|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **[ГБУЗ ЯНАО "ЛАБЫТНАНГСКАЯ ГОРОДСКАЯ БОЛЬНИЦА»](https://checko.ru/company/gbuz-yanao-lgb-1028900555276%22%20%5Ct%20%22_blank)****(ГБУЗ ЯНАО «ЛГБ»)****УТВЕРЖАЮ**Главный врач \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.И Жежель \_\_\_\_   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2021 г.  | **АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ЖИЗНЬ»****(АНО РЦ «ЖИЗНЬ»)****УТВЕРЖДАЮ** Генеральный директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Я.Б. Будыгина \_\_\_\_   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2021 г.  |

**Программа предоставления социально-медицинской услуги «Проведение занятий, обучающих здоровому образу жизни» «Здоровье для всех!»**

Лабытнанги 2021 г.

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование учреждения с указанием территориальной принадлежности | Автономная некоммерческая организация Реабилитационный центр «Жизнь»  |
| Юридический адрес, телефон, факс | ЯНАО, г. Лабытнанги, пер. Космонавтов,108 (992) 4033962 |
| Наименование программы | Программа по формированию здорового образа жизни «Здоровье для всех!» |
| Инновационность программы, аргументация. |           В основе идеи программы лежит комплексный подход, сочетающий в себе организацию условий для сохранения и укрепления здоровья получателей социальных услуг, обеспечения совместной деятельности детей и родителей с целью формирования ценностного отношения  и ведения  здорового образа жизни.         В ходе реализации программы используются технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья:—       физкультурно-оздоровительные,—       обеспечения безопасности жизнедеятельности,—       социально-адаптирующие и личностно-развивающие,—       психолого-педагогические технологии.В программе представлен план действий, разнообразные формы работы: анкетирование, практические занятия, консультации, проведение акций  и др. Массовые мероприятия по ЗОЖ «Здоровье для всех!», которые проходят два раза в месяц как одна из форм пропаганды здорового образа жизни среди получателей социальных услуг и их родственников – активная форма работы.Основная цель проведения мероприятия по ЗОЖ «Здоровье для всех!»– привлечь внимание большого количества людей  к определенному вопросу, проблеме. Участие получателей социальных услуг и их родственников в различных мероприятиях программы способствует формированию активной жизненной позиции, необходимой для выработки установки на здоровый образ жизни. |
| Целевая группа | Получатели социальных услуг АНО РЦ «Жизнь» г.Лабытнанги, их родственники и специалисты Центра. |
| Цель программы | Сохранение и укрепление здоровья  получателей социальных услуг Центра, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни всех участников реабилитационного процесса. |

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка

1. Актуальность
2. Концептуальные основы программы
3. Цель
4. Задачи
5. Нормативно-правовая база
6. Целевая группа
7. Принципы
8. Формы организации работы
9. Формы и методы работы
10. Ресурсы (кадровые, материальные, информационные)
11. Этапы реализации программы
12. Направления программы
13. Механизм оценки результатов
14. Ожидаемые результаты
15. План мероприятий по программе
16. Анализ деятельности по программе

**Пояснительная записка**

      Здоровье – мера реализации генетических потенциалов. Это резервы жизни, жизнеспособность человека как целостного творения в единстве его телесных, психических и духовно – нравственных характеристик. Причём эти резервы, эта жизнеспособность не даны изначально в готовом виде. Они, словно ростки, формируются, развиваются и укрепляются в процессе развития и воспитания.

     По определению Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального   благополучия, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов».

 Здоровье физическое — это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

 Здоровье психическое — это высокое сознание, развитое мышление, большая

внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

 Здоровье социальное — это моральное самообладание, адекватная оценка

своего «Я», самоопределение личности в социальных условиях микро- и макросреды.

 В работе с получателями социальных услуг следует учитывать все три составляющих понятия «здоровье» с учётом их возрастных особенностей.

 Исходя из определения здоровья, можно сделать вывод, что личностный уровень здоровья строится в соответствии с основными целями и ценностями жизни и определяется индивидуальным стилем жизни, т.е. здоровым образом жизни.

