

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОБУСО «Приволжский
центр социального обслуживания »
_____ **О.А.Сладкова**
«___» _____ **2013 г.**

ПРОГРАММА
работы клуба
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»

г. Приволжск, 2013

Введение

Каждая возрастная группа в зрелом обществе выполняет свои важные функции. Понимая опасность разрыва поколений в духовно-нравственной сфере необходимо направлять много усилий в стремлении его преодолеть.

Люди, всю жизнь трудившиеся на благо страны, достигнув пенсионного возраста, продолжают оставаться полноценными гражданами и не должны чувствовать себя ненужными и отвергнутыми обществом.

Наша общая цель - заинтересовать пожилых людей вести здоровый и активный образ жизни, стремиться жить долго.

Физические упражнения оказывают разностороннее воздействие на все органы и системы организма. Например: обмен веществ в мышцах при максимальных нагрузках возрастает в разы. Увеличивается кровоток в сосудах сердца. Потребление кислорода сердечной мышцей очень высокое даже в состоянии покоя.

С возрастом у большинства людей ухудшается самочувствие, происходит нарастание тревоги и страха. Это обусловлено не только наличием заболеваний, накопленных годами, но и изменением социального статуса. Чтобы успешно преодолевать подобного рода трудности, пожилым людям необходимы новые знания, умения и навыки.

Для помощи в комплексном решении подобных проблем в ОБУСО «Приволжский центр социального обслуживания» организован клуб «Школа здоровья», работа которого основана на системе мер по сохранению и укреплению здоровья пожилых людей через использование инновационных технологий.

Данная форма работы возвращает людей «третьего возраста» в ситуацию обучения, способствуя тем самым улучшению их психо-эмоционального состояния и помогая активировать компенсаторные функции организма.

Благодаря «урокам здоровья» члены клуба не только получают новую полезную информацию, но и ближе знакомятся друг с другом, расширяя круг общения.

Концепция программы

Клуб «Школа здоровья» направлен на работу с людьми пожилого возраста и инвалидами, проживающими на территории Приволжского муниципального района.

Работа «Школы здоровья» основана на творческом союзе работников учреждения и участников, объединенных общей деятельностью, общими целями, основная из которых - социальная реабилитация пожилых людей и инвалидов через организацию общения, формирование позитивного отношения к старению, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. Оказание помощи пожилым людям и инвалидам в восстановлении утраченных и формировании новых коммуникативных навыков, активизации двигательных навыков и применении их в повседневной жизнедеятельности.

2. Обеспечение комплекса культурно –просветительских и оздоровительных мероприятий.

3. Поддержание жизненной активности пожилых людей и инвалидов.

4. Представить участникам занятий теоретические знания о механизмах процесса старения, специфических потребностях людей пожилого возраста, условиях, способствующих долголетию.

5. Представить конкретные рекомендации по решению проблем физического и психического здоровья, возникающих у пожилых людей и инвалидов, особенно - живущих самостоятельно.

6. Сформировать навыки преодоления негативных психологических установок.

7. Сформировать навыки, способствующие длительному сохранению познавательных способностей.

8. Сформировать умение ставить перед собой конкретные, реальные и легко достижимые задачи.

Механизмы осуществления и содержание Программы

Для работы с пожилыми людьми и инвалидами – членами клуба привлекаются специалисты учреждения: медицинские сестры, психолог отделения срочного социального обслуживания, специалисты по социальной работе и другие специалисты учреждений здравоохранения и социальной защиты населения.

Программа включает комплекс форм и методов социальной работы, направленный на поддержание здоровья и эмоционально-психологического состояния граждан пожилого возраста и инвалидов:

- лекторийная работа, интерактивные тематические мероприятия;
- профилактический фитнес;
- занятия физкультурой;
- занятия на тренажерах и вибротренажерах;
- рефлексотерапия (самомассаж биологически активных точек, отдельных частей тела);
- гимнастика для глаз;
- фитотерапия;
- занятия с гимнастическими мячами и палками;
- туротерапия - организация туристических поездок на святой Тихвинский источник; на святой источник старца Леонтия Михайловского с. Михайловское, выезды на природу, экскурсии в г. Плес, посещение музеев и др.;
- игры (малоподвижные, подвижные, спортивные);
- релаксация- снятие напряжения, расслабление;
- замеры давления, измерение массы тела;
- массаж, комплекс общеукрепляющих процедур;

- консультации специалиста по уходу за кожей лица и рук в пожилом возрасте;

Возможно применение других форм и методов, направленных на поддержание здоровья и эмоционально –психологического состояния граждан пожилого возраста и инвалидов.

Ожидаемые результаты

В процессе реализации Программы ожидается достигнуть определенных позитивных результатов, выраженных:

1. В приобретенных навыках решения проблем физического и психического здоровья.

2. В сформированных умениях пожилых людей и инвалидов:

- преодолевать чувства тревожности, одиночества, страха смерти;
- применять на практике навыки преодоления негативных психологических установок; приемы, способствующие саморегуляции организма;
- организовывать свою жизнедеятельность на основе постановки и решения конкретных и реальных задач;
- поддерживать здоровый образ жизни, следить за своей физической формой, расслабляться.

Тематика лекторийной работы

1. Факторы, благоприятствующие долгожительству. Профилактика заболеваний людей пожилого возраста.
2. Навыки оказания первой доврачебной помощи.
3. Правила аптечки, покупки и правильного приема лекарств.
4. Лечение гомеопатическими средствами.
5. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Средства народной медицины.
6. Атеросклероз, нарушение сердечного ритма, ишемия, стенокардия, гипертония.
7. Влияние хронического стресса на здоровье человека. Бессонница: причины, профилактика.
8. Иммуитет. Рецепты народной медицины для повышения иммунитета.
9. Заболевания органов дыхания. Грипп, ОРВИ, ОРЗ. Народные средства оздоровления организма.
10. Лечебные свойства овощей, фруктов. Как освободиться от избытков нитратов.
11. Заболевания позвоночника. Профилактика. Как правильно сидеть, стоять, лежать, поднимать тяжести. Каким спортом заниматься?
12. Фитотерапия.
13. Лечение медом.
14. Заболевания желудочно-кишечного тракта. Симптомы больного желудка. Средства народной медицины.
15. Ожирение: причины, формулы оценки массы тела. Принципы рационального питания.
16. Головная боль. Советы для профилактики головной боли.
17. Болезни носа и носоглотки.
18. Лечебные свойства минералов: медь, железо, алюминий, магний, кобальт.
19. Уход за кожей лица и рук в пожилом возрасте.
20. Стресс. Как преодолеть его?
21. Гипертония...лечение, причины, симптомы, профилактика, народные рецепты.
22. Лечебная, общеукрепляющая физкультура и ее плюсы в зрелом возрасте

Темы лекций могут дополняться по согласованию с директором учреждения.