The background is a light purple gradient. It features several decorative elements: a large red ring on the left, a large red sphere at the top right, a large blue ring at the bottom right, and various smaller spheres in blue, purple, and orange scattered throughout.

Практика

«Формирование здорового образа жизни»

ГБУ ЯНАО «ЦСОН «Домашний очаг» в МО Надымский р-он»
г. Надым

Мы на карте мира



В настоящее время проблемы сохранения здоровья детей очень актуальны.

На протяжении нескольких лет мы наблюдаем следующую картину :

01.

- каждый второй ребенок имеет нарушение осанки;
- каждый 20 й-сколиоз;
- каждый третий ребенок – плоскостопие.

02.

- группа детей, часто–длительно болеющих, остается самой многочисленной на протяжении нескольких лет

03.

- Среди детей с патологией эндокринной системы ведущим заболеванием является ожирение.

04.

- 15% детей страдают заболеваниями нервной системы и органов зрения.

Мотивация к созданию практики



Цель программы

- ❑ Создание у участников программы потребности к здоровому образу жизни, формирование положительной мотивации к сохранению здоровья и пропаганде здорового образа жизни.

Задачи программы

- ❑ Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического состояния Центра;
- ❑ Гигиеническое нормирование физической нагрузки на занятиях ЛФК и АФК;
- ❑ Вовлечение детей в возрасте 3-18 лет, их родителей и сотрудников учреждения в работу по сохранению и укреплению здоровья.

Программа «Формирование здорового образа жизни»

Участники программы

- ❑ Посетители учреждения (дети в возрасте 3-18 лет и их родители), медицинский персонал (врачи и медицинские сестры), сотрудники учреждения.

Методы работы

- ❑ Индивидуальные консультации специалистов;
- ❑ Театрализованные представления, игровые мероприятия;
- ❑ Беседы-диспуты, презентации, лекции;
- ❑ Семинары, практикумы.

Этапы создания программы



Составление тематических планов работы

В тематических планах работы (разработаны отдельно для посетителей учреждения и сотрудников), обозначены «ключевые темы» и мероприятия по данной тематике.



Создание библиотеки программы

Тематика продукции, соответствует «ключевым темам» планов работы. Так как все материалы по программе имеются в печатном и электронном формате, все сотрудники взаимозаменяемы на случай отсутствия ответственного.

