# Калейдоскоп интересных дел

Выпуск № 1 (33) Издаётся с 2011 года Дата выпуска: март 2020года

Ежеквартальная корпоративная газета
бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Сургутский районный комплексный центр
социального обслуживания населения»

В этом выпуске:

Стресс на работе и борьба с ним 2

Творчество – одно из эффективных направлений реабилитации… 3

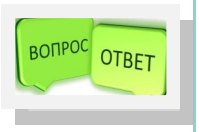
Профсоюзный Квиз 4

Новая жизнь 5

Детскому телефону доверия 10 лет

Правила профилактики новой коронавирусной инфекции 6

Вопрос-ответ




7

Памятка по детской агрессивности

## Всемирный день социальной работы

Кто такой социальный работник?
Кто ответит на этот вопрос?
Это тот, кто чужие заботы
На себя возлагает всерьез,
Это тот, чьи усталые руки
Не устанут добро Вам творить,
Тот, кто Вас понимает с намека,
Кому можете сердце открыть.

В эту профессию приходят, действительно, по велению души и по зову сердца. Социальная работа – это проявление и применение на практике не только профессиональных компетенций, но в большей степени личностных качеств, лучших человеческих черт.

Сегодня профессия социального работника получила широкое распространение как у нас в стране, так и за рубежом. И в третий вторник первого весеннего месяца во всем мире отмечают День социальной работы. В этом году – 17 марта.

Цель всемирного дня социальной работы – напомнить обществу и самим себе о том, какую важную работу мы выполняем каждый день во благо тех, кто столкнулся с трудностями на своем жизненном пути: инвалиды и семьи с детьми-инвалидами, пожилые и одинокие, бездомные и малоимущие граждане.

С праздником, уважаемые коллеги!

# Стресс на работе и борьба с ним

Что такое стресс на работе? Каким он бывает? Как и когда он проявляется? Что с ним делать?

Стресс, раздражение, внутреннее напряжения и неприятные эмоции – естественные стороны жизни. И конечно современный человек, проводящий большую часть дня за работой, испытывает влияние всех этих факторов.

Это заставляет нас задаваться вопросом, как избежать лишнего стресса и что делать с ним в случае избытка?

Во-первых, необходимо понять, что стресс как таковой необходим и в нем самом нет ничего плохого. Любые яркие эмоции, все, что удивляет вас, все, что заставляет вас думать – так или иначе, является стресс-фактором. Проблемы начинаются тогда, когда количество стресса значительно превосходит приемлемый для вас уровень.

Что же помогает избавиться от стресса? Тут выделяют три основные стратегии: разрядка, переключение и расслабление.

**Разрядка**

Если вам близка эта стратегия, но вы не выпускаете напряжение осознано – рано или поздно вы можете «взрываться», нагрубить тому, кому не хотите, или сломать какую-то вещь.

Лучший способ выпустить напряжение – физические нагрузки. Попробуйте записаться в спортивную секцию, или приучите себя делать зарядку.

**Переключение**

Если этот способ близок вам, вы наверняка замечали что вам свойственно, либо отвлекаться от рабочих задач, либо шутить в неуместных ситуациях. Это неосознанные проявления переключения.

Но его также можно сделать сознательным процессом. Если у вас много рабочих задач и не получается решить какую-то из них, позвольте себе переключиться на другую. В процессе выполнения полезных действий напряжение обязательно начнет вас покидать. А те трудности, которые казались непреодолимыми, легко могут по инерции полезного действия также оказаться вполне решаемыми задачами.

**Расслабление**

Если вы склонны опускать руки и искать оправдания своему бездействию, когда сложностей становится слишком много – ваша стратегия расслабление.

Попробуйте технику «Позволение»

Сядьте поудобнее или даже прилягте. Сфокусируйтесь на ощущениях тела и потратьте пару минут, осознанно расслабляясь. Расслабляйте все: ноги, руки, корпус, лицо. Не пытайтесь дышать как-то специально, не думайте ни о чем конкретном, позвольте мыслям просто «проплывать» мимо.

Вы можете сочетать эти стратегии, они не противоречат друг другу.

**И пусть ваши трудовые будни будут наполнены свершениями и успехом, а не избыточным стрессом!**

Диева И.В.
психолог отделения социального
сопровождения граждан филиала в г. Лянтор

# *Творчество – одно из эффективных направлений реабилитации…*

В системе социальной защиты населения ведущее место занимает социальная реабилитация людей с ограниченными возможностями здоровья. Этому вопросу большое внимание уделяют и во всем мире.