 В свою очередь, здоровый образ жизни включает в себя такие компоненты, как:

* физическая активность;
* рациональное питание;
* личная гигиена;
* здоровый психологический климат в семье;
* отсутствие вредных привычек;
* внимательное отношение к своему здоровью;
* оптимальный двигательный режим;
* положительные эмоции;
* ответственность за сохранение собственного здоровья и пр.

Здоровье во многом зависит от жизненной позиции и усилий человека, способного активно регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма. Для этого нужны мотивация формирования здоровья, культура знаний своего организма и способов совершенствования здоровья. Поэтому главной задачей в улучшении здоровья населения является формирование здорового образа жизни и новое отношение человека к своему здоровью. Быть здоровым должно быть внутренней потребностью каждого человека. Наличие и реализация программы «Здоровье для всех!» основана на воспитании культуры здоровья, формировании представлений человека о самом себе и о здоровом образе жизни, правилах гигиены, охране здоровья.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья людей, и поэтому оздоровление населения является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом. Каждый из получателей социальных услуг будь то ребенок или взрослый имеющий ограниченные возможности здоровья или инвалидность хочет быть здоровым и счастливым, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы жить в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни (ЗОЖ). Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

         Программа «Здоровье для всех!» имеет социально-медицинскую направленность включающую педагогические. Программа призвана помочь каждому получателю социальных услуг  справиться со сложившимися неверными стереотипами поведения по отношению к своему здоровью и овладеть навыками, направленными на сбережение своего здоровья.

**Руководитель программы:** генеральный директор АНО РЦ «Жизнь» г.Лабытнанги

**Ответственные исполнители:** заведующий отделением лечебной педагогики, фельдшер, инструктор по АФК, психолог.

**Концептуальные основы программы**

 Концептуальными основами программы «Здоровье для всех!»,  стали следующие идеи: усвоение получателями социальных услуг практических знаний, умений и навыков формирования здорового образа жизни, повышение мотивации сохранения своего здоровья и здоровья окружающих людей, организации системы просветительской работы о здоровом образе жизни не только с получателями социальных услуг, но и с родственниками и ближайшим окружением.

* **Цель программы**: Сохранение и укрепление здоровья получателей социальных услуг АНО РЦ «Жизнь», формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни всех участников реабилитационного процесса.

**Задачи программы:**

* Охранять, укреплять здоровье получателей социальных услуг, совершенствовать их физическое развитие, повышать защитные свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность;
* развивать устойчивую мотивацию получателей социальных услуг и их родственников к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ);
* обучать получателей социальных услуг и их родственников позитивному общению с окружающими их людьми: уметь управлять своими переживаниями и разрешать возникшие конфликты без ущерба для себя и окружающих;;
* воспитывать негативное отношение к вредным привычкам;
* привлечь внимание родителей и близких родственников получателей социальных услуг к проблемам, связанным со здоровьем и полноценным развитием получателей социальных услуг; просвещать в вопросах сохранения своего здоровья  и здоровья ребенка (опекаемого взрослого).

**Нормативно-правовое обеспечение.**

1. Конвенция ООН «О правах ребенка»;
2. Конституция РФ;
3. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.2004 № 124-ФЗ;
4. Федерального закона "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" от 24.11.1995 N 181-ФЗ;
5. Федеральным Законом от 28.12.2013г. № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»;
6. Постановление Правительства Ямало-Ненецкого автономного округа от 25 декабря 2014 г. N 1087-П "О порядке предоставления социальных услуг поставщиками социальных услуг";
7. Базовый закон, регулирующий правовое обеспечение здорового образа жизни, является федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской федерации».
8. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года".

