****

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование Программы | Социально-реабилитационная программа "Я здоровье берегу" по формированию у подопечных мотивации к здоровому образу жизни (ЗОЖ) |
| Основные разработчики Программы | Воспитатели : Жигунова Е.Я., Миронова Е.Н., Можаровская Е.В.Инструктор ЛФК: Илюшкина В.С.Психолог: Паладий В.А.  |
| Цель Программы | Формирование и пропаганда здорового образа жизни, профилактика табакокурения, наркотической и алкогольной зависимости среди получателей социальных услуг.  |
| Срок реализации Программы | 2022-2025 гг. |
| Исполнители мероприятий Программы | Медицинский персонал, воспитатели, психолог, специалист по социальной работе, инструктор ЛФК, инструктор по трудовой терапии.  |
| Ожидаемые конечные результаты реализации Программы  | - увеличение количества получателей социальных услуг отрицательно относящихся к алкоголю, курению, наркомании;- увеличение количества граждан, систематически сокращающих количество выкуренных сигарет; - увеличение количества граждан, отказавшихся от курения;- уменьшение количества граждан, употребляющих спиртное. |

**Актуальность программы**

 Здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Состояние здоровья конкретного человека никогда не бывает постоянным, оно меняется медленно или резко, в сторону улучшения или ухудшения, в зависимости от мероприятий, которые он предпринимает для его сохранения. Здоровый образ жизни, это не только отсутствие у человека вредных привычек: алкоголизма, табакокурения, наркомании и других. Это целый комплекс факторов, благоприятно отражающихся на здоровье и качестве жизни в целом: рациональное питание, чередование труда и отдыха, соблюдение биоритмов, оптимальная двигательная активность и т.д. Заставить человека вести здоровый образ жизни нельзя, это должно быть внутреннее стремление, осознанная мотивация на сохранение и укрепление здоровья. В нашем учреждении социального обслуживания населения обслуживаются граждане пожилого возраста и инвалиды частично или полностью утратившие способность к самообслуживанию, которым в силу возраста и имеющихся заболеваний становится всё труднее самостоятельно проводить мероприятия, направленные на восстановление и укрепление здоровья. В настоящее время 70% получателей социальных услуг курят сигареты, 100% клиентов имеют инвалидность, 76% имеют различные хронические заболевания. Вопросы поддержания здоровья для них особенно актуальны. В программе будет реализован комплексный подход к вопросам реабилитации получателей социальных услуг как утративших своё здоровье, желающих сохранить его как можно дольше и отказаться от вредных привычек. Употребление наркотических веществ, в том числе табакокурения и алкоголь – это серьезнейшая проблема последнего десятилетия. Обострение данной проблемы среди молодежи и взрослого населения стало побудительной причиной активизации научно-методической и практической работы по созданию условий для психопрофилактики вредных зависимостей и формированию мотивации к здоровому образу жизни.

**Цели:**

- пропаганда и формирование мотивации к здоровому образу жизни среди граждан пожилого возраста и инвалидов;

- осознание проживающими гражданами сущности вредных привычек, формирование устойчиво-негативного отношения к ним.

**Задачи:**

- расширение знаний о вредном воздействии табака, алкоголя на организм человека, формирование реалистичных представлений о последствиях употребления наркотических веществ;

- пропаганда и формирование мотивации у подопечных к здоровому образу жизни;

- организация и проведение спортивно-оздоровительных мероприятий;

- формирование стремления быть ответственным за свое здоровье.

**Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:**

* УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ "Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года";
* План мероприятий по реализации Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года.
* Основы законодательства об охране здоровья граждан от 22.07.1993 г. № 5487-1 ФЗ;
* Федеральный закон от 28.12.2013г. №442 «Об основах социального обслуживания граждан в Российской федерации»;
* Положение о государственном бюджетном учреждении Калужской области «Нагорновский психоневрологический интернат»;
* Устав государственного бюджетного учреждения Калужской области «Нагорновский психоневрологический интернат» и внутренние нормативные локальные акты учреждения; приказы и распоряжения министерства труда и социальной защиты Калужской области.

**Используемые технологии**

Социальные технологии направлены на обеспечение условий эффективной социальной адаптации проживающих, а также формирование и развитие ценностных ориентиров и нормативных представлений о здоровом образе жизни.

Социальные технологии реализуют следующие направления воздействия:

* информационно-просветительское направление (антинаркотическая, антиалкогольная и антитабачная реклама, реклама здорового образа жизни, видеоролики, документальные фильмы, презентации, стенды, тематические стенгазеты, посвященные проблеме профилактики);
* организационно-досуговое направление (кружковая и клубная работа, занятия по интересам, спортивная деятельность, анимационные услуги).

Педагогические технологии профилактики направлены на формирование здорового образа жизни, норм поведения, снижающих риск приобщения к табакокурению и алкоголю, наркотическим веществам, а также на развитие личностных ресурсов, обеспечивающих социальную адаптацию.

 Психологические технологии профилактики направлены на коррекцию определенных психологических особенностей у проживающих граждан, затрудняющих их социальную адаптацию и повышающих риск вовлечения употребления алкогольной и табачной продукции. Целью психологического компонента программной профилактической деятельности является формирование психологических и социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни; создание благоприятного доверительного климата в коллективе и условий для успешной психологической адаптации.

**Формы и методы работы:**

Программа включает в себя следующие направления:

***- просветительская работа:***

* наблюдение;
* анкетирование;
* тестирование;
* беседы;
* лекции;
* презентации;
* видеоролики;
* выставки рисунков;
* выпуск стенгазет;
* акции

***- правильное питание:***

* витаминизация;
* фитотерапия;
* диета с использованием сухой композитной белковой смеси.

***- физкультурно-оздоровительные мероприятия:***

* утренняя зарядка;
* АФК;
* скандинавская ходьба;
* веселые старты;
* недели здоровья;
* социальный туризм;
* прогулки на свежем воздухе;
* двигательная активность для маломобильных проживающих граждан (ходьба по комнате, прогулки на свежем воздухе);
* бассейн;
* командные игры;
* подвижные игры на свежем воздухе

***- медицинские мероприятия:***

* создание и сопровождение деятельности групп здоровья:

- 1 группа – группа по отказу от курения;

- 2 группа – группа по профилактике и отказу от вредных привычек;

- 3 группа – группа по развитию и поддержанию навыков самообслуживания);

* лекции, беседы.

**ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Практические дела** | **Срок исполнения** | **Ответственные**  |
| Привлечение проживающих граждан к культурно-досуговой, трудовой деятельности (кружковая работа, спортивные мероприятия, уборка территории, помещений). | В течение всего периода | Воспитатели, инструктор ЛФК, инструктор по трудовой терапии |
| Вести учет проживающих граждан, имеющих пристрастие к алкоголю и табакокурению. | В течение всего периода | Специалист по социальной работе, психолог, старшие медицинские сестры отделений учреждения. . |
| Внесение в ежемесячный план работы специалистов, мероприятий по пропаганде и формированию у подопечных мотивации к здоровому образу жизни (ЗОЖ) | В течение всего периода | Воспитатели, трудоинструктор, инструктор по ЛФК. |
| Разработка плана мероприятий медицинскими работниками  | В течение  | Медицинский персонал |
| Выполнение отчета комплексного плана по формированию ЗОЖ и профилактике заболеваний в ГБУКО «Нагорновский ПНИ» | Ежеквартально | Психолог |
| Комплекс мероприятий, проводимый в рамках «Недели профилактики здорового образа жизни».  | 1 раз в полугодие | Инструктор ЛФК, специалист по социальной работе, воспитатели, психолог, старшие медицинские сестры отделений. |
| Организация и проведение “Недель здоровья ”. | 1 раз в полугодие | Воспитатели, инструктор ЛФК, инструктор по трудовой терапии психолог, медицинские сестры отделений учреждения.  |
| Проведение веселых стартов, соревнований по настольному теннису, шахматно-шашечных турниров среди проживающих граждан учреждения. | В течение всего периода | Инструктор ЛФК, воспитатели. |
| Беседы врача, психиатра и терапевта с проживающими гражданами. | В течение всего периода |  Врач-терапевт, врач-психиатр.  |
| Организация и сопровождение деятельности групп здоровья. | В течение всего периода | Старшие медицинские сестры отделений учреждения.  |
| Разработка комплекса упражнений для проведения утренней зарядки. | Разработка первичного комплекса, и коррекция - в течение всего периода. | Врач-терапевт, инструктор ЛФК  |
| Организация и проведение мероприятий, занятий, акций, бесед, лекций с подопечными по профилактике вредных привычек, о необходимости соблюдения режима дня, о занятиях спортом | В течение всего периода |  Медицинский персонал, специалисты учреждения.  |
| Организация и проведение групповых и индивидуальных занятий с проживающими гражданами по привитию и закреплению навыков самообслуживания. | В течение всего периода | Средний и младший медицинский персонал, инструктор по трудовой терапии |
| Организация и проведение групповых и индивидуальных занятий по соблюдению правил личной гигиены. | В течение всего периода | Средний и младший медицинский персонал |
| Анкетирование (тестирование) с целью выявления знаний о вредных привычках и отношения проживающих к табакокурению и алкоголю. | 1 раз в полугодие | Воспитатели, старшие медицинские сестры отделений учреждения, психолог, специалист по социальной работе |
| Беседы, посвященные результатам анкетирования (тестирования) | 1 раз в полугодие | Воспитатели, старшие медицинские сестры отделений учреждения, психолог, специалист по социальной работе |
| Индивидуальные беседы с получателями социальных услуг по формированию мотивации у подопечных к ЗОЖ. | В течение всего периода | Дежурный медицинский персонал учреждения, специалисты. |
| Выпуск тематических стенгазет, плакатов, буклетов по профилактике и пропаганде ЗОЖ  | 1 раз в квартал | Воспитатели, психолог, инструктор ЛФК, специалисты по социальной работе |
| Выпуск видеороликов с участием подопечных по ЗОЖ, освещение спортивных мероприятий, акций. Размещение информации (фото, статьи) о мероприятиях по ЗОЖ на сайте учреждения и в социальных сетях  | 1 раз в полугодие | Воспитатели, психолог, инструктор ЛФК.  |
| Участие в районных и региональных спортивных мероприятиях и акциях. | По мере предоставления приглашений об участии | Инструктор ЛФК, медицинский персонал |
| Оборудование спортивной площадки, «Тропы здоровья». | В течение всего периода | Начальник хозяйственного отдела, инструктор ЛФК |
| Просмотр видеофильмов, презентаций по пропаганде ЗОЖ и отказа от вредных привычек. | В течение всего периода | Воспитатели, психолог, специалист по социальной работе, инструктор по трудовой терапии, инструктор ЛФК |
| Конкурс рисунков, посвященных здоровому образу жизни. | 1 раз в год | Воспитатели, психолог, специалист по социальной работе,  |

**Реализация программы:**

1. Внедрение “Программы” должно привести к овладению необходимыми знаниями и понятиями о значении здорового образа жизни, о последствиях приёма наркотиков, алкоголя и никотина, их влиянии на организм, о роли досуга в формировании образа жизни, об основных правилах личной безопасности и сохранения здоровья.

2. В ходе реализации «Программы» проживающие должны овладеть следующими знаниями и умениями: активно и доброжелательно контактировать с людьми, реализовывать свои способности в спортивных мероприятиях, проявлять творческие способности в коллективно-творческих делах.

3. Участие в спортивных мероприятиях способствует интеграции и социализации инвалидов в общество.

**Ожидаемые результаты:**

* уменьшение факторов риска употребления алкоголя и табакокурения среди проживающих граждан;
* формирование навыков здорового образа жизни;
* закрепление навыков самообслуживания, систематическое соблюдение и выполнение правил личной гигиены с учетом психофизиологических особенностей получателей социальных услуг;
* развитие системного подхода по организации внедрения здорового образа жизни.

Перечень использованных источников:

 1. Международный научный журнал «Символ науки» №04-2017. Е.В. Левина «Об организации досуговой деятельности в отделениях дневного пребывания»

2. Барковская, Л. Как жить до 100 лет, не болея: уникальная система здоровья / Л. Барковская, Х. Шаймарданов.–М: АСТ; Владимир: Астрель; ВКТ, 2010. -348с.

 3. <http://www.garmoniazhizni.com/2017/12/21/8-sekretov-zdorovya-i-bodrosti/>

 4. <http://www.narodmed-na.ru/interes-statii/40-interes-statii/614-kak-sohranitzdorove-v-pozhilom-vozraste.html>

 5. https://zen.yandex.ru/media/dom\_prestarelyh/effektivnaia-zariadka-dliapojilyh-liudei-za-70-let-5d905a46f557d000af739d9e

[*Оставить заявку*>](http://baba-deda.ru/offers/2372#t1)

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |