

«Утверждаю»
Председатель правления
РГП на ПХВ «НЦОЗ» МЗ РК
Ж. Баттаева
«__» _____ 2021 год



**Концепция Национальной программы
«Построим более здоровый мир»,
приуроченной к Всемирному Дню здоровья (7 апреля)**

В рамках эффективной реализации плана мероприятий Государственной программы развития здравоохранения на 2020-2025 годы, утвержденной постановлением Правительства Республики Казахстан от 26 декабря 2019 года № 982, при организационно-методическом руководстве Национального центра общественного здравоохранения 7 апреля 2021 года в регионах республики отмечается Всемирный День здоровья. Идеологией празднования Дня здоровья в 2021 г. должен стать призыв **«Построим более здоровый мир»**, в основе которого лежит расширение охвата, улучшение доступа к медицинским и профилактическим услугам и финансовая защита всех социальных слоев населения и доминирующим звеном являются те, кто находится в уязвимом положении, подвержен повышенному риску болезни, имеет меньше возможностей для получения качественной медицинской помощи, т.е. лица с ограниченными возможностями, инвалиды детства, лица пожилого возраста в группе риска и т.д.

Одной из целей устойчивого развития (ЦУР) в Казахстане - является обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте, также всеобщий охват услугами здравоохранения. Получение необходимых медико-санитарных услуг для всех людей и сообществ, не испытывая при этом финансовых трудностей. Это включает полный набор основных качественных медико-санитарных услуг.

Последствия пандемии COVID-19 стали тяжелыми для наиболее уязвимых слоев населения с повышенным риском болезни - имеющих ограничения в получении качественной медицинской помощи и страдающих от негативных последствий противоэпидемических ограничений.

2021 год объявлен Международным годом медико-санитарных и социальных работников. Таким решением ВОЗ призывает отдать должное их самоотверженности в борьбе с пандемией COVID-19.

Актуальность

Здоровье – это фундаментальное право человека, а не привилегия для тех, кто может себе это позволить. Все люди и сообщества должны иметь равный доступ к получению необходимых им медико-санитарных услуг, не испытывая при этом финансовых трудностей. Эти услуги должны включать полный набор основных качественных медико-санитарных услуг - от укрепления здоровья до профилактики, лечения, реабилитации и паллиативной помощи. И главный принцип идеологии Всемирного дня здоровья в 2021 году - это сочетание справедливости и равенства всех слоев населения.

Здравоохранение для каждого казахстанца должно быть качественным и на действительно равных условиях услугами должно охватываться все население, находящееся в уязвимом положении, подверженное повышенному риску болезни, имеющее меньше возможности для получения качественной медицинской помощи, т.е. лица с ограниченными возможностями, инвалиды детства, лица пожилого возраста в группе риска и т.д.

Здоровье – это важнейшая жизненная потребность и универсальная ценность человека. Взаимосвязь образа жизни и здоровья человека вливается в понятие здорового образа жизни. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для здоровья и развития человека условиях; выражает ориентированность деятельности личности на укрепление и улучшение собственного здоровья и здоровья окружающих.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

С течением времени бремя болезней среди европейского населения сместилось с преимущественно инфекционных болезней на преимущественно неинфекционные заболевания. В Европейском регионе на долю пяти заболеваний (сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, рака, хронических респираторных заболеваний и психических расстройств) приходится 86% смертности и 77% бремени болезней, вследствие чего он стал регионом ВОЗ с самым высоким бременем НИЗ. Важную роль в росте заболеваемости НИЗ играют поведенческие и метаболические факторы риска, и поэтому раздаются призывы к фундаментальному реформированию систем здравоохранения и расходования ресурсов, в частности, к радикальному сдвигу в сторону профилактики.

Преждевременная смертность, заболеваемость и инвалидизация населения, связанные с НИЗ, оказывают негативное воздействие на социально-экономическое развитие. Как и во многих частях мира, НИЗ в Казахстане вызывают резкое увеличение затрат на здравоохранение, социальную поддержку и обеспечение, а также приводят к снижению производительности труда.

Неинфекционные заболевания (НИЗ) являются причиной порядка 84% всех смертей в Казахстане. По последним данным года, вероятность преждевременной смерти (в возрасте моложе 70 лет) от четырех основных групп НИЗ (сердечно-сосудистые заболевания, диабет, хронические респираторные заболевания или рак) для гражданина Казахстана составляет 27%, с гораздо более высокой вероятностью для мужчин (37%), чем для женщин (19%) (WHO, 2017).

Смертность от болезней системы кровообращения в 2019 году в РК составила 163,14 на 100000 человек населения, это больше 33 тысяч человек в год. 11 тысяч человек в год умирают от сосудистого поражения головного мозга.

Смертность от онкологических заболеваний составила 81,1 на 100000 человек населения, в год по этой причине погибло свыше 29 тысяч человек. С каждым годом растет число умерших от болезней органов дыхания и пищеварения. Если в 2010 году умирали около 7 000 человек от этих болезней, то сейчас число выросло до 11 (пищеварение) и 16 тысяч (органы дыхания).

Согласно данным кабинетного исследования «Оценка потребностей по социальным и гендерным вопросам людей с инвалидностью в Казахстане с акцентом на особые нужды женщин с инвалидностью, подвергшихся насилию», проведенного в 2019 г. в Казахстане проживают более 690 тыс. лиц с инвалидностью, из них 61,5% трудоспособного возраста, 25,7% лица пенсионного возраста, 12,8% дети до 18 лет. Удельный вес лиц с особыми потребностями относительно стабилен и среди всего населения составляет в течение последних трех лет – 3,7%. За последние пять лет число людей с ограниченными возможностями в Казахстане увеличилось на 7,5%. 88,5% из них старше 16 лет. Однако, уровень инвалидности населения в регионах сегодня превышает среднереспубликанский уровень и колеблется от 3,9 до 4,7%. Регионы с самыми высокими показателями инвалидности - это Карагандинская область (4,7%), Туркестанская область (4,15%) и

Восточный Казахстан (4,1%). 18,4% всех людей с ограниченными возможностями проживают в Туркестанской области.

Социальная интеграция людей с ограниченными возможностями является одним из приоритетов государственных программ в Казахстане. В 2018 году завершилась реализация III этапа долгосрочного Национального плана действий по обеспечению прав и улучшению качества жизни людей с ограниченными возможностями на период с 2012 по 2018 годы. В мае 2019 года принят Национальный план по обеспечению прав и улучшению качества жизни лиц с инвалидностью в Республике Казахстан до 2025 года.