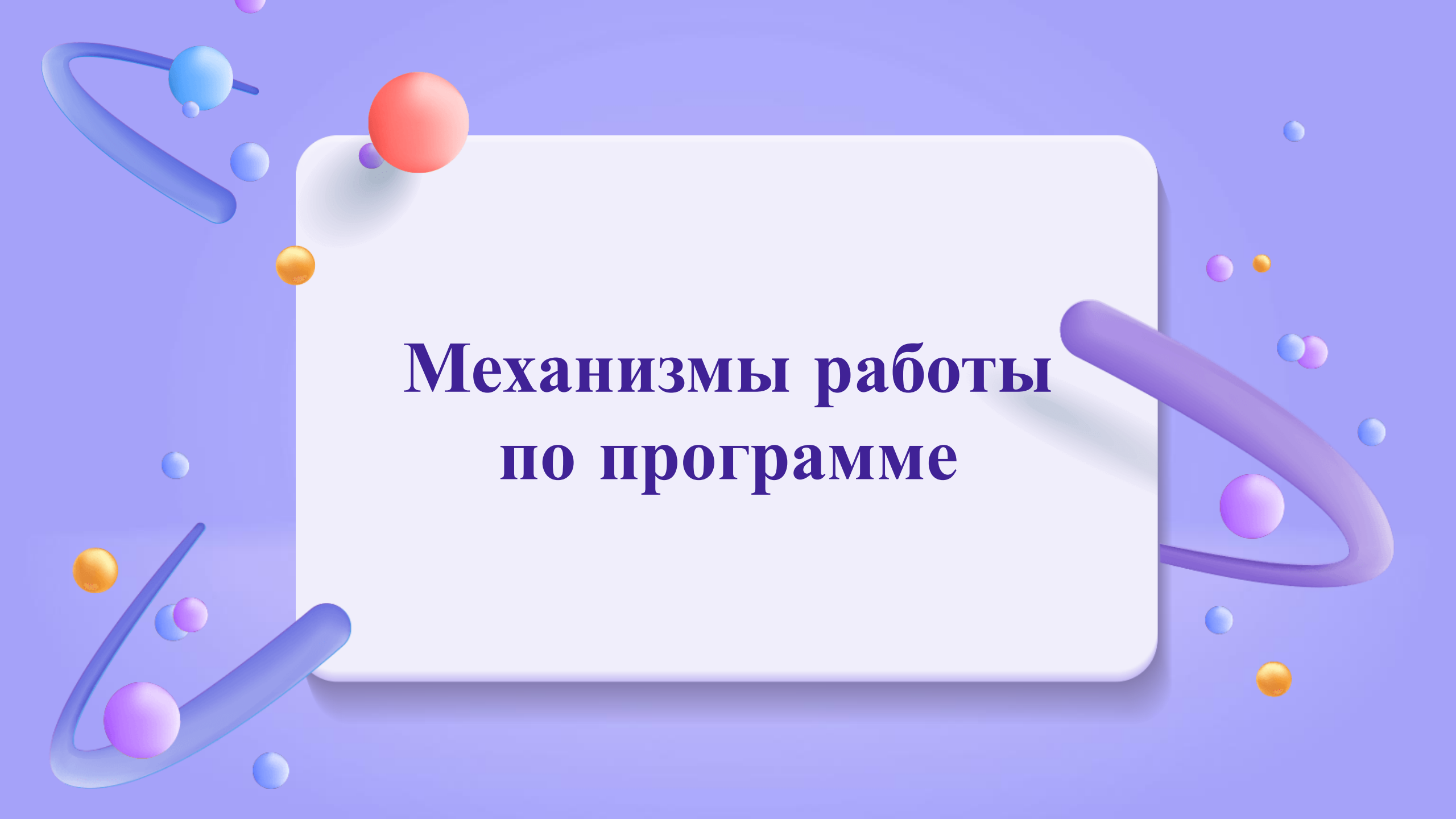


Разработка анкет и критериев эффективности

Применяются анкеты для детей школьного возраста и для родителей. Исходя из вопросов анкеты, определены критерии эффективности работы по программе:

- отношение к питанию;
- отношение к двигательной активности;
- отношение к диспансеризации;

изменение уровня гармоничности образа жизни.



**Механизмы работы
по программе**

Первичный прием врачей-специалистов

Все дети, оформляющиеся в Центр на социальное обслуживание в полустационарной или стационарной форме, направляются на прием к врачу – неврологу, врачу-ортопеду, врачу-окулисту, врачу-педиатру, врачу-физиотерапевту.

Медицинские работники осматривают детей с целью постановки диагноза и разработки реабилитационной программы, которая включает в себя физиотерапевтические процедуры, ручной массаж, спелеотерапию, фитотерапию, терапию методом БОС, занятия в кабинете охраны зрения, лечебную и адаптивную физкультуру.

На приеме проводится опрос и анкетирование посетителей, по результатам которых формируется понимание специалиста о том, насколько гармоничен образ жизни пациента, каков уровень владения культурными нормами в сфере здоровья.

Посетители (дети 3-18 лет, их родители) на первичном приеме распределяются по группам, за каждой из которых закрепляется «команда специалистов», состоящая из сотрудников отделения социально-медицинской помощи - врача и медицинских сестер.



Работа с посетителями в рамках действующего договора о предоставлении социальных услуг

Ежедневно, в течение дня, в зонах отдыха посетителей проводится демонстрация видеоматериалов из «библиотеки» программы: мультфильмов, видеороликов, презентаций, документальных фильмов, на тему сохранения здоровья. В зонах отдыха, у кабинетов специалистов, всегда в наличии печатная информация в виде буклетов и памяток.

Регулярно происходит обновление и дополнение наглядной продукции.

