

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ СО

«Шенталинский дом-интернат»

Малафеева О.Н.

08 2024г



План мероприятий, направленных  
на формирование здорового образа жизни граждан пожилого возраста и инвалидов,  
получающих социальные услуги в ГБУ СО «Шенталинский дом-интернат».

№ п/п	Наименование мероприятий	Срок выполнения	Ответственный
<b>Раздел 1. Популяризация здорового образа жизни, культуры здорового питания</b>			
1.1.	<b>Проведение месячников, декад, посвящённых здоровому образу жизни:</b> - беседа «Как питаться тем, кому за 60» - Пирамида питания - беседа «О вреде соли» - «Овощи и фрукты в рационе питания» - Польза шиповника - профилактика авитаминоза - лекция «Профилактика инсульта» - беседа «Витамины в жизни человека» - бессонница и как от нее избавиться	январь февраль март апрель май июнь июль август сентябрь	м/с по диет. питанию  ст. мед. сестра
1.2.	-оформление тематических стендов по здоровому образу жизни согласно темам	в течение года	ст. мед. сестра фельдшер м/с по диет. питанию
1.3.	<b>«Активное долголетие»:</b> -проведение занятий на тему «Физическая активность для пожилых людей» -организация практикума по садоводству и огородничеству - прогулки на свежем воздухе и другие мероприятия с целью пропаганды здорового образа жизни	в течении года	инструктор ЛФК ст. мед. сестра
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительные мероприятия и программы</b>			
2.1.	<b>Участие в соревнованиях среди лиц с ограниченными возможностями «Мир равных возможностей»:</b> -упражнения на развитие внимания -упражнения на координацию движения -организация шахматных турниров; - занятие кружковой работой (поделки из бумаги, рисование, лепка из пластилина и др.)	в течении года	Культурорганизатор Инструктор ЛФК
2.2.	<b>Организация индивидуальных и групповых занятий лечебной физкультурой:</b> -разработка комплексов физических		

	упражнений в зависимости от заболевания; -проведение восстановительно-реабилитационных упражнений (дыхательная гимнастика, упражнения на восстановление мелкой моторики рук, занятия с мягким и жестким эспандерами, разминка для суставов); гимнастика для ног при отеке и варикозе спортивные игры с элементами передачи мяча скандинавская ходьба гимнастика для глаз	в течении года  ежедневно	ст. мед. сестра  инструктор ЛФК
<b>Раздел 3. Мероприятия, направленные на профилактику алкоголизма, наркомании, потребления табака</b>			
3.1.	<b>Проведение лекций, бесед, семинаров на профилактику вредных привычек:</b> - беседа «Особенности женского пьянства и алкоголизма»; -беседа о гигиене в зрелом возрасте - беседа о вреде вредных привычек	февраль  март  апрель	ст. мед. сестра  фельдшер
3.2.	<b>Показ документальных фильмов о вреде алкоголизма и потребления табака:</b> - видеолекторий «Алкоголизм – трагедия для всего общества» - показ фильма «Откажитесь от курения»	май  июнь	библиотекарь культурный организатор
3.3.	<b>Оформление тематических стендов по здоровому образу жизни:</b> -« Грипп, ОРВИ, ОРЗ- профилактика и лечение»; «Радуга здоровья - лекарственные травы и растения»; -«Роль чистой воды, воздуха и природы в жизни человека» -«Жить здорово, весело, активно в любом возрасте»	в течении года	ст. мед. сестра фельдшер

**Ознакомлены :**

Старшая медицинская сестра Свободова В.С. Свободова 11.01.24  
ФИО подпись дата

М/с по диет. питанию Калинина В.А. К 11.01.24  
ФИО подпись дата

Фельдшер Курочкин С.В. К 11.01.24  
ФИО подпись дата

Библиотекарь Чуб. Чубаева И.И. 11.01.24  
ФИО подпись дата

Культурный организатор Башарова С.М. Башарова 11.01.24  
ФИО подпись дата

Инструктор ЛФК Тареев И. Ю. Т 11.01.24  
ФИО подпись дата