 В основу отбора содержания программы были заложены следующие принципы:

• принцип создания и закрепления целостного позитивного психосоматического состояния при различных видах деятельности, который реализуется благодаря многофункциональным развивающим формам здоровьесберегающей работы, а так же подходов в формировании, обучении, сохранении и укреплении психофизического здоровья;

• принцип доступности предполагает подбор заданий, соответствующих уровню социального, психического и физического развития детей (учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей);

• принцип социализации направлен на включение ребенка в подгрупповую деятельность, совместную постановку и решение определенных задач;

• принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых видов деятельности, развития инициативы, самостоятельности;

• принцип единства с семьей направлен на оказание необходимой помощи родителям в вопросах воспитания, оздоровления детей (распорядок дня, правильное питание, гигиенические процедуры, развитие двигательной активности).

**Формы организации работы с участниками программы**:

* индивидуальные;
* групповые;
* коллективные.

**Формы и методы работы:**

* налитические анализ литературы по данной проблеме;
* анализ работы организации с получателями социальных услуг, а так же их семьями;
* диагностические наблюдения, анкетирование, тестирование, опрос, беседа;
* практические занятия, тренинги, игры, упражнения, консультации.

**Методы пропаганды ЗОЖ**

* метод устной пропаганды — лекция, беседа, дискуссия.
* метод печатной пропаганды — средства печатной пропаганды, создаваемые собственными силами специалистов центра и получателями социальных услуг (брошюра, памятка, листовка, публикации, стенгазеты).
* наглядный метод — плакат, рисунок, схема, чертеж, план, диаграмма, картограмма, фотография, слайд, видеофильм.
* комбинированный - одновременное воздействие на слуховые и зрительные анализаторы, для лучшего восприятия, санитарно-просветительные фильмы, передачи, круглый стол, игровая ситуация.

**Ресурсы:**

**Кадровые**

* генеральный директор АНО РЦ «Жизнь» — осуществляет общее руководство и контроль над реализацией программы;
* фельдшер и инструктор по АФК — осуществляют контроль над процессом реализации программы; оказывают содействие в реализации и проведении мероприятий;
* администратор — предоставляет информацию о социальном статусе лиц проходящих реабилитацию в центре, его семье и окружении, о планируемых сроках пребывания в центре и форме его дальнейшего жизнеустройства;
* психолог — оказывает психологическую помощь участникам программы, проводит тестирование и консультирование.

**Материальные ресурсы:**

* ноутбук, моноблок, проектор;
* спортивный инвентарь: мячи, кегли, нейроскакалки, обручи, гантели, гимнастические палки, утяжелители для ног и рук, полусфера, диск балансировочный, массажные коврики, гимнастические мячи и т.д;
* канцелярские принадлежности: цветные карандаши, краски (гуашь, акварельные краски), альбомы для рисования, ватман, клей ПВА, кисти для рисования, ластики, печатная бумага формата А-4;
* наглядный и раздаточный материал:
* плакаты и иллюстрации на темы «Здоровый образ жизни», «Правила дорожного движения», «Правила безопасного поведения дома и в общественных местах»;
* газеты, журналы со статьями ЗОЖ и ОБЖ;
* энциклопедии по ОБЖ;
* буклеты, памятки, брошюры по профилактике ЗОЖ;
* анкеты с вопросами о здоровье, о личной гигиене и безопасности.

**Информационные ресурсы:** интернет, литература; организация выставки информационных буклетов, брошюр по пропаганде здорового образа жизни.

Данная программа «Мы за ЗОЖ» рассчитана для получателей социальных услуг имеющий ограниченные возможности здоровья и инвалидность, реализуется в течение 2 лет.

**Этапы реализации программы**

 1. Организационный, диагностический этап:

* диагностика состояния здоровья;
* определение степени сформированной здорового образа жизни;
* выявление уровня знаний получателей социальных услуг в вопросах культуры здоровья;
* изучение методической литературы по обучению здоровому образу жизни;
* разработка плана мероприятий по программе;
* подготовка методического обеспечения.

2. Основной этап:

• проведение занятий с получателями социальных услуг (занятия проводятся 2 раза в месяц продолжительностью до 60 минут:

 • организация просветительской работы о здоровом образе жизни с родителями;

• разработка и распространение методического материала по направлению деятельности (буклеты, памятки, брошюры).

