

филиал СМК «АСТРАМЕД-МС» в г. Курган

Эссе СП 1-го уровня Степановой П.П.

«Школа здоровья»

Если бы я смогла внести в систему здравоохранения и ОМС только одно улучшение, то обязательно создала бы «Школу здоровья». Что такое «Школа здоровья» и для чего она нужна?

Это своего рода «сплав» центра реабилитации после перенесенных заболеваний и института, прививающего людям правила здорового образа жизни. Цель такой школы – помочь тем, кто ограничен в возможностях здоровья, стать **вполне обычными** людьми в повседневной жизни, а также тем, кто хочет укрепить свое здоровье, продлить молодость и жить долго и счастливо.

Итак, что включает в себя «Школа здоровья»:

- **ЦЕНТР РЕАБИЛИТАЦИИ** для лиц, перенесших различные заболевания. Данный центр окажет не только медицинскую, но и психологическую помощь населению. Поможет адаптироваться к жизни с учетом сложившихся обстоятельств, не терять контактов с родными, друзьями, коллегами, чувствовать себя полноценным членом общества. Группы в центре реабилитации разбиваются по профилям заболевания.

- **ГРУППЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ** для лиц, желающих овладеть искусством употребления полезной пищи. Было бы здорово, если группы разбивались по индивидуальным особенностям организма. По этому поводу очень мудро сказал римский поэт и философ Тит Лукреций Кар (94-55 до н.э.): «Что для одного – еда, для другого – яд». На мой взгляд, очень емкое определение **ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ**. Сегодня современный мир стремится довести до потребителя список **полезных** и **неполезных** продуктов, не задумываясь об индивидуальности каждого. Интернет, соцсети пестрят рекомендациями, диетами, бездумное следование которым нередко приводит к печальным последствиям.

- **ГРУППА ДЛЯ ПАР, ПЛАНИРУЮЩИХ СТАТЬ РОДИТЕЛЯМИ**. По названию группы и так понятно, какой категории людей она интересна. Но это не только пары, у которых проблемы с зачатием. Это **все** пары, которые к процессу рождения ребенка относятся осознано, понимая всю меру ответственности за то, чтобы подарить миру здорового, гармоничного человека. В арсенале «Школы здоровья» для достижения этого есть широкий спектр инструментов: психология, традиционная и нетрадиционная медицина, арттерапия и много другое.

Специалисты школы, а при необходимости приглашенные консультанты помогут будущим родителям выбрать верный путь.

- ГРУППЫ ЗОЖ – в них специалисты здорового образа жизни подробно расскажут, что включает в себя правильный режим труда и отдыха, каким должен быть распорядок дня, об основах гигиены, правилах профилактики заболеваний, разумном сочетании физических нагрузок и умственного труда. Научат, как пошагово переходить к здоровому образу жизни, формировать полезные привычки, поддерживать и закреплять полученные навыки и опыт.

Отсюда вытекает еще одна нужная группа – группа Лечебной физической нагрузки.

- ГРУППА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ – в этой группе каждый получит ту физическую нагрузку, которая для него возможна и главное – полезна именно сейчас: йога, пилатес, фитнес, танцевально-двигательная терапия, стрейчинг, силовые тренировки и многое другое.

И конечно, же в нашей «Школе здоровья» обязательно должна быть Группа 60+.

- ГРУППА 60+, на мой взгляд, ОЧЕНЬ нужная. Люди этой возрастной категории часто страдают от дефицита внимания. Конечно, здорово, если тебе повезло и у тебя двое-трое детей, а может, и того больше, внуки, любимое занятие (работа), хобби, друзья... И время просто расписано по минутам, даже самый удачный тайм-менеджмент и то с трудом справляется. А если нет... Тогда Группа 60+ поможет с пользой для здоровья скоротать время, сделать жизнь более разнообразной, где всё в меру: общение, зарядка для ума (различные викторины, конкурсы, соревнования), физическая нагрузка, кружки, секции, семинары и лекции на актуальную тематику. А еще данная категория людей – это колоссальный трудовой ресурс! Они хотят быть нужными и не будут возражать, если привлекут их к организационным и иным обязанностям в «Школе здоровья». А как у них при этом повысится уровень здоровья! Ведь движение – это жизнь. А движение в одном направлении со своими соратниками – это отдельная тема.

В общем, писать о нашей замечательной «Школе здоровья» можно еще долго. Я уверена, что такая «Школа здоровья» скоро появится, и страховые медицинские компании внесут свой вклад в реализацию этой идеи.