Творчество, как показывает опыт, – одно из наиболее привлекательных и эффективных направлений реабилитации и социальной адаптации людей с ограниченными возможностями. Длительная бездеятельность расслабляет людей, приводит к атрофии мышц, поэтому занятия трудотерапией проходят в отделении социальной реабилитации и абилитации каждый день.

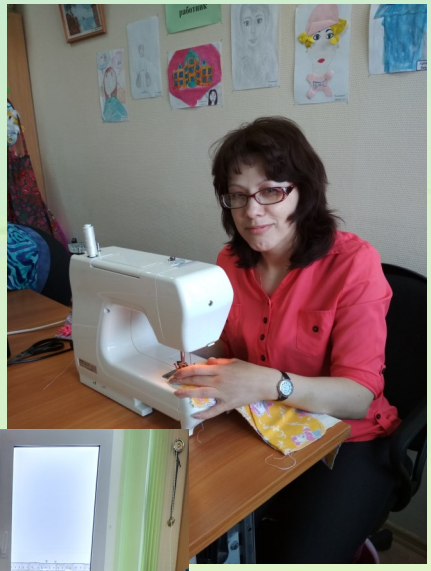
По сути, трудотерапия – это вид профилактической гимнастики, которая включает в себя специальные движения.

Основная цель трудотерапии – восстановление и развитие нарушенных функций, формирование навыков по самообслуживанию, ведению домашнего хозяйства, рукоделию, выполнению трудовых операций.

Трудотерапия способствует физическому и интеллектуальному развитию человека, коррекции его двигательных функций, нормализует обмен веществ, состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунных систем, улучшает сон и аппетит.

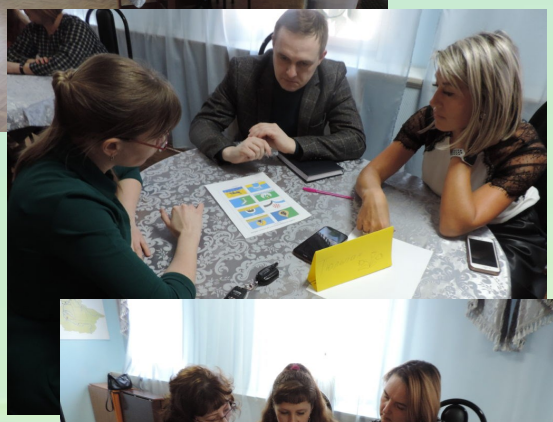
Кроме того, под влиянием трудовых занятий улучшается эмоциональное состояние и повышается жизненный тонус. В процессе труда перед инвалидами раскрываются перспективы восстановления способностей общения, осознание причастности к общей деятельности, появляется чувство нужности и значимости, раскрывается их творческий потенциал.

На занятиях применяются традиционные и нетрадиционные приёмы. Это работа с пластичными материалами – аппликация из пластилина, объёмные игрушки из солёного теста, плетение из газетных трубочек, рисование, вязание и шитьё.



Романенко О.А.
инструктор по труду отделения социальной реабилитации и абилитации филиала в г. п. Фёдоровский

# *Профсоюзный Квиз*



Согласно утвержденному плану мероприятий на 2020 год первичной профсоюзной организации бюджетного учреждения «Сургутский районный комплексный центр социального обслуживания населения», на базе филиала в г.п. Белый Яр прошло мероприятие, традиционно посвященное «Дню защитника Отечества» и первому весеннему празднику «8 Марта» под названием «Профсоюзный Квиз».

Квиз– новый вид досуга многим еще неизвестный. Ответ на самый часто задаваемый вопрос: «Что такое Квиз?» – это интеллектуально-развлекательная командная игра, в которой участники за ограниченный промежуток времени отвечают на вопросы из самых разных сфер знаний от ядерной физики до истории литературы.

В игре приняли участие 4 команды, в которые объединились сотрудники учреждения от всех филиалов и административно-хозяйственной части. Игра состояла из трех туров.

Первый тур - «Югра – наша малая Родина» ;

Второй тур «Музыкальная минутка»;

Третий тур «Историческая справка».

Игра прошла в дружеской, теплой обстановке. По итогам трех туров чемпионом игры «Квиз» стала команда «Тюльпан» (административно-хозяйственная часть). Заслуженное второе место разделили между собой команды «Девчата Барсовчата» (филиал в г.п. Белый Яр) и «Подснежники» (филиал в г.п. Федоровский). На третьей строчке расположилась команда из филиала в г. Лянтор под названием «Лянторушки».

