

**«Утверждаю»**  
**Директор КГП на ЦХВ**  
**«Городская поликлиника №7»**  
**Асен А.А.**  
**2026г.**

**План проведения школ здоровья на 2026 год.**

**1. Школа здоровья «Артериальная гипертония»**

Проводится каждый первый и третий вторник месяца с 15:00ч. до 17:00ч. в интерактивном кабинете -113каб.

**Ответственный:** Искендинова Р.М.– участковый терапевт

**План занятий**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>
1.	Что такое Артериальная гипертония? Измерение артериального давления.
2.	Питание при Артериальной гипертонии.
3.	Ожирение и Артериальная гипертония.
4.	Физическая активность и здоровье.
5.	Курение и здоровье.
6.	Стресс и здоровье.
7.	Медикаментозное лечение Артериальной гипертонии.
8.	Заключительное. Подведение итогов.

**2. Школа здоровья «Бронхиальная астма»**

Проводится каждую первую и третью среду месяца с 15:00ч. до 17:00ч. в интерактивном кабинете -113каб.

**Ответственный:** Сергалиев А.А – участковый терапевт

**План занятий**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>
1.	Понятие «Бронхиальная астма». Классификация и симптомы.
2.	Факторы риска развития Бронхиальной астмы. Механизм развития заболевания. Как правильно пользоваться пикфлоуметром?

3.	Принципы здорового питания. Наиболее частые пищевые аллергены. Расчет суточной калорийности для поддержания нормальной массы тела.
4.	ЛФК. Принципы лечебной физкультуры при Бронхиальной астме.
5.	Лечение обострений Бронхиальной астмы.

### 3. Школа здоровья «Сахарный диабет»

Проводится каждый второй и четвертый четверг месяца с 15:00ч. до 17:00ч. в интерактивном кабинете -308 каб.

**Ответственный:** Мухамеджанова С.Б. – врач эндокринолог

#### План занятий

№ занятия	Тема занятия
1.	Что такое диабет? Самоконтроль.
2.	Инсулинотерапия. Питание больного диабетом, получающего инсулин.
3.	Уход за ногами.
4.	Гипогликемия. Физическая нагрузка, алкоголь. Правила уменьшения дозы инсулина.
5.	Осложнения Сахарного диабета.
6.	Правила увеличения дозы инсулина. Тактика при сопутствующих заболеваниях.

### 4. Школа поведенческих факторов риска

Проводится каждый второй и четвертый понедельник месяца с 15:00ч. до 17:00ч. в интерактивном кабинете 113 каб.

**Ответственный:** Татанова Ж.К. - ВОП

#### План занятий

№ занятия	Тема занятия
1.	Физическая активность – основа здорового образа жизни.
2.	Здоровое питание.
3.	Профилактика табакокурения.
4.	Профилактика чрезмерного употребления алкоголя.
5.	Соблюдение личной гигиены.
6.	Профилактика стрессов и привитие навыков по стрессоустойчивости.

7.	Коммуникативные навыки.
----	-------------------------

**5. Школа здоровья «Планирования семьи»**

Проводится каждую среду с 13:00ч. до 14:00ч. в кабинете планирования семьи-321 каб.

**Ответственный:** Жуманова М.Ж.– вр. гинеколог

План занятий

№ занятия	Тема занятия
1.	Школа планирования семьи
2.	Охрана репродуктивного здоровья
3.	Гигиена супружеской жизни. Общие сведения об инфекциях, передаваемых половым путем
4.	Предгравидарная подготовка к беременности
5.	Контрацепция после родов. Современные методы контрацепции

**6. Школа здоровья «Молодой матери»**

Проводится каждую пятницу с 11:00ч. до 12:00ч. в кабинете планирования семьи -321 каб.

**Ответственный:** Исаева С.Р. – акушерка

План занятий

№ занятия	Тема занятия
1.	Послеродовая контрацепция. Методы предохранения от незапланированной беременности
2.	Грудное вскармливание

**7. Школа здоровья «Ламаз»**

Проводится каждый понедельник и четверг с 12:00ч. до 13:00ч. а также вторник с 13:00ч. до 14:00ч. в кабинете планирования семьи -321 каб.

**Ответственный:** Джулдасова А.А. – акушерка

План занятий

№ занятия	Тема занятия
1.	Анатомия и физиология, репродуктивной системы.

2.	Оплодотворение и развитие плода
3.	Физиологические изменения плода: в первых, третьих триместрах
4.	Питание во время беременности. Особенности питания по триместрам
5.	Гигиена беременности
6.	Физические упражнения во время беременности
7.	Техника дыхания. Методика релаксации по «Ламазу»
8.	Партнерские роды. Значение вакцинации против туберкулеза и вирусного гепатита «В». Психопрофилактический тренинг по подготовке к родам

### 8. Школа здоровья «Пожилого человека»

Проводится каждую первую и третью пятницу с 15:00ч. до 17:00ч. в интерактивном кабинете 113 каб.

**Ответственный:** Қилыбай Е.А.- ВОП

#### План занятий

№ занятия	Тема занятия
1	Правовая и экономическая культура
2	Безопасная жизнедеятельность
3	Активное долголетие
4	Профессиональная ориентация
5	Обучение навыкам ухода
6	Творческая и прикладная деятельность

### 9. Школа здорового ребенка

Проводится каждый второй и четвертый вторник месяца с 14:00ч. До 16:00ч. в 417 кабинете.

**Ответственный:** Оразаева Ж.О. -участковый педиатр.

#### План занятий

№	Тема занятия
1	Анатомо-физиологические особенности детей периода новорожденности. Режим, уход, купание, кормление, пеленание
2	Вакцинация, ревакцинация, показания и противопоказания. Детские инфекции, против каких инфекций проводятся прививки.
3	Нервно-психическое развитие детей до 1 года. Грудное вскармливание, введение докорма, сроки введения прикорма.

	Режим, игрушки.
4	Нервно-психическое развитие детей 2-3х лет. Питание, игрушки, первые книжки.
5	Нервно-психическое развитие детей дошкольного возраста. Подготовка к поступлению в ясли-сад. О преимуществах грудного вскармливания

Заместитель директора по ЛПР

Асенов А.Д.

Зав. ОПСПШ

Омар Р.К.

№ занятия	Тема занятия
1	Учебная Артериальная гипертензия. Диагностика артериальной гипертензии.
2	Патогенез при Артериальной гипертензии.
3	Оценки и Артериальной гипертензии.
4	Физическая активность и здоровье.
5	Курение и здоровье.
6	Спирит и здоровье.
7	Медикаментозное лечение Артериальной гипертензии.
8	Немедикаментозная Поддержка лечения.

Место проведения: МБОУ «Средняя школа №1»  
 Сроки проведения занятия: каждую среду с 15:00ч. до 17:00ч. в кабинете №113а.  
 Ответственный: Сергачев А.А. - участковый терапевт

№ занятия	Тема занятия
1	Понятие «инфаркт миокарда», причины, Классификация и симптомы.
2	Факторы риска развития Ишемической болезни сердца. Методы профилактики заболевания. Как правильно пользоваться инфузатами.