В Казахстане основное бремя неинфекционных заболеваний приходится на 7 ведущих факторов риска: повышенное кровяное давление, табак, алкоголь, повышенное содержание холестерина в крови, избыточная масса тела, недостаточное потребление овощей и фруктов, малоподвижный образ жизни.

Так, среди казахстанских подростков (дети от 10 до 19 лет) 5% имеют ожирение и 20% детей имеют избыточный вес. Потребление соли в Казахстане превышает рекомендуемый показатель ВОЗ, по некоторым данным в четыре раза. Ежедневное потребление казахстанцами фруктов и овощей ниже, чем среднеевропейский показатель. По результатам оценок в 2015 году 28% мужчин и 25% женщин старше 18 лет имели повышенное артериальное давление. Последние данные оценки уровня холестерина показывают, что 46% граждан в возрасте 25 лет и старше имеют повышенный уровень общего холестерина. В Казахстане по данным глобального исследования GATS 2019 (Глобальный опрос среди взрослого населения о потреблении табака) в целом 21,5% (2,8 миллиона) взрослого населения в возрасте 15 лет и старше (38,3% мужчин и 6,4% женщин) в настоящее время потребляют табак в любой форме (курительный, бездымный табак и/или изделия из нагреваемого табака). В целом, 20,4% (2,7 миллиона) взрослого населения (36,5% мужчин и 6,0% женщин) в настоящее время курят табак; 17,1% взрослых курят табак ежедневно.

Употребление алкоголя остается одним из основных факторов риска в общем бремени болезней в Казахстане. В 2016 году почти 74% мужской смертности от цирроза печени и 34% от травматизма было обусловлено употреблением алкоголя, для женщин эти показатели составили 45% и 31% соответственно. В целом текущий ущерб, наносимый неинфекционными заболеваниями экономике Казахстана, составляет 2,3 трлн. тенге в год, что эквивалентно 4,5% годового валового внутреннего продукта страны за 2017 год.

По данным 2019 года средняя продолжительность жизни казахстанцев составляет 73,18 лет, а общая численность населения на 1 января 2019 года – 18,39 млн. человек. Согласно Стратегическому плану развития Республики Казахстан до 2025 года ожидаемая продолжительность жизни при рождении в стране увеличится до 75 лет (*2030 год – 78 лет, 2050 год – 84 года*), а численность населения составит 19,83млн. человек.

В Казахстане в последние годы наблюдается увеличение доли лиц старше трудоспособного возраста. Возраст выхода на пенсию в настоящее время составляет для мужчин 63 года, для женщин – 59,5 лет.

Численность пенсионеров по состоянию на 1мая 2020 года составляет 2 млн. 225 тыс. человек или 11,9% от общей численности населения страны.

Для решения проблем, связанных со старением населения, необходимо применять целостный подход. Однако это будет невозможно без универсальной концепции национальной политики в отношении пожилых людей. Такая политика должна сочетать политические, правовые, экономические, медицинские, социальные, исследовательские, культурные и информационные меры, направленные на повышение уровня и качества жизни пожилых людей, укрепление социальной солидарности и формирование нового отношения к старению как части жизненного цикла. Помимо самого правительства в повышении роли пожилых людей могут и должны участвовать НПО, научно-исследовательские институты, профессиональные организации, средства массовой информации и бизнес организации.

Одним из инструментов реализации такой политики является Национальный план действий по улучшению положения граждан старшего поколения «Активное долголетие» в Республике Казахстан до 2025 года и разработанный на ее основе План мероприятий.

Одним из главных акцентов Государственной программы развития здравоохранения Республики Казахстан на 2020-2025 годы является укрепление здоровья детей, подростков и молодежи путем предупреждения заболеваний, оказания своевременной помощи и полноценной реабилитации с учетом лучшей международной практики, в соответствии с подходами в Стратегии здоровья на 2016 – 2030 годы ЮНИСЕФ.

В Казахстане к настоящему моменту во всех областных центрах открыты центры медико-психологической службы, которые оказывают медицинскую, психологическую и социальную помощь подросткам и молодым людям.

Созданная система качественных и доброжелательных медико-психосоциальных услуг для подростков и молодежи стали важнейшим шагом к осуществлению приоритетов и задач, определенных Правительством РК для защиты подрастающего поколения, а именно, подготовка информационных и методических материалов для населения, специалистов ПМСП, работников образовательных учреждений.

Изменение окружающей среды, потепление климата, увеличение плотности населения, высокая миграционная активность и другие факторы провоцируют появление и распространение новых инфекций по всему миру.

Появление в декабре 2019 года заболеваний, вызванных новым коронавирусом («coronavirusedisease 2019»), уже вошло в историю как чрезвычайная ситуация международного значения. Известно, что наиболее распространенным клиническим проявлением новой инфекции является пневмония, а также у значительной части пациентов — респираторный дистресс-синдром.

На конец марта 2021 г. в мире было зарегистрировано 125 млн. случаев инфицирования SARS-CoV-2, в Казахстане число заболевших коронавирусной инфекцией (COVID-19) составило 286 тыс. человек (по данным ВОЗ). Растущее число сообщений о выявлении вируса SARS-CoV-2 в первые месяцы 2021 года вызывает беспокойство у специалистов, поскольку это еще больше увеличит нагрузку на и без того перегруженные медицинские учреждения.

Таким образом, быстрые темпы развития современного общества предъявляют соответствующие требования к здоровью человека. Государственная политика в области здравоохранения должна строиться на принципах поддержки мер по сохранению и укреплению здоровья всего населения; отнесения здоровья населения к факторам обеспечения национальной безопасности; соблюдения прав человека и гражданина в сфере охраны здоровья населения, а также всеобщего охвата услугами здравоохранения социально уязвимых слоев населения.

Признавая значительность ущерба здоровью населения и экономике Казахстана наносимого ростом заболеваний и инвалидности, настоящая Программа дает основание утверждать, что существует потенциал для дальнейшего осуществления мер по сохранению и укреплению здоровья, как на уровне всего населения, так и на индивидуальном уровне, что в свою очередь сможет обеспечить и достойный возврат инвестиций.