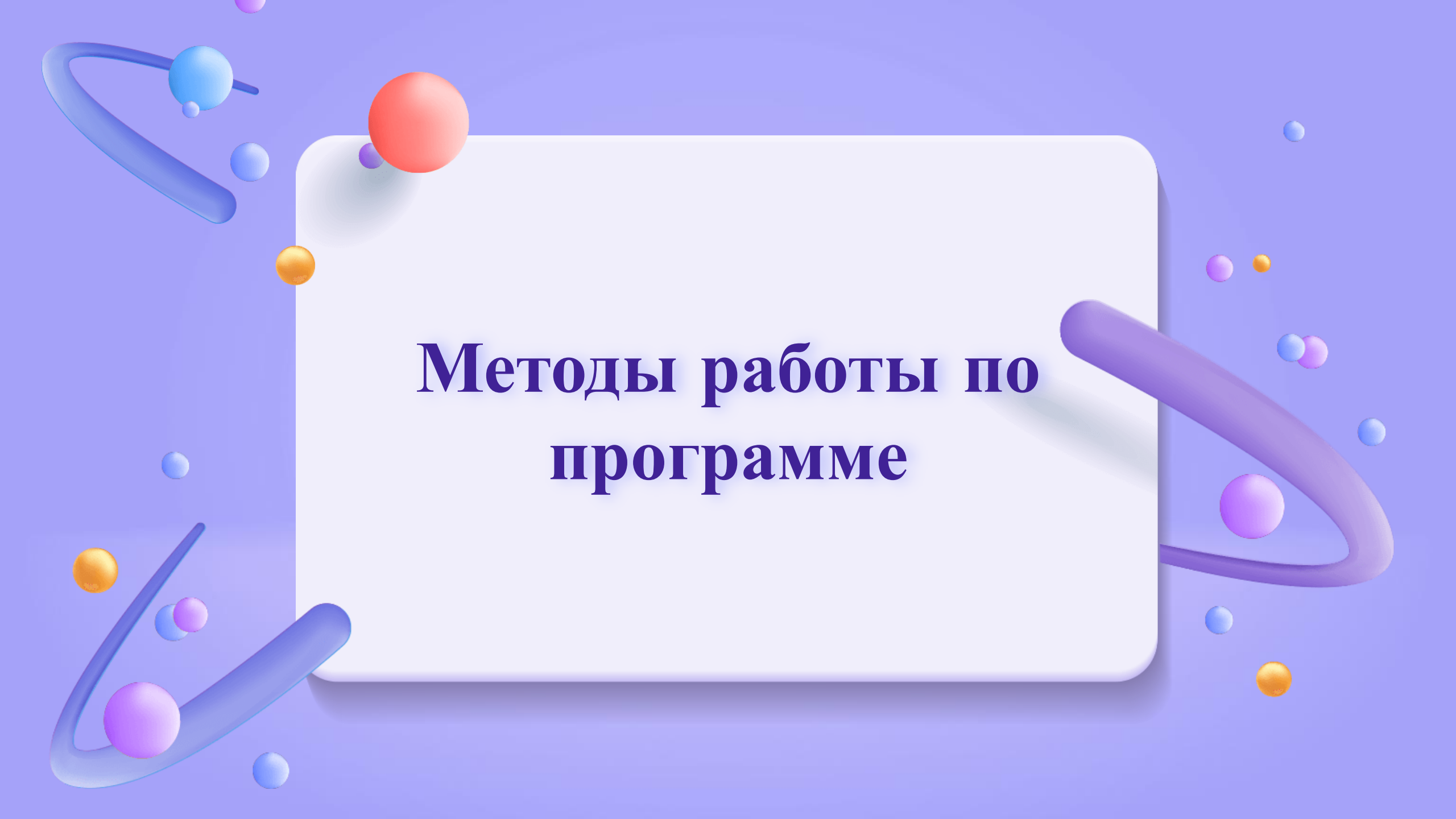
Тематика печатной информации, материалов на стендах уголков здоровья и видеоинформации (мультфильмы, видеоролики, документальные фильмы) соответствует «Тематическому плану».

Одной из главных задач медицинских работников является контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологического режима в учреждении, который осуществляется старшей медицинской сестрой путем ежедневных обходов.



Врач-педиатр посещает занятия лечебной и адаптивной физической культурой с целью оценки адекватности физической нагрузки и физической выносливости тренирующихся детей. Данная практика позволяет врачу оказывать специалисту, проводящему занятия по физической культуре, содействие в эффективном и правильном использовании средств и методов физического воспитания для укрепления здоровья с учетом пола, возраста, состояния здоровья детей.





**Методы работы по
программе**

Методы работы по программе

01.

Театрализованные представления, игры для детей младшего возраста



Проводятся 2-3 раза в месяц сотрудниками отделения социально-медицинской помощи. Сценарии составлены таким образом, что дети становятся участниками представления, в игровой форме изучают основы и правила сохранения здоровья.

Такие мероприятия всегда проходят шумно, весело, познавательно и интересны детям.

02.

Презентации, беседы-диспуты, лекции



Проводятся «командой специалистов» с группой посетителей, за которой она закреплена, в дни посещения учреждения с использованием материалов «Библиотеки».

03.

Индивидуальное консультирование



Проводится «командой специалистов» для детей и родителей, закрепленных за ней, в дни посещения учреждения. Мы пытаемся создать на приеме непринужденную обстановку, в которой ребенок рассказывает о том, как чистил зубки, делал утреннюю гимнастику или завтракал и т.д. и получает практические советы.

04.

Практикумы-семинары



Проводятся в течение года, ежемесячно, врачами и медицинскими сестрами для всего коллектива учреждения

Театрализованные представления , игры



Театрализованные представления , игры



Консультирования

Детям и их родителям в дни посещения учреждения предлагаются индивидуальные и групповые консультации по социально-медицинским вопросам и вопросам здорового образа жизни, осуществляемые «командой специалистов» отделения социально-медицинской помощи, за которой закреплен посетитель, с использованием материалов «Библиотеки».

2-3 раза в месяц организуются групповые мероприятия- лекции, презентации, беседы.

