



**План
 по формированию здорового образа жизни у воспитанников
 отделения социальной реабилитации (временный приют)
 в ГАУ «КЦСОН «Слободо-Туринский район»
 на 2022 год**

Мероприятия	Сроки выполнения	Ответственные	Отметка о выполнении
1. Санитарно-эпидемиологические мероприятия			
Соблюдение требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов в соответствии с : - Федеральным законом от 22 июля 2008 года 3 123-ФЗ «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности»; - СанПиН 2.4.3259-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».	ежедневно	Заведующая	
Создание условий для проживания несовершеннолетних в отделении	ежедневно	Заведующая	
Соблюдение температурного режима и режима проветривания	ежедневно	Воспитатели	
Организация питьевого режима	ежедневно	Воспитатели	
Организация 5-ти разового питания	ежедневно	Воспитатели	
Соблюдение режима дня в отделении	ежедневно	Воспитатели	
Мероприятия по безопасности			
Проведение тренировочных эвакуационных мероприятий		Специалист по охране труда	
Инструктажи с несовершеннолетними по безопасности		Воспитатели	
2. Мероприятия по оздоровлению воспитанников			
Проведение утренней гимнастики	ежедневно	Воспитатели	
Организация гигиенических утренних и вечерних процедур	ежедневно	Воспитатели	
Проведение прогулок на свежем воздухе	ежедневно 2 раза в день	Воспитатели	
Проведение оздоровительных мероприятий: - гимнастика после дневного сна; - пробуждения после сна; - минутки релаксации и т.п.		Воспитатели	
Посещение детьми кружков	2 раза в неделю	Воспитатели	
Организация зимних видов спорта: - катание на коньках; - катание на лыжах; - катание с горки.	декабрь-февраль	Воспитатели	

Организация летних видов спорта: - волейбол; - баскетбол; - легкая атлетика.	июнь -август	Воспитатели	
3. Групповые занятия по ЗОЖ			
Занимательный час «Режим дня и здоровый организм»	январь	Специалист по социальной работе	
«Полезные и вредные продукты»			
«Кто наши враги»			
«Осанка – красивая спина»			
«Полезные и вредные продукты питания»	февраль		
«Как устроен наш организм»			
«Как работает наше сердце»			
«Гигиена и закаливание»			
«Опасная болезнь 21 века»	март		
«Чистота-залог здоровья»			
«Чтобы зубы не болели»			
«Профилактика туберкулеза»			
«Алкоголь и табак – вредные привычки»	апрель		
«Профилактика кишечных инфекций»			
«Что надо делать, чтобы не заболеть»			
«Какая пища полезна, а какая вредна для твоего здоровья»			
«Береги здоровье с молодую»	май		
«Если хочешь быть здоров-закаляйся!»			
«В здоровом теле здоровый дух»			
«Уход за руками и ногами»			
«Гигиена тела»	июнь		
«Солнце, воздух и вода - наши верные друзья»			
«Путешествие в страну здоровья»			
«Курение – коварная ловушка»			
«Учимся отдыхать»	июль		
«О спорт, ты - жизнь!»			
«В мире опасных предметов»			
«Природа и здоровье человека»			
«Микробы и вирусы»	август		
«Подружись с зубной щеткой»			
«Природа и здоровье человека»			
«Зачем нужно соблюдать режим питания»			
«Профилактика кишечных инфекций»	сентябрь		
«Беречь глаз как алмаз»			
«Если не чистить зубы?»			
«Что такое ЗОЖ»			
«Особенности влияния никотина и других токсических веществ на развитие организма человека»	октябрь		
«О ВИЧ-инфекции»			
«Профилактика туберкулеза»			
«Как правильно одеваться, чтобы не заболеть»			

«Кожа человека и её здоровье»	ноябрь		
«Будем стройные и красивые»			
«Основы здорового образа жизни»			
«Как беречь ноги»			
«Уход за одеждой»	декабрь		
«Причины алкоголизма»			
«Уход за кожей, волосами и ногтями»			
«Профилактика наркомании»			
4. Индивидуальные занятия по ЗОЖ			
«Твой режим дня»	январь	Воспитатели	
«Мои помощники»			
«Соблюдай правила гигиены. Чистка зубов»	февраль		
«Солнце, воздух и вода – закаляют нас всегда»			
«Смотри во все глаза»	март		
«Подружись с зубной щеткой»			
«Микробы и вирусы»	апрель		
«Личная гигиена – что это?»			
«О хороших привычках»	май		
«Как ухаживать за кожей рук»			
«Разговор на чистоту»	июнь		
«Чтобы не получить травму»			
«Правила личной гигиены»	июль		
«Вредные привычки и их преодоление»			
«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	август		
«Как ты будешь заботиться о своем здоровье»			
«Когда нужно чистить зубы»	сентябрь		
«Красота и здоровье»			
«Моё отношение к здоровому образу жизни»	октябрь		
«Будешь правильно питаться, будешь ты здоровым!»			
«Нужно ли чистить уши»	ноябрь		
«Бросай курить - ты уже не маленький»			
«Твоя безопасность зависит от тебя»	декабрь		
«От простой воды и мыла у микробов тают силы»			
5. Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий			
- спортландия– «Мы за здоровый образ жизни»	март	Специалист по соц.работе	
- эстафета – «Самый ловкий, быстрый, смелый»	апрель		
- Просмотр видеофильма «Мы за здоровье нации»	май		
- соревнование – «Выше, дальше, сильнее»	июнь		
- «Веселые старты»-«Здоровье у того, кто бережет его»	июль		
- соревнование – «Мы лучшие!»	август		
- спортивное развлечение – «Тропа здоровья»	сентябрь		
6. Конкурсы, выставки рисунков и плакатов о ЗОЖ			
- Выставка рисунков: «Курить-здоровью вредить»	апрель	Специалист по соц.работе	
- Конкурс рисунков: «Я за здоровый образ жизни»	октябрь		
7. Проведение акций			
- День борьбы с туберкулезом – «Мы выбираем жизнь!»	24.03	Специалист по	

-День борьбы против курения – «Жизнь без табака»	Третий четверг ноября	соц.работе	
- Всемирный день трезвости - «Ты попал в беду»	11.09		
- День здоровья «ЗОЖ – это модно»	07.04		
- День борьбы со СПИДом - «Выход есть - живи без наркотиков»	01.12		

8. Выпуск буклетов и наглядной информации по ЗОЖ

- Буклет: «Здоровый образ жизни – выигрывает каждый»	февраль		
- Буклет: «НЕТ - вредным привычкам!»	март		
- Буклет: «Скажи СПИДу нет!»	апрель		
-Буклет: «Запомни! ВИЧ-это не конец»	май		
- Буклет: «Наркотик бьет без промаха по твоей жизни!!!»	июнь		
-Буклет: «Внимание, туберкулез!» (профилактика туберкулеза)	июль		
-Памятка: «Здоровый образ жизни спасет от туберкулеза»	август		
- Памятка: «Живите трезво!»	сентябрь		
- Памятка: «Профилактика наркомании и алкоголизма»	октябрь		