Цель программы

Целью Национальной программы «Построим более здоровый мир» является сохранение и укрепление индивидуального здоровья путем формирования установок на здоровый образ жизни не только на всех этапах жизни, помочь людям делать выбор и принимать решения в пользу здоровья для себя и своей семьи, повышение осведомленности всего населения, делая акцент на социальноуязвимые слои (инвалиды, семьи с детьми-инвалидами, жители домов престарелых, участники ВОВ или

участвовавшие в боевых действиях на территориях других государств, дети-сироты, воспитанники детских домов, школ интернатов); развития в республике социально-ориентированной комплексной медицинской помощи (Система обязательного социального медицинского страхования (ОСМС), функционирования Национальной скрининговой программы, которая обеспечивает всеобщий доступ к медицинским услугам для всех жителей Республики.

Задачи программы

- Создание информационного поля для формирования здорового образа жизни среди населения, с акцентом на уязвимые слои населения (слои (инвалиды, семьи с детьми-инвалидами, жители домов престарелых, участники ВОВ или участвовавшие в боевых действиях на территориях других государств, пожилые, дети-сироты, воспитанники детских домов, школ интернатов); профилактики болезней и поведенческих факторов риска (привитие навыков здорового питания, повышения уровня физической активности;отказа от табакокурения и потребления алкоголя).
- Формирование общественного позитивного мнения в пользу сохранения и укрепления здоровья, в том числе, формирование положительного отношения к вакцинации.
- Интенсивная кампания по профилактике COVID-19.
- Разработка и внедрение комплекса информационно-методических программ с акцентом на целевую группу, включающих пропаганду, просвещение, образование в различных слоях населения, в том числе в организованных коллективах.

Механизм реализации

Основным элементом механизма реализации является совместная деятельность организаций, оказывающих первичную медико-санитарную помощь (далее – ПМСП), городских и областных управлений здравоохранения и образования на единой методологической основе с практической реализацией данных мероприятий на региональном уровне.

Целевая группа – население РК:

- дети от 3 до 6 лет;
- дети от 7 до 10 лет;
- дети и подростки от 11 до 14лет;
- подростки от 15 до 17 лет;
- молодежь от 18 до 29 лет;
- взрослое население от 30 до 64 лет;
- взрослое население старше 64 лет.

Организаторы:

- Управления здравоохранения областей и гг. Нур-Султан, Алматы, Шымкент
- Организации первичной медико-санитарной помощи (ПМСП)
- Территориальные подразделения «Комитета санитарно-эпидемиологического контроля Министерства здравоохранения Республики Казахстан» и городов республиканского значения
- Территориальные подразделения «Комитета медицинского и фармацевтического контроля Министерства здравоохранения Республики Казахстан» и городов республиканского значения
- Исполнители государственного заказа по пропаганде ЗОЖ областей и городов республиканского значения

Партнеры:

- Управления образования областей и гг. Нур-Султан, Алматы, Шымкент
- Образовательные организации (высшие учебные заведения, средние специальные учебные заведения, общеобразовательные школы, детские дошкольные организации)
- Неправительственные организации (НПО)
- СМИ
- Международные организации

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей от 3 до 6 лет и их родителей

а) Инфоурок «Витамины для здоровья» в организациях ДДО, детских домах с участием воспитателей в формате оффлайн+онлайн.

Инфоурок проводится для дошкольников в детских домах, в дежурных группах детских садов, с одновременным подключением онлайн вещания занятия для детей, не посещающих ДДО на время карантина, с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др. Родители заблаговременно оповещаются о предстоящем занятии, посвященном Всемирному Дню здоровья. Администратору видеоконференции по возможности необходимо включить функцию записи занятия, производить скриншоты экрана. Все участники онлайн-занятия должны указать свои фамилии и имена.

Формат мероприятия: как оффлайн, так и онлайн

Место проведения: детские дошкольные организации

Целевая аудитория: дети, посещающие детские дошкольные организации

Форма проведения: интерактивное занятие

Привлекаемые специалисты: воспитатели, средние медицинские работники.

Тема: «Витамины для здоровья»

Цель: Обучение детей пользе витаминов

Задачи:

- научить детей различать витаминсодержащие продукты;
- объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении для здоровья человека;
- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Материалы: у воспитателя: картинки продуктов питания; у детей: цветные карандаши, бумага для рисования, конверт.

Содержание:

- Ребята, нам пришло письмо от Незнайки, послушайте, что он нам пишет.

«Здравствуй, ребята, меня зовут Незнайка! У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел все только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси колу. Но мне становится все хуже. Ребята, помогите мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы быть здоровым?»

- Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке! Мы знаем, что в полезных продуктах, которые мы едим, содержатся витамины. Витамины – это вещества в продуктах, похожие на кирпичики, которые помогают строить наш организм, помогают ему правильно работать и расти здоровыми. Если мы не будем получать витамины, то даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, станут выпадать волосы и ухудшится зрение. Он всегда начнет чувствовать себя слабым, и начнет часто болеть. Человеку обязательно нужны витамины.

Они содержатся в большом количестве в овощах и фруктах, в кашах, мясе, молоке и других продуктах. У витаминов, также как и у людей, есть свои имена. Например, такие: Витамин А1, Витамин В2, Витамин С, Витамин Е, Витамин Д5. Красивые имена, правда?

Например, витамин А важен для хорошего зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца и мозга, он помогает быть сильным, выносливым и умным, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими. Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все-таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправиться. Какие продукты содержат витамины? (ответы ребят).

Витамин А – свекла, дыня, морковь, капуста, персики, шпинат, тыква, сельдерей, петрушка.

Витамин В – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, хлеб, творог, горох, мясо.

Витамин С – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка, болгарский перец.

Витамин Д – рыбий жир, печень, сливочное масло.

- Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? (ответы ребят)

- Ребята, мы с вами знаем, какие продукты полезные. Я предлагаю нарисовать полезные продукты для Незнайки, чтобы он знал, что нужно кушать, чтобы быть здоровым!

Дети рисуют продукты.

Итог. Ребята, какие вы узнали полезные продукты? Теперь, рисунки положим в конверт, подпишем его и отправим Незнайке!

Дети и родители, участвовавшие на онлайн-занятии, отправляют фото рисунков детей в групповой чат онлайн-мессенджеров (WhatsApp, Telegram или др.).

б) Организация информационных сессий, мини-лекций в рамках родительского собрания в формате видеоконференции с использованием программы Zoom, а также индивидуальных консультаций для родителей школьников на тему: «Правильное, здоровое питание для ребенка и всей семьи», «Здоровые привычки для жизни», «Профилактика заражения COVID-19».

Формат мероприятия: онлайн сессия

Целевая аудитория: родители детей, посещающих детские дошкольные организации

Форма проведения: информационные сессии, мини-лекции, индивидуальные консультации.

Привлекаемые специалисты: медицинские специалисты организаций ПМСП, эпидемиологи, социальные работники или другие профильные специалисты.

Тема: «Правильное, здоровое питание для ребенка и всей семьи», «Здоровые привычки для жизни».

Цель: повышение информированности родителей по воспитанию здоровых привычек у детей.

Задачи:

- ознакомить родителей с принципами ведения здорового образа жизни детей;
- рассказать о важности привития здоровых привычек детям;
- дать советы по воспитанию ребенка в здоровой среде;
- осветить вопросы по профилактике COVID-19

Информационный блок

Советы для родителей по воспитанию здоровых привычек у детей

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

1. Очень важно приучить ребенка соблюдать режим сна, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время:

- уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов);

- регламентировать просмотр телепередач по времени (не более 40 мин. – 1 часа).

2. Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание. В организации питания Вашего ребенка постарайтесь придерживаться простых, но важных правил:

- Питание по режиму – выработайте у ребенка привычку есть в строго определенные часы.
- Включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты.
- Важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов.
- Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.
- Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды. Малыш будет есть с большим удовольствием, если Вы творчески оформите блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки.
- Для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок.

3. Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер. Они способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, т. к. они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух. Возьмите в привычку в хорошую погоду выводить ребенка на улицу и заниматься спортом или хотя бы просто гулять.

4. Привитие навыков гигиены. Мытье рук – лучший способ избежать распространения микробов и уберечь детей от заболеваний. Именно такой простой принцип гигиены защитит всю семью от распространения многих болезней – от простуды до более серьезных инфекций, таких как менингит, бронхит, гепатит А и большинство видов инфекционной диареи. На своем примере воспитывайте в ребенке привычку регулярно мыть руки и чистить зубы. Покупайте красивое мыло, пасту с необычным вкусом и цветом, и гигиена превратится в веселое занятие.

5. Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной психологической обстановке развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

6. Дети – творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности. В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире и поддержите его желание созидать. Для этого подходят различные виды деятельности: рисование; лепка (из пластилина, глины, теста); прослушивание классической и детской музыки, звуков природы; занятия музыкой и пением, танцами, артистической деятельностью. Все это и многое другое дает возможность эмоционального выражения, учит ребенка любить труд, гордиться собой.

Для формирования здоровьесберегающего поведения, дети нуждаются в похвале и моральной поддержке со стороны родителей.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей от 7 до 10 лет

а) Проведение конкурса рисунков/плакатов в онлайн режиме под девизом «Здоровый образ жизни!» с участием педагогов, воспитателей, родителей и школьников.

Формат мероприятия: онлайн - проводится посредством онлайн мессенджеров (WhatsApp, Telegram или др.) и социальных сетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.), а также оффлайн - в школах-интернатах, в коррекционных школах.

Целевая аудитория: учащиеся начальных классов общеобразовательных школ.

Форма проведения: конкурс.

Цель мероприятия: визуализация идеи здорового образа жизни для семьи, повышение грамотности детей и родителей в вопросах правильного питания для укрепления здоровья, с целью профилактики заболеваний.

Привлекаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники, педагоги.

Тема: «Здоровый образ жизни!»

Алгоритм проведения конкурса: фотографии рисунков и плакатов могут быть направлены участниками конкурса через онлайн мессенджеры (WhatsApp, Telegram или др.) или могут быть представлены как ссылки на облачные хранилища, социальных сетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.). При проведении оффлайн-конкурса – организуются выставки или детские уголки с представленными работами школьников. Работы могут быть выполнены детьми в командах, индивидуально или совместно - детьми и взрослыми. Работы вывешиваются в школе в местах, доступных для просмотра родителей, также в соответствующих разделах сайтов школ, в электронном дневнике «Кунделик».

Специально созданное жюри оценивает работы и определяет победителей.

б) Проведение дидактической игры на тему: «Да или нет» в общеобразовательных организациях, школах-интернатах, коррекционных школах

Формат мероприятия: оффлайн занятие

Целевая аудитория: учащиеся начальных классов общеобразовательных школ, школ-интернатов.

Форма проведения: игра.

Цель мероприятия: сформировать представления детей о продуктах питания, их разнообразии, ценности и влияния на организм. Помочь детям понять, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной, закреплять знания о пользе витаминов.

Количество участников – группы до 15 человек.

Привлекаемые специалисты: средние медицинские работники, педагоги.

Тема: «Да или нет»

Перед началом игры, педагог рассказывает о полезных и вредных продуктах. Далее, дети делятся на команды. Задание — команды отвечают на вопросы педагога «Да» и «Нет», поднимая соответствующие таблички. За каждый правильный ответ команде выдается жетон.

Вопросы:

1. Все продукты одинаково полезны? (Нет)
2. Питание человека должно быть разнообразным? (Да)
3. Есть нужно очень быстро? (Нет)
4. Витамин Д вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей? (Да)
5. Ужинать надо перед тем, как ложишься спать, чтобы не быть всю ночь голодным? (Нет)
6. Яблоки весной так же полезны, как и осенью? (Нет)
7. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литра воды? (Да)

8. Есть нужно один раз в день? (Нет)
 9. В день можно съесть по целой шоколадке? (Нет)
 10. В молоке, мясе и яйцах тоже есть витамины? (Да)
 11. Летучие вещества фитонциды, которые есть в луке, убивают болезнетворные бактерии? (Да)
 12. Для зрения очень важен витамин А? (Да)
 13. В вареной или тушеной моркови больше витамина А, чем в сырой? (Да)
 14. От недостатка витаминов человек может почувствовать себя хуже? (Да)
 15. Торты, пирожные и булочки – самая полезная еда? (Нет)
 16. В овощах и фруктах много полезных для здоровья витаминов? (Да)
- После каждого ответа, команда объясняет причину. Например, яблоки весной уже не так полезны, как осенью, потому что пока они зимой хранятся, витамины в них разрушаются. Объяснения нужны для создания осознанной мотивации к правильному питанию.

в) Проведение спортивных мероприятий, эстафет, флеш-мобов, массовых физкультурминуток под девизом «Быть здоровым - это модно!» в общеобразовательных организациях, школах-интернатах, коррекционных школах

Формат мероприятия: оффлайн занятие

Целевая аудитория: учащиеся начальных классов общеобразовательных школ, школ-интернатов.

Форма проведения: физкультурминутка, эстафета и т.д.

Цель мероприятия: сформировать представления детей о продуктах питания, их разнообразии, ценности и влияния на организм. Помочь детям понять, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной, закреплять знания о пользе витаминов.

Количество участников – не более 15 человек.

Привлекаемые специалисты: средние медицинские работники, педагоги.

Тема: «Да или нет»

Дети 7-10 лет находятся в фазе активного роста, провести мероприятие, учитывая потребность активного движения, которое позволяет обеспечить гармоничное физическое развитие формирующихся мышц. Пример флеш-моба под девизом «Быть здоровым это модно!». Необходимо: музыкальное сопровождение, большой лист ватмана или плакат, маркеры, видеокамера, помещение или площадка на открытом воздухе. Если, количество участников около 15, то можно встать в круг, соблюдая дистанцию, поприветствовать всех, каждый сообщает свое имя. Под музыку – разминка 5 минут (бег, прыжки на месте, 10 приседаний и другие).

Спросить участников: «Какие слова приходят вам на ум когда вы слышите тему нашего флеш-моба «Быть здоровым это модно!»? Участники громко называют слова, организаторы записывают их на плакате, создавая группу слов. Затем, используя слова из данной группы, организатор говорит: «Когда я скажу «Старт!», в ответ на слово _____ (называется слово из группы слов) сделайте позу или придумайте движение, которые выражает значение данного слова для вас». Организатор сначала показывает примеры, что для него значит слово, например, слово «спорт», и принимает позу или показывает соответствующее движение. Затем называя по одному слову, начинается работа всей группы.

После этого попросите ребят создать мини-группы из 2-4 человек и выбрать по 2 слова из списка и показать свои движения и научить им других.

Далее можно выбрать четыре позы или движения, их последовательность и воспроизвести их последовательно всем вместе по 30 секунд под музыку.

В конце мероприятия поблагодарить друг друга. Сделать фото, выложить видео, фото, создать новость, информацию в социальных сетях с хештегом #построимздоровыймир.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей от 11 до 14 лет

а) Организация и проведение тематического классного часа для учащихся 5-8 классов общеобразовательных школ, школ-интернатов, коррекционных школ в формате онлайн-занятия по вопросам сохранения и укрепления здоровья, профилактике поведенческих факторов риска, формированию у детей мотивации к здоровому образу жизни.

В рамках онлайн мероприятия с учащимися средних классов необходимо провести и ознакомительные занятия на тему «Почему важно быть физически активным?».

Формат мероприятия: онлайн занятие

Целевая аудитория: учащиеся средних классов общеобразовательных школ.

Форма проведения: интерактивное занятие в рамках тематического классного часа.

Цель мероприятия: выработать приверженность к физически активному образу жизни.

Привлекаемые специалисты: педагоги, средние медицинские работники.

Тема: «Почему физически активным быть очень важно?»

Время проведения онлайн-занятия проводится заблаговременно. Предварительно возможна рассылка на электронную почту или онлайн мессенджеры учащихся информационно-образовательных материалов по теме занятия (листовок, инфографик, брошюр, буклетов).

Онлайн классный час проводится с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др.

Администратору видеоконференции необходимо включить функцию записи занятия, сделать скриншоты экрана, у всех участников онлайн-занятия должны быть указаны фамилии и имена.

***1-задание.* Почему быть физически активным важно?**

Попросите учащихся заранее изучить информацию о пользе физических упражнений и другой деятельности и обсудить ряд вопросов, например, Почему быть физически активным важно? Каким образом физическая активность помогает нам делать то, что мы любим делать, но делать это лучше? Обсудите многие преимущества для здоровья ума и тела. Например, физическая активность может сделать тебя сильнее; позволит тебя почувствовать, что у тебя больше энергии; поможет поддерживать здоровыми сердце, мышцы и суставы. Будучи физически активным, ты сможешь себе улучшить внимание и обучение, а также уменьшишь стресс и научишься расслабляться. Пусть школьники поделятся примерами, когда физическая деятельность заставила их чувствовать себя лучше. Как им стало лучше?

Наконец, физическая активность важна для поддержания здорового веса. Обсудите некоторые проблемы последствий для здоровья ожирения, такие как болезни сердца, диабет 2 типа и повышенный риск развития различных видов рака. Физическая активность это не только когда вы занимаетесь спортом! Это и ходьба пешком, поездка на велосипеде до школы и обратно, подвижные игры, футбол во дворе, скейтбординг, прыжки со скакалкой, игры с мячом и др.

***2-задание:* Каков мой текущий уровень физической активности?**

Для начала школьники используют свои тетради для записи того, сколько минут они бывают физически активными в течение трех последовательных дней. По крайней мере, один день должен быть выходным днем. Школьники должны оценивать количество минут, которые они проводят физически активно на протяжении всего дня, например, подъем по лестнице, прогулка, бег, танцы, скейтбординг, баскетбол, велосипед и т.п. Учитываются даже короткие 5- и 10-минутные периоды физической активности. Например, понедельник: прогулка с собакой (10 минут), играл в футбол (45 минут), делал приседания (5 минут), танцевал под музыку (5 минут).

***3-задание:* Завести журнал физической активности.**

Подсчитайте сколько времени вы не лежите или не сидите. Умеренная или энергичная/высокой интенсивности?

Во время умеренной активности вы можете говорить, но вы не можете петь. Примеры: езда на велосипеде по ровной поверхности, скейтбординг, танцы, ходьба в школу.

Во время энергичной деятельности вы можете сказать только несколько слов, не останавливаясь, чтобы отдышаться. Примеры: бег, езда на велосипеде в гору (на подъем), баскетбол, плавание, карате, хоккей, прыжки на скакалке.

Низкой интенсивности - легкие растяжки, складывание одежды, мытье посуды, подготовка к школе.

Сколько минут ученики были физически активными с учетом разной интенсивности? Как близко они пришли к рекомендации, что дети и подростки должны практиковать 60 минут или больше физической активности в день, большинство из которой является умеренной и высокой интенсивности? Сложить минуты одного класса и сравнить с минутами другого класса, определить, кто больше по времени физически активен.

4-задание. Мозговой штурм для учащихся. Учащимся необходимо разработать план ежедневной физической нагрузки, которая бы была равномерно распределена в течение дня: до школы, во время учебы, после школы, а также выходные дни. Физическая нагрузка должна быть ориентирована на умеренную и интенсивную виды деятельности. Например, физическая активность «Во время учебы» - ходить по беговой дорожке на школьной спортплощадке или поле во время обеда.

Напомните учащимся, чтобы они были творческими в использовании средств и оборудования. Например, школьники могут разработать курс препятствий или хореографию к любимой песне. Попросите группы сделать плакаты или записи в блогах, которые будут вдохновлять «двигаться больше». Попросите учащихся подумать о своей личной цели физической активности. Попросите их записать любые идеи или новые виды деятельности, чтобы помочь им достичь своих целей.

Разместить информацию о своей физической активности или своего класса на личных страницах, страницах школы в Интернете, сообщения и посты в «Күнделік», в социальных сетях с хештегом #построимздоровыймир.

На этом уроке учащиеся узнают, что есть много интересных способов быть физически активными - командные виды спорта это не единственный вариант. Они придут к пониманию рекомендаций по физической активности для их возрастной группы, проанализируют их собственные уровни физической активности и примут участие в задании по увеличению времени их физической активности. В конце урока ученики поймут важность физической активности и выберут для себя методы двигательной деятельности.

б) Написание рефератов, сочинений, изложений на тему: «Профилактика табакокурения»; «Профилактика потребления алкоголя», «Пропаганда правильного питания (ограничение потребления продуктов, содержащих избыточное количество соли, сахара, трансжиров)»; «Профилактика заражения коронавирусной инфекцией».

Письменные работы в содержании должны отражать принципы здорового образа жизни, рекомендуемые параметры, выгоды для здоровья, здорового рациона питания, физической активности, мотивацию отказа от табака и потребления алкоголя и т.п. Основная цель проведения письменных работ – информационно-обучающая, аналитическая деятельность.

Изложение на тему: «Меньше соли — лучше жизнь»
Соль поваренная - популярная пищевая добавка, основным компонентом которой является хлорид натрия. Большинство людей употребляют слишком много натрия в виде соли.

Дети особенно подвержены привыканию к вкусу соли, это может вызвать повышенную потребность в продуктах с высоким ее содержанием и положить начало привычке, которая сохранится на всю жизнь. Подростки любят фаст-фуд и другую соленую пищу.

Исследования показали, что высокий уровень потребления соли в любом возрасте приводит к повышению артериального давления. Если повышенное артериальное давление проявляется в детстве, оно продолжит проявляться и во взрослом возрасте, повышая риск гипертонии и болезней сердца в будущем.

Люди часто не представляют, сколько соли в день они потребляют. Во многих странах большая часть соли содержится в обработанных пищевых продуктах, например, в готовых блюдах, колбасах, ветчине и салями, сыре и соленых закусочных продуктах или в пищевых продуктах, потребляемых в больших количествах, например, хлебе. Соль также добавляют в пищу при приготовлении, например, в бульон, бульонные кубики или на столе, в виде столовой соли, соевого соуса.

Для детей и подростков количество потребления соли не должно превышать 5г в день, примерно чайная ложка соли в день.

Как сократить потребление соли? Не добавлять соль, соевый соус во время приготовления пищи, не выставлять соль на стол, ограничивать потребление соленых закусочных продуктов; выбирать продукты с более низким содержанием натрия.

Как определить количество соли в готовых продуктах питания?

На этикетках часто указывается содержание соли в продукте или на 100 грамм данного продукта. Но не все этикетки расскажут о количестве соли в продукте. На некоторых указано количество натрия. В этом случае можно определить количество соли, умножив содержание натрия на 2,5.

Много соли содержится в таких продуктах как бульонные кубики, сухарики, соусы, чипсы, готовые супы, копченые колбасы, консервы, фаст-фудах и других продуктах. Работы учениками готовятся дома и направляются классному руководителю/преподавателю на электронную почту.

Преподавателю, классному руководителю по результатам работ следует провести анализ сочинений, изложений и рефератов, обсудить вопросы, осветить моменты, непонятные для обучающихся.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей от 15 до 17 лет

а) Проведение информационного вебинара на тему «Молодежные центры здоровья» в общеобразовательных школах, школах-интернатах, коррекционных школах, колледжах, учебных заведениях технического и профессионального образования.

Формат вебинара: онлайн-конференция посредством использования удобных платформ для проведения видеоконференций (Zoom, Go To Meeting, Cisco Webex Meetings, Skype и др.).

Место проведения: средние общеобразовательные школы, школы-интернаты, коррекционные школы, колледжи, учебные заведения технического и профессионального образования.

Целевая аудитория: учащиеся старших классов, колледжей, учебных заведений ТиПО, школ-интернатов, коррекционных школ

Форма проведения: лекционное занятие

Привлекаемые специалисты: преподаватели, специалисты МЦЗ.

Тема: «Молодежные центры здоровья»

Цель: информирование подростков об МЦЗ, их деятельности, принципов, о возможности получить подростками бесплатную и конфиденциальную медицинскую помощь, способствовать выработке ответственного отношения к своему здоровью.

Информационный блок

Молодежный центр здоровья (МЦЗ) – это организация, оказывающая комплексную медико-социальную помощь по вопросам сохранения здоровья, обусловленным спецификой подросткового возраста, на принципах - Добровольности, Доступности, Доброжелательности, Доверия, Анонимности. Первые Молодежные центры здоровья (МЦЗ) в Казахстане были созданы по инициативе ЮНИСЕФ. В настоящее время МЦЗ открыты в организациях ПМСП. Здесь каждый подросток может бесплатно и конфиденциально получить медицинские, социальные и психологические консультации.

Основная цель Молодежных центров здоровья - сохранение и укрепление здоровья подростков и молодежи.

Целевая группа:

- подростки – лица в возрасте 12-17 лет

- молодежь – лица в возрасте 18-29 лет.

Задачи Молодежных центров здоровья

- Обеспечение медико-психосоциальной помощи.
- Обучение подростков приобретению и формированию навыков ведения здорового образа жизни.
- Подготовка учебно-методических, информационных материалов.
- Обеспечение социально-правового сопровождения подросткам и молодым людям.
- Межсекторальное и межведомственное сотрудничество.

Основные принципы оказания услуг: доступность, ориентированность на подростков и молодежь; их можно получить в нужное время, в нужном месте; предоставляются бесплатно; помощь рассчитана на пациентов независимо от пола, национальности, социального статуса и т.п.; оказываются в приемлемой для подростков форме; рассчитаны на целевые группы, которые наиболее уязвимы; являются комплексными и эффективными.

В МЦЗ целевая группа населения получит квалифицированную и доступную помощь, а также консультации по таким вопросам, как: репродуктивное и сексуальное здоровье; планирование семьи; контрацепция; профилактика инфекций, передающихся половым путем ВИЧ/СПИДа; психическое здоровье; профилактика алкоголизма, наркомании и табакокурения; рациональное питание; профилактика стресса и депрессивных состояний; профилактика несчастных случаев и травматизма; проблемы жестокости и насилия; правовое консультирование.

Обратная связь. Вопросы-ответы.

б) Проведение творческого конкурса на тему: «Построим более здоровый мир» в общеобразовательных школах, школах-интернатах, коррекционных школах, колледжах, учебных заведениях технического и профессионального образования.

Формируются команды до 10 человек, которые выпускают тематический видеоролик, представляющий физическую активность команды, например, танцевальные минутки, зарядки на свежем воздухе, кросс, езда на велосипеде и т.д., принимают участие во флеш-мобе, разрабатывают свой проект и проводят акцию «Построим более здоровый мир».

Видеоролики размещаются на личных страницах в социальных сетях (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.), официальных веб-страницах школы, в «Күнделік», групповые онлайн-мессенджеры (WhatsApp, Telegram или др.), выкладываются HTML-ссылки на ролики или облачные хранилища; в социальных сетях выносятся хештег: #построимздоровыймир.

В финале мероприятия проводится подведение итогов конкурса, мероприятие оценивается судейской командой, определяется победитель, вручается сертификат, диплом.

в) **Размещение информационно-образовательных материалов, памяток, инфографик для родителей и учащихся старших классов на темы как предупредить распространение COVID-19** на Web-сайте организаций образования. Ссылки на страницы вебсайтов с информационно-образовательными материалами направляются в групповой чат онлайн-мессенджеров (WhatsApp, Telegram или др.) с просьбой ознакомить родителей и старшеклассников с представленными материалами.

Краткая информация

Как обеспечить безопасное эпидемиологическое окружение (рекомендации ВОЗ)

Избегайте «трех К»: КРЫТЫХ помещений, в которых люди держатся КУЧНО или КОНТАКТИРУЮТ.

Вспышки заболевания, вызванного коронавирусной инфекцией наиболее часто регистрируются среди гостей ресторанов, участников хоровых коллективов, посетителей фитнес клубов, ночных клубов, офисов.

При длительном пребывании большого количества людей в непосредственной близости друг от друга в плохо вентилируемых помещениях возрастает риск заражения COVID-19. Очевидно, в подобных условиях вирус более эффективно распространяется через капельные частицы или аэрозоли, в связи с чем возрастает важность принятия профилактических мер.

Проводите встречи на улице. Встреча с людьми на улице значительно безопаснее, чем в помещении, особенно в случае, если площадь помещения невелика, а естественная вентиляция неудовлетворительна.

Избегайте людных мест и закрытых помещений, а если это невозможно, соблюдайте профилактические меры:

Откройте окна. *При нахождении внутри помещения необходимо усилить естественную вентиляцию.*

- Носите медицинскую маску.
- Соблюдайте дистанцию как минимум 1 метр, особенно если у окружающих наблюдается кашель, насморк и повышенная температура.

Не забывайте об элементарных правилах гигиены

- **Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом.** Эта мера позволит устранить возможное микробное загрязнение рук, в том числе вирусное.

- **По возможности не трогайте руками глаза, нос и рот.** Человек прикасается руками ко многим поверхностям, поэтому существует вероятность попадания на них вирусных частиц. Оказавшись на руках, вирусные частицы могут попадать в глаза, нос или рот. С этих частей тела вирус может внедряться в организм и вызывать заболевание.

- **Прикрывайте рот или нос сгибом локтя или салфеткой при кашле или чихании.** Использованную салфетку нужно сразу же выбросить в бак с закрывающейся крышкой и вымыть руки. Строго соблюдая правила респираторной гигиены, вы можете защитить окружающих от заболеваний, вызванных вирусами, например, ОРВИ, гриппа и COVID-19.

- **Проводите регулярную обработку и дезинфекцию поверхностей, особенно тех, к которым часто прикасаются люди, например, дверных ручек, кранов и дисплеев телефонов.**

Рекомендуемые профилактические мероприятия для молодежи от 18 до 29 лет

а) **Проведение тематических вебинаров на тему «Здоровое питание—основа жизни», «Иммунопрофилактика COVID-19» в организациях образования для студентов университетов, учащихся колледжей, учебных заведений технического и профессионального образования, для профессорско-педагогического состава**

учебных заведений, с участием медицинских специалистов, представителей НПО, специалистов по вопросам формирования здорового образа жизни.

Формат вебинара: онлайн-конференция посредством использования удобных платформ для проведения видеоконференций (Zoom, GotoMeeting, Cisco Webex Meetings, Skype и др.).

Цель: ознакомить с основами рационального и разнообразного питания, его принципами, отработка навыков составления рациона питания согласно пирамиде питания, пропагандировать сбалансированное питание среди детей, подростков и молодежи, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, выработка мотивации к здоровьесберегающему поведению, профилактике COVID-19.

Ключевые моменты организации мероприятия: определение участников мероприятия, составление программы мероприятия, согласование времени проведения, заблаговременная рассылка ссылки на видеоконференцию. По окончании мероприятия фотографии/скрины с видеоконференции публикуются в социальных сетях и на веб-сайтах организаций.

Ход вебинара:

1. Приветствие. Знакомство с участниками. Представление приглашенных спикеров.
2. Информационный блок.
3. Задания по группам.
4. Обсуждение ответов и вопросов
5. Фиксирование вопросов в чате видеоконференции.
6. Обратная связь. Завершение тренинга.

Информационный блок

«Здоровое питание – основа жизни»

Здоровое питание – это один из важных шагов к профилактике многих неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт, заболевания пищеварительной системы и рак. Рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и изменяющийся образ жизни привели к сдвигу в моделях питания. В настоящее время люди потребляют больше продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли/натрия, и многие люди не потребляют достаточно фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки.

Практика здорового питания формируется на ранних этапах жизни — грудное вскармливание способствует здоровому росту и улучшает когнитивное развитие и может оказывать благотворное воздействие на здоровье в длительной перспективе, например, снижает вероятность набора избыточного веса или ожирения и развития НИЗ позднее в жизни.