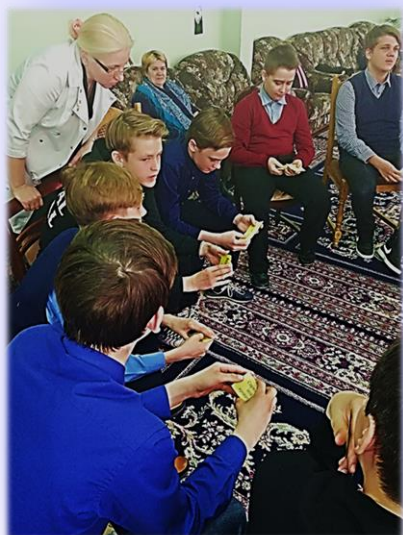
Темы консультаций определены по результатам анкетирования и опроса, а также определяются в ходе беседы с пациентом.



Индивидуальные консультирования



Беседы-диспуты, лекции, презентации



Работа с сотрудниками. Практикумы, семинары.

В течение года, ежемесячно, врачами и медицинскими сестрами отделения социально-медицинской помощи для всего коллектива учреждения проводится санитарно-просветительская работа согласно «Тематическому плану для сотрудников».



Подведение итогов

По завершению курса реабилитации все пациенты проходят заключительный осмотр, анкетирование у врача-педиатра и специалистов смежных специальностей, с целью оценки эффективности проведенных мероприятий, формирования рекомендаций по профилактике основных и сопутствующих заболеваний, режиму дня, питанию, двигательной активности, определения сроков повторного курса реабилитации.

Руководителем отделения подводятся итоги по качеству проведенной работы по результатам анкетирования.

Анкета «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)

Цель: наличие у тестируемого понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция: Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

Вопросы

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?
 - а) хорошее;
 - б) удовлетворительное;
 - в) плохое;
 - г) трудно было ответить.
2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?
 - а) да, занимаюсь;
 - б) нет, не занимаюсь.
3. Как долго Вы бываете на улице, на свежем воздухе?
 - а) чаще всего больше 2 часов;
 - б) около часа;
 - в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.
4. Делаете ли утром следующее:
 - а) физическую зарядку;
 - б) обливание;
 - в)冷水 за завтраком;
 - г) курите по дороге в школу.
5. Обедаете ли в школьной столовой?
 - а) да, регулярно;
 - б) иногда;
 - в) нет.
6. В каком часу ложитесь спать? (до 21 часа; б) между 21 и 22 часами; в) после 22 часов.
7. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?
 - а) да, активно; б) изредка; в) никогда.
8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?
 - а) занимаюсь в спортивной секции, кружке;
 - б) провожу время с друзьями, помогаю по дому; в) преимущественно смотрю телевизор (видео); г) играю в компьютерные игры;
 - д) другое.

Обработка результатов

№ вопроса	Вариант ответа				
	а	б	в	г	д
1	3	0	5	0	0
2	10	0	0	0	0
3	10	5	0	0	0
4	10	10	0	0	0
5	10	0	0	0	0
6	10	0	0	0	0
7	0	5	10	0	0
8	10	5	0	5	0

Подсчитайте общее количество баллов.

Интерпретация

Высокий уровень – 110 – 80 баллов – хорошее отношение школьника к собственному здоровью, ведению здорового образа жизни, самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и укрепления здоровья.

Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьником важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и укрепления здоровья.

Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьника понимания ценности и значимости здоровья, ведения образа жизни, способствующего развитию болезней.

Анкета «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)

Цель: наличие у тестируемого понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция: Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

Вопросы

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?
 - а) хорошее;
 - б) удовлетворительное;
 - в) плохое;
 - г) трудно было ответить.
2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?
 - а) да, занимаюсь;
 - б) нет, не занимаюсь.
3. Как долго Вы бываете на улице, на свежем воздухе?
 - а) чаще всего больше 2 часов;
 - б) около часа;
 - в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.
4. Делаете ли утром следующее:
 - а) физическую зарядку;
 - б) обливание;
 - в)冷水 за завтраком;
 - г) курите по дороге в школу.
5. Обедаете ли в школьной столовой?
 - а) да, регулярно;
 - б) иногда;
 - в) нет.
6. В каком часу ложитесь спать? (до 21 часа; б) между 21 и 22 часами; в) после 22 часов.
7. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?
 - а) да, активно; б) изредка; в) никогда.
8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?
 - а) занимаюсь в спортивной секции, кружке;
 - б) провожу время с друзьями, помогаю по дому; в) преимущественно смотрю телевизор (видео); г) играю в компьютерные игры;
 - д) другое.

Обработка результатов

№ вопроса	Вариант ответа				
	а	б	в	г	д
1	10	5	0	0	0
2	10	0	0	0	0
3	10	5	0	0	0
4	10	10	0	0	0
5	10	5	0	0	0
6	10	5	0	0	0
7	0	5	10	0	0
8	10	5	0	5	0

Подсчитайте общее количество баллов.

