



Сахалинская область

Питенина Наталья
Владимировна,
старшая медицинская
сестра

Государственное
бюджетное учреждение
«Дом-интернат для граждан
пожилого возраста и
инвалидов «Доброта»

Номинация:
«За соиздание и
долголетие в профессии»

Программа «Ступени здоровья»

- Аудитория: граждане пожилого возраста и лица с ограниченными возможностями в возрасте от 55 до 85 лет
- Государственное бюджетное учреждение «Дом-интернат для граждан пожилого возраста и инвалидов «Доброта»
- г.Томари Сахалинская область

Актуальность программы

- На сегодняшний день проблемы сохранения здоровья очень актуальны для пожилых людей. Программа «Ступени здоровья» направлена на формирование культуры здоровья пожилых. Данная программа-это комплексная программа формирования знаний, установок, личностные ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья пожилых людей и инвалидов.

Цели программы:

- Формирование потребности в здоровом образе жизни, позволяющей сознательно относиться к своему здоровью, избегая опасности.
- Сохранение и укрепление состояния здоровья пожилых людей.
- Позитивное отношение к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Задачи программы:

- Освоение основ культуры здоровья
- Дать знания о здоровье человека и способах укрепления, о гигиене здоровья
- Сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни
- Укрепление физического психического и нравственного здоровья пожилых людей
- Улучшение качества жизни

Этапы внедрения программы:

- 1 этап (диагностический) – выявление и анализ знаний проживающих в Доме-интернате
- 2 этап (деятельностный) – осуществление запланированных мероприятий
- 3 этап (итоговый) – анализ и подведение итогов работы.

Содержание программы

Форма проведения (краткое содержание)	Срок проведения
Раздел 1. «Здоровье-богатство на все времена»	
<p>Видеолекторий «Что такое гигиена и почему надо умываться». Составляющие ЗОЖ. Общее понимание здоровья. Правила личной гигиены. «Физическая активность-залог здоровья», «Психическое здоровье», «Здоровье головного мозга»</p>	<p>Январь, октябрь, август</p>
<p>Беседа «Профилактика заболеваний ротовой полости». Профилактика онкологических заболеваний.</p>	<p>февраль</p>
<p>«Как дышать на морозе»- познавательное-практическое мероприятие. «Пять способов повысить иммунитет»</p>	<p>март</p>
Раздел 2. «Питание и здоровье»	
<p>Беседа-путешествие с использованием презентации «Здоровье даром не даётся, за него надо бороться», Беседа «Правильное питание. Разгрузочные дни». День здорового питания. Всё о пользе молочных продуктов.</p>	<p>Январь-февраль, октябрь</p>

Содержание программы

Форма проведения (краткое содержание)	Срок проведения
Раздел 3. «Алкоголь – враг человеческого организма»	
Видеолекторий «Алкоголь, его опасность для организма», «Пивной алкоголизм- социальная проблема»	Март, апрель
Раздел 4. Инфекционные заболевания, причины и профилактика»	
«Профилактика ВИЧ и СПИД», «Профилактика острых кишечных заболеваний», «Профилактика COVID», «Профилактика энтеровирусной инфекции», «Профилактика острых респираторно-вирусных заболеваний, гриппа»	Декабрь, октябрь, июнь.
Раздел 5. Понятия о заболеваниях и их профилактика	
Беседы на темы: «Болезнь Паркинсона. Профилактика», «Болезнь Альцгеймера», «Сахарный диабет, его профилактика», «Бронхиальная астма, профилактика», «Артриты», «Аритмия, профилактика», «Гепатиты, профилактика», «Артериальная гипертония»	Май, июль, сентябрь, ноябрь

Содержание программы

Форма проведения (краткое содержание)	Срок проведения
Раздел 6. «Табачокурение-вредная привычка»	
Акция «Меняем сигарету на конфету», акция «День без сигарет»	июнь
Раздел 7. «Движение – это жизнь»	
«На зарядку становись» - ежедневные зарядки, «День здоровья», викторина «Безопасность при любой погоде», «Слагаемые здоровья», ежедневные занятия в кабинете лечебной физкультуры (индивидуально и в групповых формах).	В течение всего года

Условия для реализации программы:

- В учреждении имеются все условия для реализации данной программы: кабинет для тематических занятий, зал лечебной физкультуры, «Фитобар», реабилитационный зал, спортивная площадка, оснащенные всем необходимым оборудованием и набором спортивного инвентаря, стенды и уголки здоровья

Результаты:

- Увеличение числа пожилых граждан, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни
- Получение знаний о правильном и здоровом питании и использование их в повседневной жизни
- Отказ от вредных привычек и их пагубного влияния на здоровье
- Сознательное отношение к сохранению собственного здоровья

Увеличение числа пожилых граждан, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни

