



Успешный опыт реализации профилактического проекта «Студия хорошего самочувствия»



Гафарова Е.В. заведующая
консультативно-оздоровительным отделом

г.
Архангельск
2019г.



УСПЕШНОСТЬ ПРОЕКТА

***Эффективность и
привлекательность
танцев в
организации
профилактической
работы с населением***

+

***Межведомственно
е
взаимодействие
в
реализации
проекта***



«Модель здоровья»

УПРАВЛЯЕМЫЕ

НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ

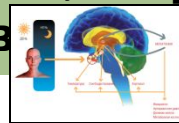




Неблагоприятные факторы для здоровья человека

Факторы внешней окружающей среды (20-40%)

Резкая фотопериодичность; высокая влажность; контрастность и переменчивость среднесуточных температур и атм.давления; дефицит йода в воде и почве; загрязнение воды, воздуха, почвы; вырубка лесов; влияние космодрома; проблема свалок; сезонный переворот и т.д.



Генетические, биологические факторы (15-20%)

Генетические болезни - вероятность заболевания 100% Генетический риск – вероятность заболевания менее 100%

Здоровь

е

Система здравоохранения (10 -12 %)

Неэффективность профилактических мероприятий

образ жизни (50 -55%).

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ЖИЗНИ!?, нерациональное питание; гиподинамия; привычные интоксикации (курение, алкоголь, наркотики); психоэмоциональные перегрузки; рискованное сексуальное поведение; низкий уровень образования и культуры, неполноценный отдых; злоупотребление лекарствами; вредные условия труда; чрезмерно высокий уровень урбанизации; непрочность семей, одиночество; вредные условия быта и др.



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

ВО

Третичная

ВСЕ ВИДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ЗАБОЛЕВАНИЙ

Вторичная

В

России

Первичная

Медицинская профилактика. Раннее выявление факторов риска заболеваний и заболеваний, коррекция факторов риска, оздоровление : скрининг, диспансеризация, профосмотры, иммунопрофилактика , профилактические мероприятия

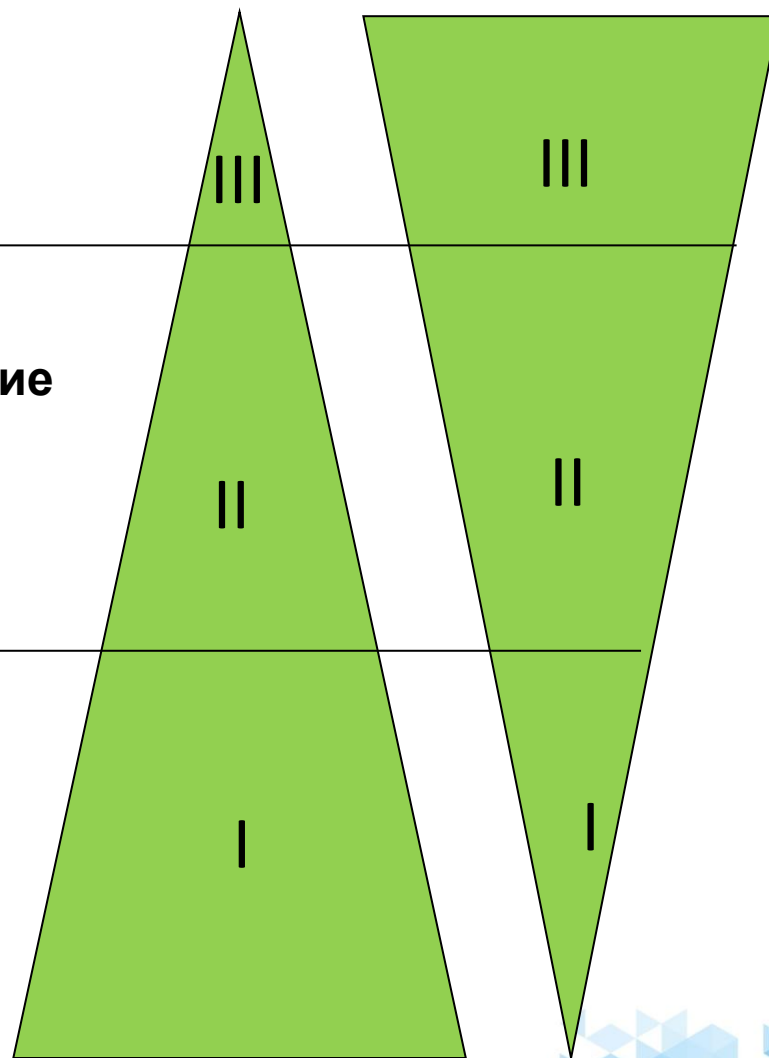
Первичная

(ВОЗ)

Социальна

я

Социально-экономические мероприятия государства по оздоровлению условий жизни, окружающей среды, что гарантирует человеку благоприятные условия жизни: условия труда и отдыха, уровень жизни, жильё, пищу, образование, окружающую среду и т.д.



В РАЗВИТЫХ СТРАНАХ

РОССИИ



СОЦИАЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА!

АЛКОГОЛЬНОЕ ЛОББИ



РЕКЛАМНОЕ ЛОББИ



ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЕ ЛОББИ

ТЕЛЕВИДЕНИЕ РАДИО СМИ





Стратегия ВОЗ «Здоровье для всех – 21 век»

Разработан и осуществлен целый ряд программ и проектов ВОЗ:

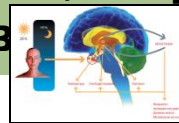
- здоровые города**
- здоровые сельские населенные пункты, муниципалитеты**
- здоровые острова**
- сети школ укрепления здоровья**
- сети больниц, способствующих укреплению здоровья**
- здоровые рынки**
- места работы/производства, способствующие укреплению здоровья**
- планы действий ВОЗ в отношении :**
 - алкоголя и табака**
 - активного образа жизни**



Неблагоприятные факторы для здоровья человека

Факторы внешней окружающей среды (20-40%)

Резкая фотопериодичность; высокая влажность; контрастность и переменчивость среднесуточных температур и атм.давления; дефицит йода в воде и почве; загрязнение воды, воздуха, почвы; вырубка лесов; влияние космодрома; проблема свалок; сезонный перевод и т.д.



Генетические, биологические факторы (15-20%)

Генетические болезни - вероятность заболевания 100% Генетический риск – вероятность заболевания менее 100%

Здоровь

е

Система здравоохранения (10 -12 %)

Неэффективность профилактических мероприятий

образ жизни (50 -55%).

низкий уровень жизни, нерациональное питание; **ГИПОДИНАМИЯ**; привычные интоксикации (курение, алкоголь, наркотики); психоэмоциональные перегрузки; рискованное сексуальное поведение; низкий уровень образования и культуры, неполноценный отдых; злоупотребление лекарствами; вредные условия труда; чрезмерно высокий уровень урбанизации; непрочность семей, одиночество; вредные условия быта и др.



МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА



Оздоровительные эффекты физических нагрузок



- Музыка
- Ритм
- Общение

«JOY - принцип»
– получение удовольствия





Реализация проекта

«Студия хорошего самочувствия»

началась октябре 2013 года и включает в себя:

Интерактивные занятия, включающие:

- лекции, беседы по вопросам сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний, закрепляются информационно – раздаточным материалом (брошюры, памятки по вопросам сохранения и укрепления здоровья, профилактике заболеваний)
- комплекс физических упражнений
- **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТАНЦЫ**



БИБЛИОТЕКА ИМЕНИ Н.А. ДОБРОЛЮБОВА



- Помещения
- Техническое обеспечение - мультимедийное оборудование
- Тематическая подборка литературы
- Информирование населения





Тематический план занятий

- Факторы риска ухудшения здоровья, развития заболеваний и факторы, формирующие здоровье человека.
- Питание и здоровье, принципы рационального питания.
- Проблемы в питании современного человека и их решение.
- Вкусно, полезно, недорого. Кулинарные рецепты здорового питания.
- Роль пищевых растительных волокон, воды в организме.
- Что такое БАД? Целесообразность их применения.
- Как укрепить иммунитет.
- Движение – это жизнь. Оптимальный двигательный режим в жизни современного человека.
- Стресс и здоровье. Методы повышения стрессоустойчивости.
- Избыточная масса тела как фактор риска. Коррекция массы тела.
- Питание для профилактики избыточной массы тела.
- Двигательный режим для коррекции массы тела.
- Факторы риска раннего старения. Здоровое старение.
- Делаем лицо моложе. Фитнес для лица.
- Профилактика остеохондроза.
- Как укрепить память.
- Запоры как фактор риска, профилактика запоров.
- Профилактика артериальной гипертензии.