Интерпретация

Высокий уровень – 110 – 80 баллов – хорошее отношение школьника к собственному здоровью, ведению здорового образа жизни, самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и укрепления здоровья.

Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьником важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и укрепления здоровья.

Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьника понимания ценности и значимости здоровья, ведения образа жизни, способствующего развитию болезней.

АНКЕТА

Уважаемые родители, просим Вас ответить на следующие вопросы:

1. Часто ли Вы проверяете состояние своего здоровья и здоровья Вашего ребенка?
 - а) раз в месяц;
 - б) раз в полгода;
 - в) раз в год;
 - г) в этом нет необходимости.
2. Как Вы оцениваете состояние здоровья Вашего ребенка?
 - а) хорошее;
 - б) удовлетворительное;
 - в) плохое;
 - г) трудно было ответить.
3. Завтракает ли сын (дочь) дома перед детским садом, школой? Выбрать один вариант ответа.
 - а) да, всегда завтракает;
 - б) иногда завтракает;
 - в) нет.
4. Как Вы чаще всего Ваш ребенок проводит свободное время?
 - а) занимается в спортивной секции, кружке;
 - б) проводит время с друзьями;
 - в) читает книги;
 - г) помогает по дому;
 - д) преимущественно смотрит телевизор (видео);
 - е) играет в компьютерные игры;
 - ж) другое.
5. Как часто и продолжительно болел Ваш ребенок? *редко и 3-5 дней*
6. У ребенка есть постоянный режим дня? *да*
7. Ежедневно ли Ваш ребенок читает зубки, сколько раз в день? *три раза в день*
8. Ежедневно ли Ваш ребенок чистит зубы, сколько раз в день? *три раза в день*
9. Сколько времени ежедневно проводит Ваш ребенок на свежем воздухе? *около часа*
10. В каком часу ложитесь спать Ваш ребенок?
 - а) не более получаса или вообще не выходит на улицу;
 - б) между 21 и 22 часами;
 - в) после 22 часов.
11. Употребляет ли фрукты, овощи? Как часто? *нет, употребляю от случая к случаю*
12. Проводите ли Вы с ребенком закаливание? *нет*
13. Всегда ли Ваш ребенок одет по погоде? *да*
14. Занимается ли Ваш ребенок в спортивной секции, танцами или другими видами двигательной активности (помимо занятий физкультурой в детском саду/школе)? *нет*
15. Вы занимаетесь физкультурой и спортом? а) постоянно б) часто в) очень редко г) не занимаюсь
16. Есть ли у Вас дома физкультурно-оздоровительный комплекс? *нет, но есть возможность приобрести комплексный тренажер, но сейчас денег нет*
17. Употребляет ли фрукты, овощи? Как часто? *редко, только от случая к случаю*
18. Проводите ли Вы с ребенком закаливание? *от случая к случаю*
19. Всегда ли Ваш ребенок одет по погоде? *да*
20. Занимается ли Ваш ребенок в спортивной секции, танцами или другими видами двигательной активности (помимо занятий физкультурой в детском саду/школе)? *нет*
21. Вы занимаетесь физкультурой и спортом? а) постоянно б) часто в) очень редко г) не занимаюсь
22. Есть ли у Вас дома физкультурно-оздоровительный комплекс? *нет*

АНКЕТА

Уважаемые родители, просим Вас ответить на следующие вопросы:

1. Часто ли Вы проверяете состояние своего здоровья и здоровья Вашего ребенка?
 - а) раз в месяц;
 - б) раз в полгода;
 - в) раз в год;
 - г) в этом нет необходимости.
2. Как Вы оцениваете состояние здоровья Вашего ребенка?
 - а) хорошее;
 - б) удовлетворительное;
 - в) плохое;
 - г) трудно было ответить.
3. Завтракает ли сын (дочь) дома перед детским садом, школой? Выбрать один вариант ответа.
 - а) да, всегда завтракает;
 - б) иногда завтракает;
 - в) нет.
4. Как Вы чаще всего Ваш ребенок проводит свободное время?
 - а) занимается в спортивной секции, кружке;
 - б) проводит время с друзьями;
 - в) читает книги;
 - г) помогает по дому;
 - д) преимущественно смотрит телевизор (видео);
 - е) играет в компьютерные игры;
 - ж) другое.
5. Как часто и продолжительно болел Ваш ребенок? *редко*
6. У ребенка есть постоянный режим дня? *да*
7. Ежедневно ли Ваш ребенок читает зубки, сколько раз в день? *три раза в день*
8. Ежедневно ли Ваш ребенок чистит зубы, сколько раз в день? *три раза в день*
9. Сколько времени ежедневно проводит Ваш ребенок на свежем воздухе?
 - а) чаще всего больше 2 часов;
 - б) около часа;
 - в) не более получаса или вообще не выходит на улицу.
10. В каком часу ложитесь спать Ваш ребенок?
 - а) не более получаса или вообще не выходит на улицу;
 - б) между 21 и 22 часами;
 - в) после 22 часов.
11. Употребляет ли фрукты, овощи? Как часто? *редко, только от случая к случаю*
12. Проводите ли Вы с ребенком закаливание? *от случая к случаю*
13. Всегда ли Ваш ребенок одет по погоде? *да*
14. Занимается ли Ваш ребенок в спортивной секции, танцами или другими видами двигательной активности (помимо занятий физкультурой в детском саду/школе)? *нет*
15. Вы занимаетесь физкультурой и спортом? а) постоянно б) часто в) очень редко г) не занимаюсь
16. Есть ли у Вас дома физкультурно-оздоровительный комплекс? *нет*