От всей души поздравляем победителей! Радуемся тому, что в нашем учреждении так много эрудированных людей.

Все участники Квиза получили небольшие памятные подарки.

После игры сотрудников учреждения ждал фуршет.

За чашкой горячего чая, ароматных теплых пирогов участники и болельщики обсуждали игру.

Выражаю огромную благодарность за организацию и проведение мероприятия, подготовку интересных и познавательных заданий сотрудникам филиала в г.п. Федоровский: Артамоновой Оксане Анатольевне, Романенко Оксане Алексеевне, Муратшиной Гульназ Ураловне, за организацию праздничного фуршета сотрудникам филиала в г.п. Белый Яр: Мариновой Ольге Анатольевне, Завьяловой Татьяне Викторовне, Петковой Татьяне Васильевне, Поморцевой Лилие Муфасимовне, Ивановой Нине Климентьевне, а также членам профсоюза, принявшим участие в интеллектуально-развлекательной игре «Квиз».

Кроль Т.Г.
председатель первичной профсоюзной организации

# Новая жизнь

Никогда не думал, что буду в такой ситуации, как сейчас. Думал, что года и плохое здоровье обойдут меня стороной. А вот и нет. Инсульт. Терапия в стационарном медицинском учреждении. Речь затруднена, мышечная слабость, упадок сил, психологическое расстройство.

Теперь я понимаю, что чувствуют люди, пережив такой недуг. Но хочу призвать всех, кого постигла такая учесть, не отчаиваться! И особенно, если вы живете в городском поселении Белый Яр.

Специалисты отделения социальной реабилитации и абилитации филиала в г.п. Белый Яр проводят большую работу по восстановлению утраченных функций организма после инсульта.

За четыре месяца, которые здесь нахожусь, я существенно поправил свое здоровье, научился снова говорить, писать. Освоил техники оздоровительной гимнастики, саморегуляции, правильного дыхания. Разучил упражнения для развития памяти и внимания и др.

А что говорить о специалистах женщинах, работающих здесь—они волшебницы! Спасибо большое специалисту по комплексной реабилитации Людмиле Ивановне, логопеду Людмиле Сергеевне, психологу Нине Климентьевне за их нелегкий и нужный труд. Заведующему полустационарного отделения Татьяне Геннадьевне, заведующему филиалом Татьяне Григорьевне за организацию такой работы.

Желаю вам любви, удачи во всем и конечно крепкого здоровья. Для вас я написал стихи.

Вы все девчата разные,
Похожих вовсе нет!
Милые, прекрасные,
Как из цветов букет.
С цветами вас все сравнивают,
И жаль, что на беду,
Вы все давно цветете,
Не в моем саду.
Вы Розы, Незабудки,
Лилии, Ромашки,
Чтоб не было промашки,
Всем, вам, девчата, говорю:
Что я всем сердцем,
Всех давно люблю!
Будь ты цветком садовым,
Белым и лиловым,
Саранкой луговой,
Иль просто полевой.
Желаю всем вам солнца,
Удачи вам оконце,
Дожди, чтоб поливали,
Чтоб подрастали,
Чтоб не было забот,
И не вредил нам крот.
Целую ваши лепестки,
И поздравляю с праздником,
Пусть будут ваши дни легки.
И жизнь пусть будет сказочной.
Год прожить без докторов.
Желает вам Николай Шмелев!!!

Н.Г. Шмелев, получатель социальных услуг

# Детскому телефону доверия 10 лет!

Целью Детского телефона доверия является оказание экстренной психологической помощи по телефону, создание условий для нормального личностного развития детей и подростков.

В нашей стране служба работает с 2010 года, за психологической помощью и поддержкой могут обратиться как дети, так и взрослые.

