

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Санкт-Петербургское специальное
учебно-воспитательное учреждение закрытого типа»
(Санкт-Петербургское СУВУ)

Принято
на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от 30 августа 2019 г.



Утверждаю
Директор Санкт-Петербургского
СУВУ

В.В. Миронов

Приказ № 387

от 30 августа 2019 г.

**Коррекционно-развивающая
медико-санитарная программа
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –
НАШ ДЕВИЗ!»**

Санкт-Петербург
2019 г.

Коррекционно – развивающая программа «Здоровый образ жизни - наш девиз!»

Программа рассчитана на подростков в рамках коррекционно – развивающей работы медицинской части СПб СУВУ. Здоровье - состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Формирование здоровья обусловлено социально-экономическими и экологическими факторами, образом жизни, возрастом, наследственностью. Однако оно зависит и от реальных возможностей человека делать выбор, способствующий сохранению и укреплению здоровья.

Образ жизни - ведущий фактор, определяющий состояние здоровья (его вклад в здоровье составляет 50-55%). Факторы образа жизни в большей степени, чем другие, способствуют преждевременной смерти человека.

Здоровый образ жизни закладывается с детства и подростковый возраст является очень важным этапом в жизни человека в обеспечении последующего здоровья.

В силу ряда причин наши воспитанники не имеют твердой жизненной установки на ведение здорового образа жизни. На данном этапе их жизни основная роль в формировании такой установки должна принадлежать нам.

Цель программы: формирование у воспитанников навыков культуры здоровья и безопасного образа жизни; приобретение знаний, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Предполагаемый результат: формирование у воспитанников мотивации к сохранению своего здоровья. Осознание необходимости вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- дать представление о базовых факторах здорового образа жизни (отказ от вредных привычек; физическая активность и закаливание; правильное питание; соблюдение правил личной и общественной гигиены)
- воспитание потребности в здоровом образе жизни
- воспитание ответственности за собственное здоровье и здоровье своих близких

Программа рассчитана на 9 занятий, продолжительностью 45 минут один раз в месяц.

Занятия проводятся в групповой форме.

Продолжительность курса – учебный год.

На занятиях используются наглядные материалы, видеопрограммы, методы групповой дискуссии.

Санитарно-гигиеническое воспитание

Тема: «Здоровый образ жизни – наш девиз!»

1.	Беседа: «Чистота-залог здоровья. Культура личной и общественной гигиены».	октябрь	Зав. мед. частью Усова Н.В.
2.	Беседа: «Питаемся правильно».	ноябрь	Фельдшер Горловская Л.И.
3.	Беседа: «Сохраним свои зубы здоровыми».	декабрь	Врач – стоматолог Андреева А.И.
4.	Беседа: «Режим дня и его значение для здоровья».	январь	Мед. сестра Корнева Р.В.
5.	Лекция: «Профилактика зависимостей».	февраль	Нарколог и психолог Колпинского наркологического диспансера.
6.	Беседа: «В никотиновом плену».	март	Врач – психиатр Курапова Е.Ю.
7.	Беседа: «О пользе закаливания».	апрель	Мед. сестра Юсупова Р.З.
8.	Беседа: « СПИД - угроза!».	май	Мед. сестра Селюжицкая Т.В.
9.	Беседа «Защитить себя от гепатита».	июнь	Мед. сестра Котова Л.И.

Занятие 1. «Чистота-залог здоровья. Культура личной и общественной гигиены».

Тема	Задачи	Содержание	Методы и формы проведения
«Чистота-залог здоровья. Культура личной и общественной гигиены».	Показать значение личной и общественной гигиены в сохранении и укрепления здоровья. Познакомить воспитанников с навыками личной гигиены.	Что такое гигиена. Гигиена кожных покровов, полости рта, органов зрения и слуха, интимная гигиена. Гигиена жилища, одежды.	Беседа с элементами опроса. Просмотр видеофильма.

Занятие 2. «Питаемся правильно»

Тема	Задачи	Содержание	Методы и приемы
«Питаемся правильно».	Познакомить воспитанников с понятием «Здоровое питание», влиянием и воздействием на растущий организм рационального и сбалансированного питания. Довести до воспитанников основные правила рационального питания.	Что такое «Здоровое питание»? Значение белков, жиров, углеводов, микроэлементов и витаминов. Роль воды в обмене веществ. Примерный суточный набор продуктов для подростка. Сбалансированное питание - «Пирамида здорового питания». 12 шагов к здоровому питанию-рекомендации ВОЗ.	Беседа с элементами опроса.