Количество и возрастной состав посетителей, охваченных практикой «Формирование здорового образа жизни», в 2020-2022 гг. (человек)

Дети/годы	3-18 лет	14-18 лет	10-18 лет	7-18 лет
2022г.	614	46	170	353
2021г.	867	43	227	479
2020г.	733	45	161	343
Всего	2214	134	343	1175

	2022год	2021 год	2020год	Всего
Родители-участники программы	570	830	715	2115

Охват посетителей мероприятиями программы «Формирование здорового образа жизни» за 2020-2022 гг.(количество)

Участники практики	Мероприятия	2022 год	2021 год	2020 год	Всего
Дети в возрасте 3-18 лет	Индивидуальные консультации специалистов	15987	12672	9060	37719
	Театрализованные представления, игры	110	75	35	220
Родители	Индивидуальные консультации специалистов	10896	9330	7835	28061
Дети школьного возраста, родители	Лекции, презентации, беседы-диспуты	158	136	98	392
Сотрудники учреждения	Практикумы, семинары	22	24	18	64

Динамика отношения родителей к диспансеризации в ходе работы по программе «Формирование здорового образа жизни» за 2020-2022 гг.

Критерий/годы	2022		2021		2020		Всего	
	человек	%	человек	%	человек	%	человек	%
Изначально относились к диспансеризации положительно	438	76,8	797	96	640	89,5	1875	88,6
Изменили отношение к диспансеризации в лучшую сторону	132	23,2	33	4	75	10,5	240	11,4
Всего участников	570	100	830	100	715	100	2115	100

В результате проведенной работы у всех участников программы происходит изменение взглядов на профилактические мероприятия в отношении своего здоровья.

Динамика отношения родителей к правильному питанию за 2020-2022гг.в ходе работы по программе



Стали
приверженцами
ПП

313

из 2115 человек

• **14,8%**

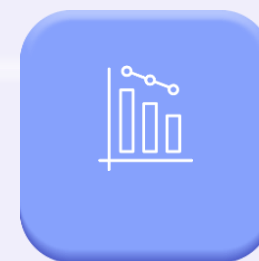


Изначально
правильно
питались

837

из 2115 человек

• **39,6%**



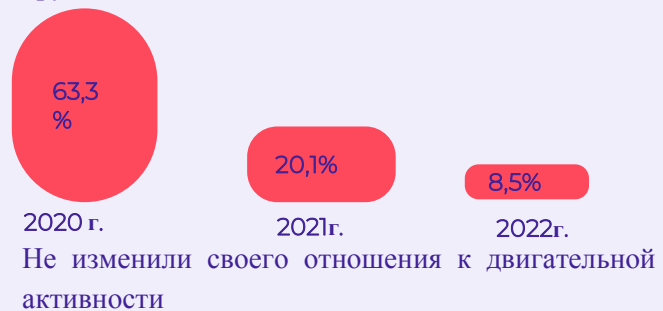
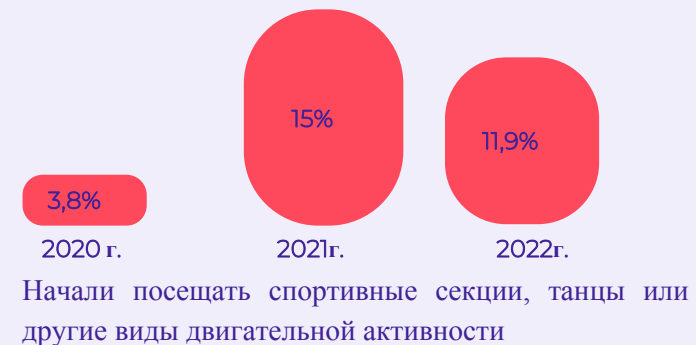
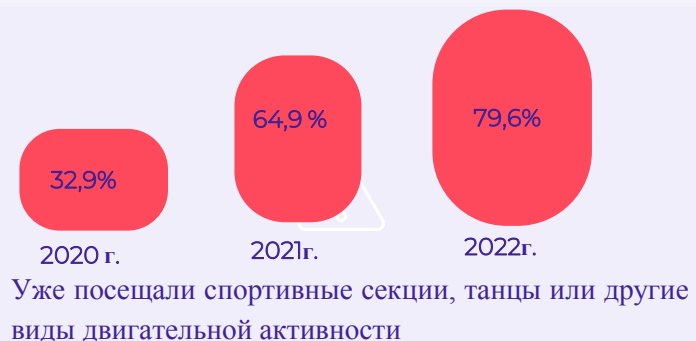
Не изменили
своего отношения
к питанию