ШКОЛА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

ШУЗ



Открытый лекторий

Реализация проекта основана на межведомственном сотрудничестве



МКЦ

«Луч»

Средняя школа № 70 им. Александра Грина



**ОБЩЕСТВО
УК НОВОДВИНСКАЯ
ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ
БИБЛИОТЕЧНАЯ
СИСТЕМА**



РООИ

**ГБУ СОН АО "Архангельский
КЦСО".**

**Надежда
Цигломенская библиотека
№ 16**



ГБУЗ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ПРОФИЛАКТИКА – НАШ ПРИОРИТЕТ



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



АРХАНГЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВО
ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

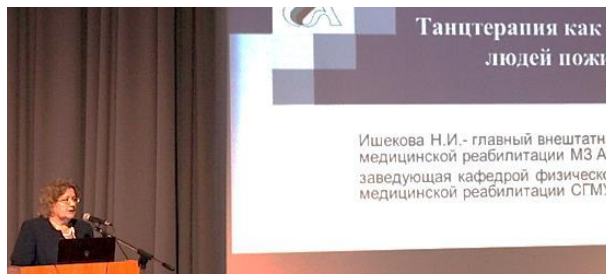
Проект «Студия хорошего самочувствия»-

**Победитель конкурса целевых проектов
социально ориентированных некоммерческих
организаций администрации Губернатора
и Правительства Архангельской области
2017 года**

Проект «Территориального общественного самоуправления «ТОС Кего» «Отдыхай – здоровье укрепляй» победил в конкурсе целевых проектов социально ориентированных некоммерческих организаций который традиционно провело в 2019г. Министерство здравоохранения Архангельской области проводит в рамках государственной программы Архангельской области «Развитие здравоохранения Архангельской области (2013 - 2024 годы)»



В рамках конференции 13.04.2017г.
«Здоровый образ жизни - выбор современного человека»
экспериментальная площадка
«Танец - метод оздоровления, профилактики, лечения и реабилитации»



Опыт реализации проекта
востребован

В рамках реализации проекта **«Здоровье на рабочем месте»**

на Архангельском ЦБК с января 2017г. начали работу

группы **оздоровительных танцев** для работников

В дни юбилея г. Новодвинска в 2017г. по итогам конкурса социальных проектов «40 добрых дел», организованного Архангельским ЦБК, проект «Студия хорошего самочувствия» городской центральной библиотеки г. Новодвинска стал лидером в номинации «Спорт и здоровый образ жизни»





Дальнейшая работа по поляризации танцев, как доступного вида оздоровительных технологий

Подготовлено 18
инструкторов
оздоровительных танцев



Увеличилась доступность для населения занятий оздоровительными танцами, которые проходят в учреждениях культуры, здравоохранения, социального обслуживания, в торгово – развлекательных комплексах, в организациях для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Годы	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Кол -во площадок/ из них занятия ведут инструкторы	2/0	4/0	5/1	11/ 7	22/17	22/18

Место проведения занятий	День недели	Время занятий	Телефон
Культурный центр «Соломбала-Арт» (пр.Никольский, 29)	вторник	16.00 – 17.30	21-30-36
		18.00 - 19.30	
«Творческий центр» Молод. КЦ "ЛУЧ", ул. Чкалова, 2	воскресенье	11.00 – 12.00	8 953 937 05 14
		12.00 - 13.00	
МУК «Ломоносовский ДК» ул. Никитова, 1, каб. № 212 - большой хореограф. зал.	вторник		21-30-36
	пятница	11.00 -12.30	
Школа №33 ул. 23 Гвард.дивизии, 9	четверг	18.00 - 19.30	21-30-36
	воскресенье	15.00 - 16.30	21-30-36
Культурный центр «Северный» (Сульфат, у.Кировская, 27)	вторник		24-52-48
	пятница	13.30 - 15.00	
КЦ «Цигломень» пос. Цигломень. Севстрой, 2)	вторник	13.00 – 15.00	8 911 656 81 09
	пятница	12.00 – 14.00	
ТРЦ Титан Арена у.Воскресенская, 20, 3 этаж.	понед.	11.00 -12.30	42 -44-01
	среда	14.30 – 16.00	
	пятница	11.00 -12.30	
ТРЦ Вертикаль Московский пр., д.49, 4 этаж	понед.	18.00 - 19.30	8 911 572 25 09
	четверг		
О.Кего, шк.№70, у. Кегостровская ул. 85	пятница	17.00 -19.00	21-30-36
г. Новодвинск, Молодежный центр, ул. Мельникова, 4	среда		8 (818 52)
	пятница	17.00 – 18.00	4-48-48

РООИ «Надежда»