***По каким вопросам можно обратиться к специалисту Детского телефона доверия?***

*-попал в безвыходную ситуацию.*
*-обидели в школе (на улице, дома);*
*-произошел конфликт с кем-то из старших;*
*-родители не понимают;*
*-в школе проблема с учителями;*
*-когда не знаешь, как вести себя в тех или иных ситуациях.*
*ссора с другом (подругой) и др.*

# Правила профилактики новой коронавирусной инфекции

## Правило 1
## Часто мойте руки с мылом

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.
Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

## Правило 2
## Соблюдайте расстояние

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.
Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.
Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

## Правило 3
## Ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

## Правило 4
## Защищайте органы дыхания

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

## Что делать в случае заболевания гриппом/коронавирусной инфекцией

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

## Что делать если в семье кто-то заболел гриппом/коронавирусной инфекцией?

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.
Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Материалы взяты с официального сайта
https://www.rospotrebnadzor.ru/

**Вопрос: Последние годы часто встречаются речевые нарушения у детей. Моей дочери скоро два года. Подскажите, пожалуйста, как отличить детский лепет от речевой патологии?**

**(Нурлубаева Э.Д., г. Лянтор)**

Очень часто отсутствие речи или искажённое, неправильное звукопроизношение родители списывают на возраст малыша, утешаясь мыслью «Вырастет - научится». Но далеко не всегда речевые трудности исчезают сами в процессе взросления ребёнка. Причиной на первый взгляд милой и потешной детской речи, неправильным произношением звуков и слов может быть ДИЗАРТРИЯ - серьёзное нарушение, обусловленное повреждением ЦНС в перинатальный период или в раннем возрасте (до 2 лет). В этом случае не обойтись без помощи невролога и логопеда!

В грудном возрасте дизартрия может проявляться в виде трудностей при сосании груди или бутылочки, вялого сосания, поперхивания, частых срыгиваний.

На этапе раннего развития нарушения речи проявляются отсутствием лепета (3 – 6 месяцев), гнусавым оттенком звуков, опозданием первых слов (ребенок произносит первое слово ближе к 2-2,5 годам, а не к 12 месяцам!).

Детям-дизартрикам присущи некоторые особенности поведения: они часто спотыкаются, падают, сбивают предметы, не любят самостоятельно шнуровать ботинки или застегивать пуговицы, правильно держать в руках ручку или карандаш, контролировать силу нажима, пользоваться ножницами. У большинства дизартриков плохой почерк, трудности с письмом и чтением, очень часто им трудно выполнять физические упражнения и танцевать.

Важно помнить, что ранняя диагностика (до 3 лет!) и выявление речевых трудностей позволит не упустить момент задержки в развитии, так как чем раньше будет оказана помощь ребенку, тем быстрее и легче он догонит своих сверстников.

Султанова Ольга Ивановна, логопед
отделение социальной реабилитации и абилитации несовершеннолетних
с ограниченными возможностями филиала в г. Лянтор

# *Памятка по детской агрессивности*

Внимательно прочтите эту памятку! Для этого вооружитесь карандашом и вычеркните те пункты, которые воспитательной системы вашей семьи не касаются. Мысленно представьте лицо своего ребёнка, будьте честны перед ним и перед собой! После анализа подумайте над тем, что можно ещё изменить, пока не поздно!

***Агрессивность ребёнка проявляется, если:***

-ребёнка бьют;
-над ребёнком издеваются;
-над ребёнком зло шутят;
-ребёнка заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда;
-родители заведомо лгут;
-родители пьют и устраивают дебоши;
-родители воспитывают ребёнка двойной моралью;
-родители нетребовательны и неавторитетны для своего ребёнка;
-родители не умеют любить одинаково своих детей;
родители ребёнку не доверяют;
родители настраивают детей друг против друга;
родители не общаются со своим ребёнком;
вход в дом закрыт для друзей ребёнка;
родители проявляют к ребёнку мелочную опеку и заботу;
родители живут своей жизнью, ребёнок чувствует, что его не любят.

***Правила общения с агрессивными детьми.***

Быть внимательным к нуждам и потребностям ребёнка.
Демонстрировать модель неагрессивного поведения.
Быть последовательным в наказаниях ребёнка, наказывать за определённые поступки.
Наказания не должны унижать ребёнка.
Обучать приемлемым способам выражения гнева.
Давать ребёнку возможность проявлять гнев непосредственно после события.
Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.
Развивать способность к эмпатии.
Расширять поведенческий репертуар ребёнка.
Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.
Учить брать ответственность на себя.

Уважаемые родители!
Ваши дети ждут от вас помощи. Так не отказывайте же в ней, и удачи вам в этом деле!