 3. Аналитический этап:

• проведение мониторинга реализации программы;

• подготовка информационно-аналитического материала по итогам работы программы;

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятия | Цель |
| 1 | «Здоровье это наше богатство» | Дать общее представление о здоровье. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. |
| 2 | «Режим дня» | Сформировать представление о правильном режиме дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека; закрепить понятие о значимости режима дня; воспитать желания придерживаться правил по его выполнению. |
| 3 | «Зарядка-разрядка» | Закреплять знания о влиянии на здоровье двигательной активности Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение. |
| 4 | «Здоровое питание» | Формирование представлений о зависимости здоровья человека от правильного питания; учить определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях; воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. |
| 5 | «Как беречь свое здоровье?» | Уточнить и закрепить представление о том, что нормальная жизнедеятельность различных органов определяет здоровье человека, о котором необходимо заботиться. Развивать умение оценивать свои знания и поступки других. Воспитывать желание заботиться о своем организме, его здоровье. |
| 6 | «Вредные привычки - влияние на организм» | Дать понятие устойчивого здорового развития личности; объяснить, почему говорят, что из любой ситуации есть выход; объяснить, что табак, алкоголь и наркотики – вещества, приносящие вред здоровью. |
| 7 | «Влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье» | Формирование неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье. |
| 8 | «Здоровье и болезнь» | Учить заботиться о своем здоровье, сообщать о самочувствии взрослым/ вовремя обращаться за специализированной помощью, избегать ситуаций приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения. |
| 9 | «Правила безопасного поведения дома» | Знакомство с основными правилами безопасного поведения в быту; формировать умения видеть опасность в повседневной жизни и умение её предупредить; дать представление о негативных последствиях для жизни и здоровья при незнании или несоблюдении правил безопасности. |
| 10 | «Правила безопасности поведения в общественных местах» | Формировать осознанное отношение к правилам безопасности поведения, в общественных местах. |
| 11 | «Солнце воздух и вода - наши лучшие друзья» | Формировать представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье. Рассказать о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями. |
| 12 | «В здоровом теле - здоровый дух» | Способствовать воспитанию ЗОЖ, формированию необходимые знания умения, навыки по ЗОЖ, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни. |

**Критерии результативности усвоения программы:**

**Знания:**

* составляющие здоровья;
* опасность вредных привычек;
* особенности развития своего организма;
* правила личной гигиены и здорового образа жизни;
* основные группы питания;
* защитные силы организма;
* о здоровьесберегающих технологиях;
* правила соблюдения режима дня;
* правила дорожного движения во время перехода дорог;
* правила пользования общественным транспортом;
* правила пожарной безопасности;
* правила техники безопасности в быту, в природе.

**Умения:**

* ответственно относиться к своему здоровью;
* управлять своим эмоциональным состоянием;
* соблюдать правила личной гигиены;
* ухаживать за кожей, глазами, зубами;
* правильно распределять свой рацион питания;
* преодолевать психологические установки, препятствующие развитию личности;
* совершать самостоятельный выбор в пользу ЗОЖ;
* ставить цель, достигать ее и оценивать результат.
* пользоваться общественным транспортом;
* соблюдать пожарную безопасность;
* соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

**Навыки:**

* ценностное отношение к миру, окружающим людям, самому себе;
* достигая поставленной цели использовать личные знания, опыт;
* четкой жизненной позиции направленной на положительное формирование личности в социуме;

Знания, умения и навыки будут отслеживаться на начало реализации программы в середине и в конце, с использованием диагностических методик, опросов, тестов, игровых форм.

**Ожидаемые результаты:**

1. Повышение уровня понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни;

2. Повышение знаний о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;

3. Повышение знаний влияния вредных привычек на организм;

4. Готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье;

5. Соблюдение правил дорожного движения, правил безопасного поведения дома и в общественных местах.

Во время реализации Программа может корректироваться.

