

Уважаемые граждане!

Для того чтобы посещать занятия в ШКОЛЕ
ЗДОРОВЬЯ необходимо лишь
желание обучаться, общаться,
заниматься оздоровительной физкультурой
и хорошее настроение.

Ваше здоровье — в ваших руках!



Министерство труда и социального развития
Краснодарского края

Государственное бюджетное учреждение социального
обслуживания Краснодарского края
«Выселковский комплексный центр
социального обслуживания населения»

организационно-методическое отделение

Школа здоровья



для получателей социальных услуг

353100 КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
СТ-ЦА ВЫСЕЛКИ
УЛ. КРАСНАЯ ПОЛЯНА, 397, ТЕЛ. 8 (86157)7-22-68
E-mail: cs0_uchastie@mtsr.krasnodar.ru
[http:// viselki-kcson.ru](http://viselki-kcson.ru)

ст-ца Выселки
2023

В целях сохранения и укрепления здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов, профилактики хронических заболеваний и пропаганды здорового образа жизни на базе отделения временного проживания граждан пожилого возраста и инвалидов (далее - ОВП) создана **ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ**.

Основной целью деятельности Школы здоровья является сохранение и укрепление здоровья, повышение качества жизни граждан пожилого возраста и инвалидов, проживающих в ОВП, путем проведения комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий.

НАПРАВЛЕНИЯ:

1) **здоровьесбережение:** проведение занятий в форме лекций, тренингов, динамической разминки, физических занятий (скандинавская ходьба, пальчиковая гимнастика, самомассаж рук, дыхательная гимнастика). Составление индивидуальных рекомендаций, оформление папки буклетов « Быть здоровым и активным» для получателей социальных услуг, выбывающих из ОВП,

2) **организация досуга:** проведение познавательно - спортивных конкурсов, для маломобильных граждан « игр на бумаге» и др.

Основные формы деятельности ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ:

- беседы и консультации по вопросам укрепления физического и психического здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов;
- практические занятия, направленные на закрепление методик оздоровления;
- тренинги, для снятия стрессовых ситуаций, депрессий пожилого человека.
- онлайн – мероприятия, проводимые в сети Интернет.

Занятия в **ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ** проводит медицинская сестра ОВП, согласно утвержденного перечня тем:

1	Профилактика простудных заболеваний
2	Гипертоническая болезнь: причины и профилактика
3	Польза и вред витаминов для организма
4	Личная гигиена .Уход за кожными покровами, глазами, ушами, полостью рта
5	Туберкулез. Профилактика туберкулеза и важность здорового образа жизни
6	Сахарный диабет. Методы раннего выявления
7	Профилактика и лечение сердечно - сосудистых заболеваний
8	Основные заболевания различных органов и систем в пожилом и престарелом возрасте
9	Оказание первой помощи
10	Здоровый образ жизни
11	Правильное питание
12	Основные принципы долголетия
13	Двигательная активность, как основной фактор укрепления здоровья
14	Профилактика психосоматических заболеваний. Здоровье и факторы его определяющие. Компоненты здоровья
15	Нарушения сна в пожилом возрасте
16	Основа профилактики онкологических заболеваний
17	Меры по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций
18	Вред алкоголя и табака для здоровья престарелых граждан
19	Охрана жизни и здоровья престарелых граждан
20	Травмы зимнего периода. Профилактика травматизма в зимний период
21	О мерах безопасности в зимний период

Занятия в Школе здоровья проводятся 2 раза в месяц.