

249453 Калужская область, Кировский район, д. Санатория «Нагорное»,
ул. Железнодорожная, 1
тел. (84456) 7-20-80, факс 84456) 7-20-80 e-mail:

Утверждена
на собрании КБК
Протокол № 8 от « 05 » августа 2015г.

« Утверждаю »:
директор ГБУКО «Нагорновский ПНИ

Бекасов В.В.
Приказ о принятии на баланс Муниципальному бюджетному учреждению здравоохранения Калужской области «Нагорновский психоневрологический интернат» № 8 от 05.08.2015г.



Программа
по пропаганде здорового образа жизни,
профилактике табакокурения и наркотической
зависимости на 2015-2019 г.г.

Разработана:

воспитателями: Жигуновой Е.Я., Мироновой Е.Н.,

Можаровской Е.В.;

старшей медицинской сестрой Кузьминой Г.Ю.;

психологом Пахуновой Н.В.

2015год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Программа по пропаганде здорового образа жизни, профилактике табакокурения и наркотической зависимости
Основные разработчики Программы	Воспитатели : Жигунова Е.Я., Миронова Е.Н., Можаровская Е.В. Старшая медицинская сестра Кузьмина Г.Ю. Психолог Пахунова Н.В.
Цель Программы	Пропаганда здорового образа жизни, профилактика табакокурения, наркотической и алкогольной зависимости среди получателей социальных услуг.
Срок реализации Программы	2015-2019 гг.
Исполнители мероприятий Программы	Медицинский персонал, воспитатели, психолог, специалист по социальной работе и другие специалисты учреждения.
Ожидаемые конечные результаты реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

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.

Цели:

- пропаганда здорового образа 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 здорового образа 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 в 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;
- ароматерапия.

План мероприятий, направленный на реализацию Программы

№ п/п	Наименование разделов и тем	Цели	Форма проведения
1.	Мир вокруг нас.	Обобщить и систематизировать знание об окружающем мире, воспитывать бережное отношение к природе.	Беседа
2.	Скажи сигарете – нет.	Ознакомить проживающих с составом табачных изделий, сообщить о вредном воздействии никотина на дыхательную, пищеварительную и нервную системы человека.	Беседа, тест
3.	Алкоголь.	Помочь глубже осмыслить и значительно расширить знания о вредном влиянии алкоголя на психическое и нравственное формирование человека, разъяснить какой вред наносит пьянство и алкоголизм обществу, указать возможные пути борьбы с ним.	Беседа, анкетирование
4.	Сквернословие.	Профилактика сквернословия.	Беседа, стенгазета.
5.	Опасности, подстерегающие нас.	Предостеречь от нежелательных поступков и действий.	Беседа
6.	В здоровом теле – здоровый дух	Формирование приоритетов здорового образа жизни .	Беседа
7.	Человек и его привычки.	Осознать влияние привычек на общее состояние здоровья человека. Определить соотношение понятий “здоровый образ жизни” и “привычки человека”.	Беседа Анкетирование
8.	Живет на свете красота.	Формирование у проживающих положительных черт характера. Коррекция речи проживающих граждан, умения мыслить, рассуждать, критически относиться к собственному состоянию психики и личности и.т.п. Способствовать процессу самопознания через создание условия для самовыражения	Беседа
9.	Человек создан для	Формирование чувства сострадания	Презентация

	счастья.	и желания помочь ближнему.	
10.	Табак или здоровье?	Выработать негативное отношение к курению; научить использовать знания, полученные на занятиях, в повседневную жизнь.	Беседа
11.	Как не стать равнодушным?	Познакомить с понятием равнодушия в различных источниках, попробовать сформировать свое отношение к этой проблеме.	Беседа Тест
12.	Страна сильна, когда здоровы ее люди.	Формирование представления о здоровом образе жизни, о факторах, влияющих на психическое, духовное и физическое развитие; о жизненных ценностях, о последствиях пагубных привычек, индивидуальной системе поведения. Воспитание чувства ответственности за свое личное здоровье и здоровье окружающих.	Беседа
13.	От чего зависит здоровье?	Формировать представление о здоровье и о том, как его сохранить.	Викторина
14.	Умей владеть собой.	Научить избегать ненужных эмоций; прививать ценные качества культуры поведения и общения.	Беседа
15.	Качества человека.	Формирование у проживающих потребности и мотивов нравственного поведения.	Беседа, анкетирование
16.	Ложь – прибежище слабых.	Сформировать представление об обмане и пагубном его влиянии на человека.	Беседа
17.	Основы безопасной жизнедеятельности	Определение системы работы по формированию основ безопасности жизнедеятельности .	Беседа
18.	Физическое здоровье человека.	Рассмотреть здоровье как основную ценность человеческой жизни и человеческого общества. Сформулировать понятие “Здоровье человека”. Раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека.	Презентация
19.	Культура здоровья.	Формировать представления о гигиенических основах безопасной жизнедеятельности. Прививать	Викторина

		навыки бережного отношения к своему здоровью.	
20.	История табака. Табачная отрава: иллюзия и реальность.	Формирование представлений о вредных привычках человека и их вреде для здоровья	Беседа
21.	Что дает человеку курение.	Формирование отрицательного отношения к курению	Презентация
22.	Курильщики поневоле.	Способствовать отрицательному отношению к курению	Анкетирование
23.	Алкоголь – враг здоровья и счастья	Формировать знания о алкоголе, табаке, наркотических веществах – главные враги здоровья человека.	Беседа
24.	Еще раз о пиве	Показать проживающим гражданам пагубное действие пива на здоровье человека.	Дискуссия
25.	Хорошие и плохие вещества	Рассказать о воздействии на организм токсических веществ.	Презентация
26.	Стоп, отрава!	Привить отношение на то что - Алкоголь, никотин, наркотики – извечные и коварнейшие враги человечества, недаром их называют дурманом, зельем, отравой.	Викторина
27.	Полезные и вредные привычки	формировать сознательный отказ от вредных привычек; воспитывать отрицательное отношение ко всем вредным привычкам, большое желание вести здоровый образ жизни.	Презентация
28.	Питание для здоровых	Создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здоровое питание.	Беседа
29.	Хорошие и дурные поступки	Актуализировать знания о здоровом образе жизни.	Беседа
30.	Кратковременные и длительные последствия курения	Формировать понятия о плохом воздействии кратковременного и длительного последствия курения.	Беседа
31.	«Да здравствует чистый воздух!»	Прививать хорошее отношение к чистому воздуху и пагубное отношение на воздух никотина.	Беседа
34.	История алкоголизации в России	Ознакомить с историей развития алкоголизма в России.	Презентация
35.	История	Повысить уровень	Викторина,

	наркотизма	информированности по проблемам, связанным с наркотиками...	презентация
36.	Токсикомания	Расширить представление о понятии «токсикомания». Дать информацию о губительном действии на здоровье человека одурманивающих веществ.	Викторина
37.	Как аукнется, так и откликнется.	Выявление уровня компетенции проживающих в общении друг с другом и с другими людьми.	Презентация
38.	«О дружбе и друзьях»	Выявить представления о том, что такое дружба и каким должен быть настоящий друг; развитие умений вести рассуждения; формирование нравственных качеств: умение дружить, беречь дружбу.	Беседа
39.	О чем ты мечтаешь..	Выявить настроение, формировать положительные качества в человеке.	Беседа
40.	Итоговое занятие	Способствовать формированию здорового образа жизни.	Викторина, беседа

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Практические дела	Срок исполнения	Ответственные
Привлечение проживающих граждан к культурно-досуговой деятельности (кружки, клубная работа, спортивные мероприятия).	В течение всего периода	Воспитатели, психолог
Вести учет проживающих граждан, имеющих пристрастие к алкоголю и табакокурению.	В течение всего периода	Специалист по социальной работе, психолог, старшие медицинские сестры отделений учреждения, воспитатели.
Комплекс мероприятий, проводимый в рамках «Недели профилактики здорового образа жизни».	1 раз в полугодие	Специалист по социальной работе, воспитатели, психолог, старшие медицинские сестры

			отделений учреждения.
Организация и проведение "Недель здоровья".	1 раз в полугодие	Воспитатели, психолог, старшие медицинские сестры отделений учреждения.	
Проведение веселых стартов, соревнований по настольному теннису, шахматно-шашечных турниров среди проживающих граждан учреждения.	В течение всего периода	Воспитатели, психолог, медицинские сестры.	
Беседы врача нарколога, психиатра и терапевта с проживающими гражданами.	В течение всего периода	Врач-терапевт, врач-нарколог, 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 – до 31.12.2015 г. Коррекция - в течение всего периода.	Старшие медицинские сестры отделений учреждения.	
Организация и проведение групповых и индивидуальных занятий с проживающими гражданами 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	
Организация и проведение групповых и индивидуальных занятий по соблюдению правил личной гигиены.	В течение всего периода	Средний и младший медицинский персонал	
Анкетирование среди вновь поступивших проживающих граждан с целью контроля за их адаптацией к новым условиям	По мере необходимости	Психолог	

проживания.		
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	В течение всего периода	Дежурный медицинский персонал учреждения, специалисты.
Выпуск тематических стенгазет	1 раз в полугодие	Воспитатели, специалист по социальной работе
Оформление выставок, печатных изданий о здоровом образе жизни.	1 раз в полугодие	Воспитатели, специалист по социальной работе
Участие в районных и региональных спортивных мероприятиях и акциях.	По мере предоставления приглашений об участии	Специалисты учреждения
Организация выставок творческих работ проживающих граждан по здоровому образу жизни.	1 раз в полугодие	Воспитатели, старшие медицинские сестры отделений учреждения, психолог.
Оборудование спортивной площадки, «Тропы здоровья».	В течение всего периода	Начальник хозяйственного отдела, инженер по ремонту
Просмотр видеофильмов, презентаций.	В течение всего периода	Воспитатели, психолог, специалист по социальной работе
Конкурс рисунков, посвященных здоровому образу жизни.	1 раз в год	Воспитатели, психолог, специалист

Организация встречи проживающих граждан с сотрудником полиции	По мере необходимости	по социальной работе, медицинские сестры Старшие медицинские сестры отделений учреждения
---	-----------------------	---

Прогнозируемый результат внедрения “ Программы по пропаганде здорового образа жизни, профилактике табакокурения и наркотической зависимости ”:

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.