**Приложение № 1**

**АНКЕТА ПО ИЗУЧЕНИЮ ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ.**

**1.Что является для вас главным в жизни /для Вашего ребёнка?**

А) взаимоотношения в семье

Б) материальное благополучие

В) здоровье

Г) друзья

Д) любовь

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья (здоровья ребёнка)?**

А) хорошее

Б) удовлетворительное

В) плохое

Г) затрудняюсь ответить

**3.Ваше любимое занятие в свободное время/любимое занятие ребёнка?**

А) спорт

Б) телевизор, видео

В) гулять одному

Г) гулять с друзьями

Д) читаю книги

Е) ничего не делать

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. Какие темы о здоровье Вас/ Вашего ребёнка больше всего интересует?**

А) физическая культура и спорт

Б) рациональное питание

В) другие темы (укажите какие)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. Из каких источников Вы/Ваш ребенок узнаете о проблемах связанных со ЗОЖ?**

А) из телевизионных передач

Б) из книг, газет, журналов

В) от педагогов (на уроках, на воспитательных мероприятиях)

Г) от друзей

Д) родителей

**6. Занимаетесь ли Вы / Ваш ребёнок физической культурой и спортом?**

А) да (укажите, чем именно)

Б) нет

**7. Кто, по вашему мнению, должен осуществлять работу по ЗОЖ?**

А) врачи

Б) педагоги

В) тренеры

Г) сами

Д) другое

**8. Как Вы думаете, что больше вредит здоровью?**

А) нарушение режима дня, отдыха

Б) нарушение питания

В) курение

Г) Малоподвижный образ жизни

Д) не соблюдение личной гигиены

Е) потребление алкоголя, наркотиков

**13. В каких учреждениях Вы предпочли/предпочитаете укреплять здоровье?**

А) в поликлинике

Б) у целителей

В) в спортивным комплексах

Г) нигде

Д) самостоятельно

Е) реабилитационных центрах

**Приложение № 2**

**Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья**

Инструкция

Из приведенных далее десяти утверждений о здоровье нужно выбрать (отметить кружком номер) четыре, которые получатель социальных услуг сочтет наиболее подходящими. Важно объяснить детям, что все утверждения правильные, поэтому проверяется не знание правильного ответа, а отношение к здоровью, как явлению человеческой жизни.

Список утверждений

1.Мы здоровы, потому что ведем здоровый образ жизни (двигаемся, правильно питаемся).

2.Мы здоровы, если нам повезло: наш организм сильный от природы и может сам защитить себя.

3.Здровье – это жизнь без вредных привычек (табака, спиртного, наркотиков, переедания и др.).

4.Мы здоровы, потому что умеем отдыхать и расслабляться после учебной и физической нагрузки.

5.Здоровье зависит от врачей и уровня развития медицины.

6.Здоровье зависит, главным образом, от личной гигиены (соблюдения режима дня, привычки чистить зубы и т.п.).

7.Когда человек здоров, он хорошо учиться и работает, не волнуется и не болеет. Учеба и здоровье зависят друг от друга.

8.Чтобы быть здоровым, надо таким родиться. Здоровье зависит от удачи и от здоровья наших родителей, а мы получаем его по наследству.

9.Если есть хорошая квартира, высокая зарплата, удобный график работы, чистая окружающая среда, то есть и здоровье.

10.Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему.

Анализ исследования

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер высказывания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| баллы | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 |
| Суммарный балл |  |

13 баллов: высокий уровень ценностного отношения к здоровью (личностно ориентированный тип);

11-12 баллов: осознанно относится к своему здоровью (ресурсно-прагматический тип);

9-10 баллов: недостаточно осознанно относится к своему здоровью (адаптационно-поддерживающий тип);

4-8 баллов: отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности.

Примечание. Для выявления в коллективе преобладающего отношения к здоровью как к ценности в качестве ценностного отношения к здоровью группы получателей социальных услуг рассматривается наиболее часто встречающийся вариант из числа возможных индивидуальных ответов.