965

из 2115 человек

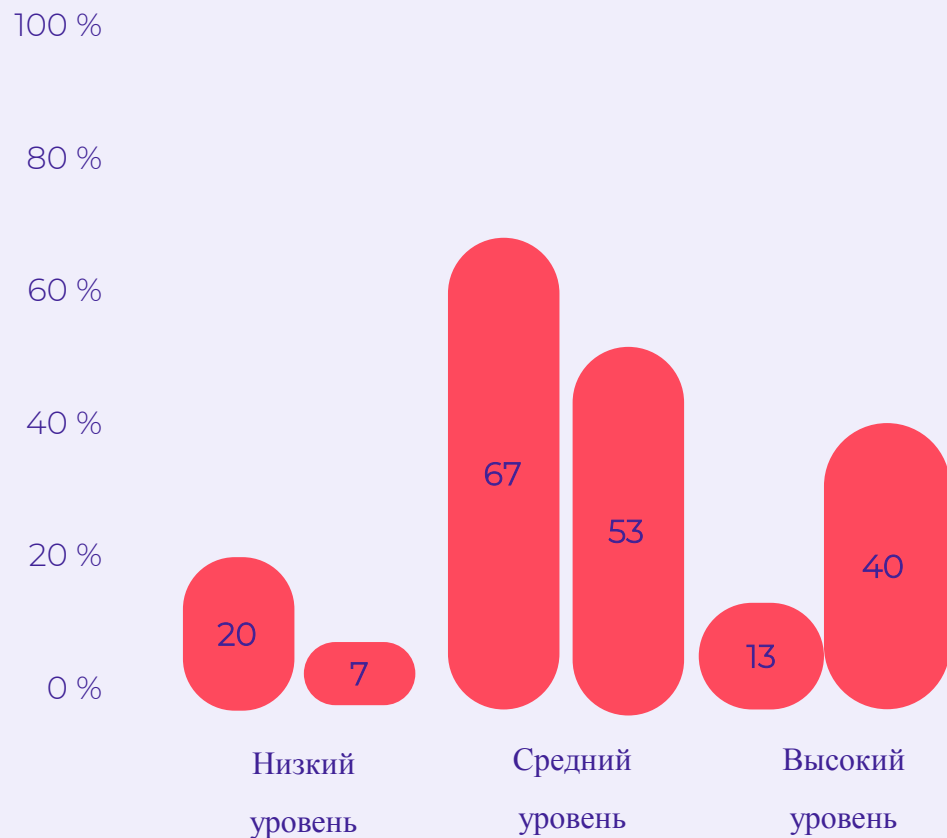
• **45,6%**

Изменение отношения детей к двигательной активности в 2020-2022гг.



Показатель/год	2022		2021		2020		Всего	
	человек	%	человек	%	человек	%	человек	%
Уже посещали спортивные секции, танцы или другие виды двигательной активности	281	79,6	311	64,9	113	32,9	705	60
Начали посещать спортивные секции, танцы или другие виды двигательной активности	42	11,9	72	15	13	3,8	127	10,8
Не изменили своего отношения к двигательной активности	30	8,5	96	20,1	217	63,3	343	29,2
Всего	353	100	479	100	343	100	1175	100

Динамика изменения уровня гармоничности образа жизни у школьников **10-18** лет за **2020-2022**гг.



Низкий уровень гармоничности образа жизни

Количество школьников(10-18 лет), имеющих низкий уровень гармоничности образа жизни уменьшилось с 20% до 7%

Средний уровень гармоничности образа жизни

Количество школьников(10-18 лет), имеющих средний уровень гармоничности образа жизни уменьшилось с 67% до 53%

Высокий уровень гармоничности образа жизни

Количество школьников(10-18 лет), имеющих высокий уровень гармоничности образа жизни увеличилось с 13% до 40%

Наши достижения

Достижение 01.

У всех детей сформировалось ответственное отношение к своему здоровью

Достижение 03.

У всех детей появились необходимые практические навыки в области личной и общественной гигиены, питания, режима дня

Достижение 02.

Количество школьников(10-18 лет), имеющих высокий уровень гармоничности образа жизни, увеличилось с 13% до 40%

Достижение 04.