Занятие 3. «Сохраним зубы здоровыми».

Тема	Задачи	Содержание	Форма проведения
«Сохраним зубы здоровыми».	Настроить воспитанников на необходимость регулярного ухода за полостью рта и своевременного обращения к стоматологам.	Основные представления об анатомическом строении зубов. Болезни десен и зубов. Основные причины возникновения кариеса. Профилактика и методы лечения. Как выбрать нужную зубную пасту и правильную зубную щетку. Как необходимо правильно ухаживать за зубами. Почему не надо бояться визита к стоматологу.	Беседа с демонстрацией наглядных материалов.

Занятие 4. «Режим дня и его значение для здоровья»

Тема	Цель занятия	Содержание	Форма проведения
«Режим дня и его значение для здоровья».	Довести до воспитанников необходимость чередования периодов труда, активного отдыха, сна в сохранении здоровья.	Что такое распорядок дня? Правильное чередование труда и отдыха. Значение для течения нормальных физиологических процессов в организме подростков необходимой продолжительности непрерывного ночного сна. Выработка определенного ритма в жизнедеятельности подростка при точном соблюдении времени отхода ко сну, утреннего подъема, приемов пищи, учебы, отдыха.	Беседа с элементами опроса.

Занятие 5. «Профилактика зависимостей».

Тема	Задачи	Содержание	Методы и приемы
«Профилактика зависимостей».	Информировать подростков о психоэмоциональных, физиологических, соматических и социальных последствиях потребления психоактивных веществ. Акцентировать внимание на необходимость ведения здорового образа жизни.	Болезни, осложнения, возникающие при употреблении психоактивных веществ. Причины и механизмы развития психологической и физической зависимостей. Игровая зависимость.	Беседа. Решение ситуационных задач. Тренинг принятия правильного решения.

Занятие 6. «В никотиновом плену».

В России курит 34% населения, т.е. 48,6 млн. человек, и ежегодно умирают от последствий курения около 400 тыс. человек. Это около 1100 человек в день, 46 человек в час или 35 человек за 45 минут урока.

Несмотря на эти удручающие цифры, количество курильщиков не уменьшается. К сожалению, употребление табака является привлекательным для молодежи. Поэтому профилактика табакокурения является очень актуальной темой в разделе формирования здорового образа жизни.

Тема	Цель занятия	Содержание	Форма проведения
«В никотиновом плену».	Показать вред и пагубное влияние табакокурения на организм человека.	Состав табачного дыма. Воздействие табачного дыма на организм. Болезни, вызванные воздействием табачного дыма Причины табакокурения среди молодежи. Сведения о вреде пассивного курения.	Беседа с элементами опроса.

Занятие 7. «О пользе закаливания».

Тема	Задачи	Содержание	Методы и приемы.
«О пользе закаливания».	Показать, что регулярное закаливание ведет к оздоровлению, повышает защитные силы организма и невосприимчивость к простудным заболеваниям.	Постепенность и систематичность - основные методы и принципы закаливания. Для чего надо закаляться? Воздействие водных процедур на человека. Результаты воздействия закаливающих процедур на организм. Знание индивидуальных особенностей организма в закаливании.	Беседа с элементами опроса.

Занятие 8. « СПИД – угроза! »

Тема	Задачи	Содержание	Методы и приемы
«СПИД-угроза!»	Донести до воспитанников опасность, возникающую при заражении вирусом иммунодефицита человека (сокращенно ВИЧ). Что надо знать чтобы не заразиться ВИЧ.	Что такое ВИЧ, СПИД? Как проявляется ВИЧ-инфекция. Как происходит заражение ВИЧ? Как не передается ВИЧ? Как можно уберечься от СПИДа? Куда можно обратиться для анонимного обследования.	Беседа, раздача памяток.

Занятие 9. «Защитить себя от гепатита»

Тема	Цель занятия	Содержание	Форма проведения
Защитить себя от гепатита.	Довести до воспитанников основные понятия о гепатитах и мерах профилактики заболеваний.	Инфекционная природа гепатитов. Наиболее распространенные пути заражения гепатитам А, В, С. Клинические проявления заболеваний. Залог успешной профилактики вирусных гепатитов - соблюдение санитарно-гигиенических правил и здорового образа жизни. Важность иммунизации от гепатита В.	Беседа с элементами опроса.