Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 и.о.главного врача МБУЗ «ЦРБ»

 Усть-Лабинского района

 А.В. Костина

 **ПЛАН ЗАНЯТИЙ ШКОЛЫ «Бронхиальной астмы»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N°N°пп |  **Тема занятий** | Ответственныйза исполнениеРуководитель школы. |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | А. Цели и задачи школы. Знакомство с планом занятий. Понятие об анатомии и физиологии органов дыхания. Условия для нормальной работы бронхиального дерева. Понятие о бронхиальной астме. Распространенность астмы. Социальная значимость проблемы. | Крашенинина Е.В. |
|   | В. *Вводное анкетирование. Определение жизненной емкости легких, индивидуальной способности к задержке дыхания. Показ видеофильма о здоровом образе жизни.* |  Крашенинина Е.В. |
| 2 | А. Факторы внешней среды, провоцирующие развитие астмы. Понятие об аллергии, аллергене. Типы аллергических реакций. Понятие о контрольной системе трех цветовых зон. | Крашенинина А.В. |
|   | В. *Знакомство с пикфлоуметром. Определение пиковой скорости выдоха (ПСВ). Правила пользования пикфлоуметром. ПСВ в покое и после физической нагрузки. Знакомство с портативными ингаляторами и техникой использования ингаляторов.* |  Крашенинина Е.В. |
| 3 | А. Профилактика бронхиальной астмы – рациональное питание. Влияние питания на здоровье. Типы ожирения. Правила здорового питания. Этапы оздоровления, привычки питания. |  Крашенинина Е.В.Терапевты участковые |
|    | В. *Расчет ИМТ (индекса массы тела). Оптимальный подбор суточного рациона питания. Пищевая пирамида. Калорийность основных продуктов питания. 12 шагов к здоровому питанию. Опросник N°N°1,2* |  Крашенинина Е.В. |
| 4 | А. Профилактика бронхиальной астмы – борьба с гиподинамией. Важность физически активного образа жизни. Определение понятия. Модель физической активности. Особенность физической активности в различных контингентах. Тренирующий эффект физической активности. | Крашенинина Е.В.Врач ЛФК |
|   | В. *Разучивание комплекса общих и дыхательных упражнений. Разъяснение особенностей и показаний к занятиям дыхательной гимнастикой по Бутейко, Стрельниковой. Аппарат Фролова и техника пользования им.* |  Крашенинина Е.В. |
| 5 | А. Профилактика бронхиальной астмы – не медикаментозные методы. Рациональная психотерапия. Создание у больного адекватного отношения к болезни и лечению. Развитие устойчивости к стрессовым ситуациям. Формирование мотивации к оздоровлению. | Крашенинина Е.В. |
|   | В*. Обучение основам аутотренинга. Рекомендации по нормализации режима дня, рациональному распределению свободного времени. Показ приемов самомассажа.* |  Крашенинина Е.В. |
| 6 | А. Профилактика бронхиальной астмы – отказ от вредных привычек. Распространенность курения. Влияние вредных привычек на здоровье и прогноз жизни. Законодательство по ограничению курения. | Крашенинина Е.В. |
|   | В. *Способы преодоления табачной зависимости. Демонстрация видеофильма.*  *Итоговое анкетирование.* |  Крашенинина Е.В.Врач нарколог Харьковщенко Ю.М. |

 Руководитель школы Е.В. Крашенинина.