11,4% родителей изменили своё отношение к диспансеризации в лучшую сторону

Достижение 05.

14,8% родителей стали приверженцами правильного питания







<https://ok.ru/group/70000001095865>

<https://vk.com/domochagndm>

<https://t.me/Domochag89>

The background is a light purple gradient. It features several decorative elements: two large, thick, curved rings (one purple on the left, one blue on the right) that resemble orbits or paths. Scattered throughout are numerous small, colorful spheres in shades of blue, purple, orange, and pink. The central text is contained within a white rounded rectangle with a subtle drop shadow.

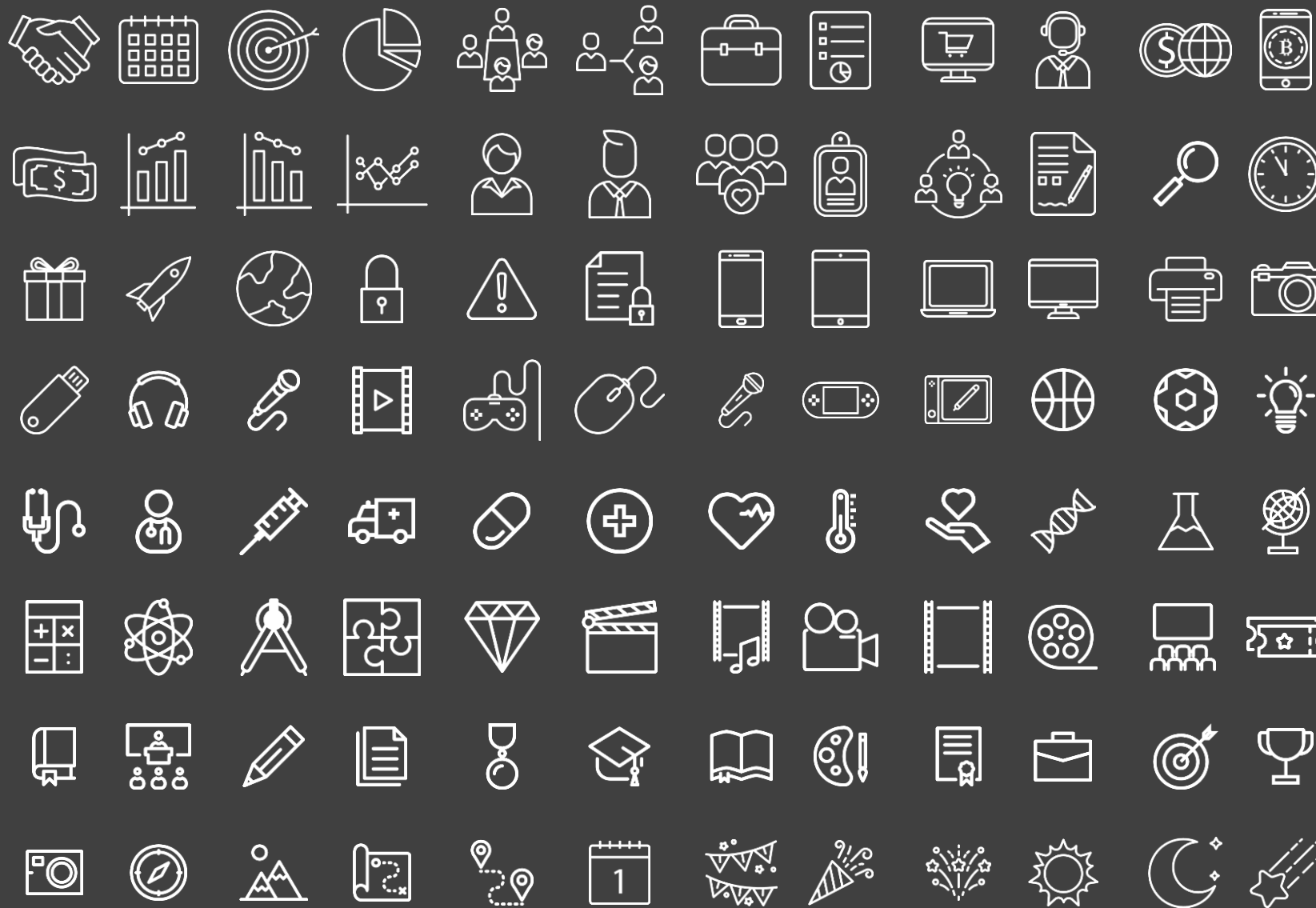
**Спасибо за
внимание !**



Icon

You can resize these icons keeping the quality.

You can change the stroke and fill color; just select the icon and click on the paint bucket/pen.



Icon

You can resize these icons keeping the quality.

You can change the stroke and fill color; just select the icon and click on the paint bucket/pen.