4 инструктора ведут занятия в учреждения социального обслуживания, здравоохранения



Лето у

Оздоровительные танцы

4 года летом на улице

День



День

физкультурника



День
здоровья

- ❖ ТАНЦЫ – ЗДОРОВЬЕ
- ❖ ТАНЦЫ – КУЛЬТУРА
- ❖ ТАНЦЫ – ТРАДИЦИИ
- ❖ ТАНЦЫ – ДОСУГ



Маслениц

а

День

танца



Лето у



«Соломбальские





Интерес к формату проведения занятий Студии проявляет все больше организаций Архангельской области



- г. Новодвинск
- Устьянский район
- Виноградовский район
- Приморский район
- Верхнетоемский район
- пос. Североонежск
- г.Коноша



Советы ветеранов
Женсоветы





**Интерес со стороны
женсоветов к оздоровительным
танцам**

Съезд женщин Архангельской области 18 мая

**XI конференция женщин Приморского
района 24 августа**



**Растет интерес к оздоровительным
танцам**

**Российско – норвежский проект «Системный подход в профилактике
» неинфекционных заболеваний» 11 мая - « Оздоровительные
танцы »**

**Районная межведомственная конференция Приморского
района**

**«Межведомственно взаимодействие и основы профилактики» – «Танцы – здоровье культура жизни»
Форум «Активное поколение» «Опыт работы по
популяризации оздоровительных танцев» 16
ноября**

**РООИ «Надежда»- оздоровительные танцы с
лицами с ограниченными возможностями**



ЗДОРОВЫЙ АКТИВНЫЙ ДОСУГ и ТРАДИЦИИ



ГБУЗ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ПРОФИЛАКТИКА – НАШ ПРИОРИТЕТ



ЛОМОНОСОВСКИЙ
ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ



ЛОМОНОСОВСКИЙ
ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ

приглашаем всех желающих
на бесплатные занятия
«ТАНЦУЙ - УКРЕПЛЯЙ ЗДОРОВЬЕ»
КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРГ
с 17:30 до 19:30

Занятия
ведут специалисты
Архангельского центра
медицинской профилактики

ПРИХОДИТЕ, ТАНЦУЙТЕ, УКРЕПЛЯЙТЕ ЗДОРОВЬЕ!

www.lomonosovdk.ru, vk.com/lomdvorec, телефон 61-00-92

МУК КЦ «Маймакса» приглашает
взрослое население на занятия в студию
оздоровительных танцев

**«Хорошее
самочувствие»**

Занятия платные:
одно занятие - 50 руб,
абонемент на месяц - 150 руб.
Ждем вас каждый четверг в 18.00

ул. Лесотехническая, 1-1
29-69-24

С ИЮНЯ ПО
СЕНТЯБРЬ

17:30-
19:30

КАЖДУЮ
СРЕДУ

ДЛЯ ВСЕХ
ЖЕЛАЮЩИХ

ТАНЦУЙ -
УКРЕПЛЯЙ
ЗДОРОВЬЕ!

Танцевально-
оздоровительная
программа

- здоровье
- хорошее настроение
- новая энергетика
- активность

НА ПЛОЩАДКЕ ПЕРЕД ЗДАНИЕМ АГКЦ



**КЕГОСТР
ОВ**

ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ЗАНИМАТЬСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ В ШАГОВОЙ ДОСТУПНОСТИ

РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ



- 1. НАЛИЧИЕ ПОМЕЩЕНИЯ - ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, ПРЕДПРИЯТИЯ, УЧРЕЖДЕНИЯ КУЛЬТУРЫ И Т.Д.**
- 2. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ - МУЗЫКАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, НОУТБУК, МУЗЫКАЛЬНЫЙ ЦЕНТР И Т.Д.**
- 3. ИНСТРУКТОРЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТАНЦЕВ – ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ ТАНЦЕВАТЬ И ПРОШЕДШИЕ ПОДГОТОВКУ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТАНЦАМ, КОТОРУЮ ГОТОВ ОБЕСПЕЧИТЬ АЦМП**
- 4. В ОТЧЕТАХ И ПЛАНАХ ВСЕХ УРОВНЕЙ ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ ПОЯВИЛСЯ ПОКАЗАТЕЛЬ - КОЛИЧЕСТВО ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ЗАПОВ**

A bouquet of flowers featuring large blue daisy-like flowers and smaller white flowers, all with green foliage. The background is a light, neutral color.

Спасибо за внимание

Будьте здоровы!