования здорового образа жизни; увеличение процента трудящихся со сформированной мотивацией к здоровому образу жизни; снижение процента членов коллектива с вредными привычками; увеличение доли физически активных трудящихся.

СОГЛАСОВАНО

Директор  
ОАО «Красный пищевик»  
С.А. Анюховский



СОГЛАСОВАНО

Главный врач  
УЗ «Бобруйская центральная  
больница»



В.В. Гацко  
2017



**План – график мероприятий  
в рамках валеолого-психологического проекта  
для молодежного актива первой группы ОАО «Красный Пищевик»**

№	Тематика мероприятий	Форма работы	Дата	Исполнители
1.	Психология общения. Коммуникативная сторона общения. Язык жестов.	Психологический тренинг	Сентябрь 2017г	Врач-валеолог Потапенко Л.И., сотрудники отдела ОЗ
2.	СЭВ. Профилактика стрессов, как основного фактора развития эмоционального истощения.	Презентация. Анкетирование. Раздача буклетов с рекомендациями	Октябрь 2017г	Врач-валеолог Потапенко Л.И., сотрудники отдела ОЗ
3.	Изучение фактического питания сотрудников.	Анкетирование	Ноябрь 2017г	Врач-валеолог Потапенко Л.И., сотрудники отдела ОЗ
4.	Анализ результатов исследования фактического питания. Выработка индивидуальной стратегии в формировании здорового пищевого поведения.	Час обсуждения. Раздача рекомендаций.	Декабрь 2017г	Врач-валеолог Потапенко Л.И., сотрудники отдела ОЗ
5.	Конфликты. Понятие о внутриличностном и межличностном конфликте. Структура и механизмы развития межличностных конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	Дискуссия. Форум театр (возможно на природе)	Январь 2018г	Врач-валеолог Потапенко Л.И., сотрудники отдела ОЗ
6.	Психо-физиологические механизмы развития зависимостей. Профилактика химической и нехимической зависимости.	Дискуссионные качели. Презентация.	Февраль 2018г	Врач-валеолог Потапенко Л.И., сотрудники отдела ОЗ
7.	Биоритмы и их биологическое значение на человека. Таблица Халберга. Расчет своих биоритмов	Занятие на открытой местности (в зависимости от погодных условий) Раздача листовки «Таблица Халберга»	Март 2018г	Врач-валеолог Потапенко Л.И., сотрудники отдела ОЗ
8.	Созависимость в отношениях. Причины созависимого поведения. Принципы здоровой семьи.	Психологический тренинг. Самодиагностика. Раздача памятки «Созависимое поведение: памятка на каждый день»	Апрель 2018г	Врач-валеолог Потапенко Л.И., сотрудники отдела ОЗ
9.	Физиология сна и сновидений. Бессонница. Психогигиена и психо- профилактика нарушений сна.	Презентация	Май 2018г	Врач-валеолог Потапенко Л.И., сотрудники отдела ОЗ
10.	Двигательная активность. Значение и индивидуальный подход.	Презентация. Предоставление перечня наличия физкультурно-спортивных секций и клубов в городе.	Июнь 2018г	Врач-валеолог Потапенко Л.И., сотрудники отдела ОЗ

**План – график мероприятий  
в рамках валеолого-психологического проекта  
для молодежного актива второй группы ОАО «Красный Пищевик»**

№	Тематика мероприятий	Форма работы	Дата	Исполнители
1.	<i>«Гигиена жизни»</i> Трансформация, направленная на выявление и устранение ограничивающих блоков, в результате чего стабилизируется эмоциональное состояние, открываются новые жизненные возможности.	Психологический тренинг с применением арт-терапии	Сентябрь 2017г	Психолог Силивончик М.П., сотрудники отдела ОЗ
2.	<i>«Ресурсы стрессоустойчивости»</i> Совершенствование личностных качеств, способствующее повышению психологической компетентности и уверенности в себе.	Психологический тренинг	Октябрь 2017г	Психолог Силивончик М.П., сотрудники отдела ОЗ
3.	<i>«Верное решение»</i> Решение стандартных жизненных ситуаций, не требующих длительной работы (например, выбор модели поведения, принятие решения и т.д.)	Психологический тренинг	Ноябрь 2017г	Психолог Силивончик М.П., сотрудники отдела ОЗ
4.	<i>«Всегда в центре внимания»</i> Развитие коммуникативных навыков, повышение уверенности в себе, стабилизацию и развитие эмоционально-волевой сферы. Регуляция уровня самооценки и формирование личной ответственности.	Психологический тренинг Анкетирование. Раздача буклетов с рекомендациями	Декабрь 2017г	Психолог Силивончик М.П., сотрудники отдела ОЗ
5.	<i>«Привычка – вторая натура»</i> Повышение личной эффективности (развитие навыков, позволяющих достигать жизненные цели), развитие навыков управления временем, профилактика переутомления. Обучение основам планирования и целеполагания.	Психологический тренинг. Раздача рекомендаций	Январь 2018г	Психолог Силивончик М.П., сотрудники отдела ОЗ
6.	<i>Для мужчин «Глазами женщины», для женщин «Путь к сердцу мужчины»</i> Снятие проблем в отношениях между мужчиной и женщиной, а также на повышение эффективности коммуникации между полами	Психологический тренинг с применением метафорических ассоциативных карт	Февраль 2018г	Психолог Силивончик М.П., сотрудники отдела ОЗ
7.	<i>«Счастливы в семье? Да!»</i> Повышение компетентности межличностных отношений в семье. Снижение уровня конфликтности.	Психологический тренинг	Март 2018г	Психолог Силивончик М.П., сотрудники отдела ОЗ
8.	<i>«Эффективное взаимодействие детей и родителей»</i> Оптимизация коммуникации и межличностных отношений между ребенком и его родителями, между ребенком и окружающими его людьми, а также	Выездной психологический тренинг, семейные игры на свежем воздухе	Апрель 2018г	Психолог Силивончик М.П., сотрудники отдела ОЗ

	личностное развитие родителей и детей.			
9.	«Голос тела» «Нестандартный» разноаспектный способ обучения языку жестов, приобретение участниками «ощущаемого», «прочувствованного знания» невербального языка.	Танцевальный тренинг	Май 2018г	Психолог Силивончик М.П., Сотрудники отдела ОЗ, фитнес-клуб
10.	"Ключ от всех дверей" Обретение смысла и истинного значения происходящих в жизни событий. Диалог с внутренним голосом и тренировка умения считывать знаки и символы. Возможность увидеть и проанализировать взаимосвязь и взаимодействие разных сфер вашей жизни Ощущение поля возможностей и принятие свободы выбора	Трансформационная психологическая игра, индивидуальная консультация с каждым участником	Июнь 2018г	Психолог Силивончик М.П., сотрудники отдела ОЗ