Пугачёва Марина, психолог
отделение социальной реабилитации и абилитации детей с
ограниченными возможностями филиала в г. Лянтор

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Сургутский районный комплексный центр социального обслуживания населения»

**Каждому гражданину - качественное социальное обслуживание**

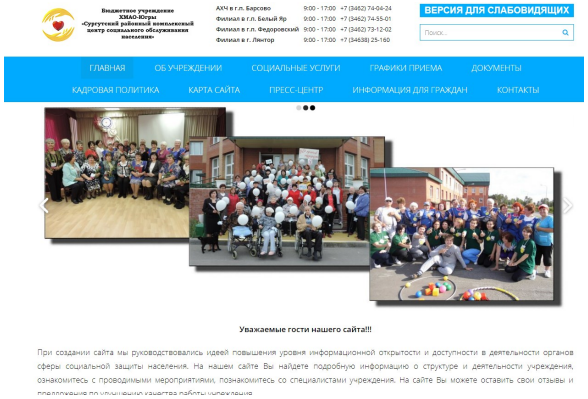
# Именинникам 1 квартала

***Уважаемые коллеги!***
***Администрация и сотрудники поздравляют Вас***
***с Днём Рождения!***

*Пожелаем в день рожденья,*
*Чтоб сбывались все мечты.*
*Было чудным настроенье,*
*Доброты и красоты.*
*Чтоб свершались все желанья,*
*Улыбались небеса,*
*Оправдались ожиданья,*
*И искрились чтоб глаза*
*От любви, от счастья, смеха.*
*Жизни долгой и чудес.*

## Добро пожаловать на сайт учреждения!

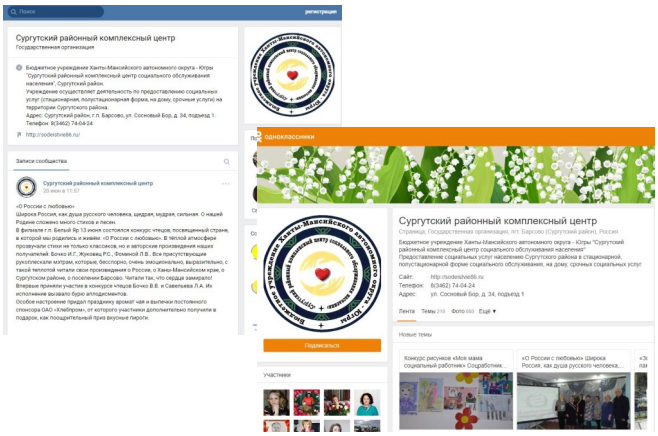
С 2012 года работает сайт учреждения
**содействие86.рф**
На сайте размещены все необходимые сведения о деятельности учреждения. В разделах сайта Вы найдёте сведения о руководстве учреждения, о структуре, филиалах и отделениях, о количестве свободных мест, планы и отчеты учреждения, как с нами связаться, задать вопросы и оставить отзывы о деятельности, пройти анонимное анкетирование.
Там же Вы найдете нормативно-правовые документы учреждения, буклеты по направлениям деятельности, все выпуски корпоративной газеты.
Для Вас размещены памятки и сведения о действиях в чрезвычайных ситуациях, телефоны службы «Помощь» и многое другое.




С 2017 года в сети интернет созданы официальные группы Вконтакте и Одноклассники, посвященные учреждению.
Подписывайтесь на наши группы и всегда узнавайте о самых актуальных новостях!
**ВКонтакте: vk.com/kcsonsodeystvie**

**Одноклассники: ok.ru/groupsodeystvie86**

**Инстаграм: https://www.instagram.com/surrkcson/**




1 января 2018 года в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре стартовал проект социальных инноваций в сфере социального обслуживания граждан .
Проект направлен на повышение качества и доступности наиболее востребованных социальных услуг таких как:
- уход за тяжелобольными гражданами,
- кратковременный присмотр за детьми,
- социальное такси.

Услуги Вы можете получить с использованием единой региональной информационной системы «Портал социальных услуг» (http://social86.ru/).

Адрес редакции: ул. Лермонтова, дом 3/1, г. Сургут, Ханты-Мансийский автономный округ Югра, Тюменская область, 628418
телефон: (3462) 32-92-50
E-mail: SurRKCSON@admhmao.ru

Главный редактор: У.Н. Бибалаева
Ответственные за выпуск: Т.А. Хазиахметова, А.С. Киселева
Подписано в тираж: март 2020 г. Тираж ограничен. Электронная версия на сайте учреждения содействие86.рф
Мнение авторов публикаций не обязательно отражает точку зрения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Перепечатка материалов - только с разрешения редакции.
Газета распространяется бесплатно.