

2. Цели и задачи

2.1. Основная цель проекта - это просвещение и формирование активной позиции граждан пожилого возраста в вопросах здорового образа жизни: отдыха, сбалансированного питания, достаточной двигательной активности, отсутствия пагубных привычек, любви к людям, положительного восприятия жизни в целом. Для реализации основной цели предусмотрено:

- оздоровление пожилых граждан с использованием комплекса физкультурных занятий, элементов дыхательной гимнастики и других методов;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- привлечение лиц пожилого возраста к социальному взаимодействию, усилению независимости, ориентации на реальность и постоянно меняющуюся действительность;
- воздействие на психическую деятельность человека через групповую психологическую работу;
- социокультурная реабилитация граждан пожилого возраста (совместное времяпровождение, общение и т.д.).

2.2. Основные задачи проекта:

- формирование в коллективе положительного духовного и морального настроя;
- пропаганда здорового образа жизни;
- повышение ответственности получателей социальных услуг за сохранение своего здоровья, мотивации к оздоровлению, приверженности к лечению и выполнению рекомендаций врача;
- формирование двигательной активности для преодоления физических и психологических барьеров у пожилых граждан (физкультурные занятия, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, занятия на тренажерах и т.д.).
- формирование позитивного образа старости;
- повышение самооценки;
- проведение лекций по вопросам здорового образа жизни;
- организация пеших прогулок, занятий по северной ходьбе и т.д.
- профилактика заболеваний у пожилых граждан.

3. Целевая аудитория

Целевой группой проекта являются граждане, **частично утратившие способность осуществлять самообслуживание, обеспечивать основные жизненные потребности в силу заболевания, травмы, возраста или наличия инвалидности, получающие социальные услуги в стационарной и полустационарной форме социального обслуживания ГОАУСОН «КЦСОН ЗАТО г. Североморск».**

4. Кадровое обеспечение и привлечение к сотрудничеству в рамках проекта

Для достижения целей и задач проекта привлекаются:

- специалист по социальной работе стационарного отделения квартирному типу с группой дневного пребывания для граждан пожилого возраста и инвалидов;
- специалист по реабилитации инвалидов стационарного отделения квартирному типу с группой дневного пребывания для граждан пожилого возраста и инвалидов;
- психолог;
- волонтеры в рамках соглашений о сотрудничестве и по собственной инициативе.

5. Форма работы проекта «Школа здоровья»

Основными формами деятельности Школы здоровья для получателей социальных услуг Учреждения являются физкультурно-оздоровительные мероприятия, тематические беседы, обучающие занятия и тренинги по восстановлению и активизации телесных, психических, социальных функций, навыков и возможностей, а также решение конкретных проблемных ситуаций физического и психологического здоровья, с которыми люди пожилого возраста самостоятельно не могут справиться.

Занятия с получателями социальных услуг проводятся по следующим направлениям:

- обучение практическим навыкам, методам укрепления и сохранения здоровья, побуждение к двигательной активности, активное включение пожилых людей в группы оздоровительной гимнастики, северной ходьбы и др.;
- ознакомление с принципами, потребностями, особенностями питания и двигательным режимом в пожилом возрасте, физиологическими особенностями гериатрических изменений;
- обучение практическим навыкам самопомощи;
- повышение грамотности получателей социальных услуг в вопросах здорового образа жизни и профилактики заболеваний;
- обучение методам самоконтроля, снижение заболеваемости и предупреждения тяжелых осложнений;
- оказание профилактической и оздоровительной помощи.

Занятия проводятся в соответствии с планом мероприятий, утвержденным в рамках проекта. Формирование групп участников проекта осуществляется из числа граждан пожилого возраста и инвалидов, являющихся получателями социальных услуг в стационарной и полустационарной форме социального обслуживания.

6. Организация работы проекта

1. Проведение разъяснительной работы о целях и задачах настоящего проекта.
2. Проведение тематических бесед, мотивирующих на участие в занятиях.
3. Формирование групп пожилых людей и с учетом состояния их здоровья и направленности интересов.
4. Разработка Плана мероприятий.
6. Реализация проекта.
7. Анализ результатов.

7. Результаты работы проекта и сроки реализации

Проект «Школа здоровья», в основе которого лежит формирование ценности культуры здоровья, здорового образа жизни, активной физической активности, формирует у граждан пожилого возраста умения:

- извлекать пользу из приобретенного опыта по формированию культуры здоровья;
- организовывать взаимосвязь своих знаний и навыков здорового образа жизни;
- уметь решать проблемы сохранения и укрепления собственного здоровья;
- нести личную ответственность за собственное здоровье;
- учитывать, распределять, повышать ресурсы своего здоровья;
- уметь противостоять факторам риска, негативным средовым факторам;
- правильно оценивать социальные привычки, связанные со здоровьем;
- улаживать разногласия и конфликты;
- владеть приемами самопомощи;
- организовывать свою деятельность с наименьшими потерями здоровья;
- уметь находить новые, верные решения в вопросах сохранения здоровья;
- искать корни здоровья в образе жизни, быть готовым пересмотреть собственный жизненный уклад;

Участвуя в проекте граждане пожилого возраста смогут критически оценить и пересмотреть свой образ жизни, применить полученные знания на практике, освоить навыки ежедневной оздоровительной гимнастики, всерьез увлечься разнообразными видами двигательной активности, пробудить интерес к теоретическим знаниям в области здорового образа жизни. Ежедневные физические занятия повысят качество жизни пенсионеров, их самооценку, раскроют скрытые способности и резервы организма. Достигается эффект оздоровления, самореализации и полезности. По отзывам пожилых людей и инвалидов, принимавших участие в оздоровительных мероприятиях, у них формируется устойчивая потребность к двигательной активности, улучшается самочувствие, поднимается настроение, они меньше обращают внимание на свои «болячки» и убеждаются в том, что и в 70 лет (и старше) жизнь прекрасна и удивительна. Деятельность, направленная на поддержание здорового образа жизни, посильной физической активности, отвлекает их от грустных событий, снимает нервное напряжение, страх, обеспечивает положительное эмоциональное состояние, объединяет людей.

Учеными доказано, что физическая активность направленная по поддержанию оздоровительного курса - стимул для нового витка жизни пожилых людей, она помогает сохранять на достойном уровне интеллектуальную и физическую форму.

Следуя целям и задачам проекта, мы реализуем на практике основную цель *деятельности учреждения - предоставление гражданам социальных услуг, направленных на улучшение условий их жизнедеятельности.*

Сроки реализации проекта: 2021-2022 год.

Руководство и ход реализации проекта осуществляется заведующим стационарным отделением. Специалисты учреждения осуществляют выполнение мероприятий при непосредственном взаимодействии с гражданами пожилого возраста и инвалидами.

План мероприятий в рамках проекта «Школа здоровья»

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения	Ответственный исполнитель	Пресс-релиз