Основные принципы здорового питания

- Потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом. Во избежание нездоровой прибавки веса общее потребление жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии. Насыщенные жиры должны составлять менее 10%, а трансжиры – менее 1% от общей потребляемой энергии, причем при потреблении жиров необходимо заменять насыщенные жиры и трансжиры ненасыщенными жирами и стремиться к исключению из рациона трансжиров промышленного производства.
- Сокращение потребления свободных сахаров до менее 10% от общей потребляемой энергии является частью здорового питания, а сокращение их потребления до менее 5% предположительно обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья.
- Потребление соли на уровне менее 5 г в день (эквивалентно потреблению натрия на уровне менее 2 г в день) способствует профилактике гипертонии и снижает риск развития болезней сердца и инсульта среди взрослого населения.

• Точный состав разнообразного, сбалансированного и здорового питания зависит от индивидуальных особенностей (таких как возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурного контекста, имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания. Однако основные принципы здорового питания остаются одинаковыми.

Государства-члены ВОЗ выдвинули цель по сокращению глобального потребления соли на 30% к 2025 г., а также по прекращению увеличения числа случаев диабета и ожирения у взрослых людей и подростков и избыточного веса у детей к 2025 г.

Практические рекомендации по поддержанию здорового питания для **взрослых людей**:

1. Фрукты, овощи, бобовые (например, чечевица, фасоль), орехи и цельные злаки (например, кукуруза, просо, овес, пшеница и неочищенный рис).

2. По меньшей мере, 400 г (то есть пять порций) фруктов и овощей в день, кроме картофеля, сладкого картофеля и других крахмалсодержащих корнеплодов.

3. Свободные сахара должны составлять менее 10% от общей потребляемой энергии, что эквивалентно 50 г (или 12 чайным ложкам без верха) на человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день, но в идеале, в целях обеспечения дополнительных преимуществ для здоровья, они должны составлять менее 5% от общей потребляемой энергии. Свободные сахара – это все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах.

4. Жиры должны составлять менее 30% от общей потребляемой энергии. Необходимо отдавать предпочтение ненасыщенным жирам (содержащимся в рыбе, авокадо и орехах, а также в подсолнечном, соевом, рапсовом, кукурузном, сафлоровом и оливковом масле) в отличие от насыщенных жиров (содержащихся в жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре и свином сале) и трансжиров всех видов, включая как трансжиры промышленного производства (содержащиеся в запеченных и жареных продуктах, заранее упакованных закусочных и других продуктах, таких как замороженные пиццы, пироги, печенье, вафли, кулинарные жиры и бутербродные смеси), так и трансжиры естественного происхождения (содержащиеся в мясной и молочной продукции, получаемой от жвачных животных, таких как коровы, овцы, козы и верблюды). Следует обрезать видимый жир с мяса, употреблять в пищу молочную продукцию со сниженным содержанием жиров. Рекомендуется сократить потребление насыщенных жиров до менее 10% и трансжиров до менее 1% от общей потребляемой энергии. Особенно следует избегать потребления трансжиров промышленного производства, которые не входят в состав здорового питания.

5. Готовить пищу следует на пару или варить, а не жарить и не запекать.

6. Ежедневное потребление, по меньшей мере, 400 г, или пяти порций, фруктов и овощей снижает риск развития НИЗ и помогает обеспечить ежедневное поступление клетчатки.

Потребление фруктов и овощей можно улучшить. Для этого необходимо:

- всегда включать в рацион овощи;
- употреблять в качестве закуски свежие фрукты и овощи;
- потреблять сезонные фрукты и овощи;
- потреблять разнообразные фрукты и овощи.

7. Потребление менее 5 г соли (эквивалентно примерно одной чайной ложке) в день. Соль должна быть йодированной. Многие люди потребляют слишком много натрия, поступающего с солью (соответствует потреблению, в среднем, 9-12 г соли в день), и недостаточно калия (менее 3,5 г). Высокий уровень потребления натрия и недостаточное

потребление калия способствуют повышению кровяного давления, что, в свою очередь, повышает риск развития болезней сердца и инсульта.

Сокращение потребления соли до рекомендуемого уровня, то есть до менее 5 г в день, могло бы способствовать предотвращению 1,7 миллиона случаев смерти в год.

Люди зачастую не знают, какое количество соли они потребляют. Во многих странах основное количество соли поступает в организм человека из переработанных продуктов (готовых блюд; мясопродуктов, таких как бекон, ветчина и салями; сыра; и соленых закусок) или из пищевых продуктов, часто потребляемых в больших количествах (например, хлеб). Соль также добавляют в пищу во время ее приготовления (например, путем добавления бульона, бульонных кубиков, соевого соуса и рыбного соуса) или во время еды (путем добавления столовой соли).

Потребление соли можно сократить следующими путями:

- ограничить количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (например, соевого соуса, рыбного соуса и бульона), добавляемых во время приготовления еды;

- не ставить на стол соль и соусы с высоким содержанием натрия;
- ограничить потребление соленых закусок;
- выбирать продукты с низким содержанием натрия.

Перед приобретением или потреблением продуктов следует проверять маркировку на предмет содержания в них натрия.

Калий смягчает негативное воздействие избыточного потребления натрия на кровяное давление. Поступление в организм калия можно увеличить путем потребления свежих фруктов и овощей.

8. Потребление сахаров, как среди взрослых людей, так и среди детей необходимо уменьшить до менее 10% от общей потребляемой энергии. Сокращение потребления до менее 5% от общей потребляемой энергии обеспечит дополнительные преимущества для здоровья.

Потребление свободных сахаров повышает риск развития зубного кариеса. Избыточные калории, поступающие вместе с едой и напитками, содержащими свободные сахара, способствуют также нездоровой прибавке веса, что может приводить к избыточному весу и ожирению. В последнее время получены фактические данные, свидетельствующие о том, что свободные сахара оказывают воздействие на кровяное давление и липиды сыворотки крови. Это позволяет предположить, что сокращение потребления свободных сахаров способствует снижению рисков развития сердечно-сосудистых болезней.

Потребление сахаров можно сократить следующими путями:

- ограничить потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахаров, таких как сладкие закуски, конфеты и подслащенные напитки (то есть все типы напитков, содержащих свободные сахара, которые включают газированные и негазированные прохладительные напитки, фруктовые и овощные соки и напитки, жидкие и порошковые концентраты, воды со вкусовыми добавками, энергетические и спортивные напитки, готовый чай, готовый кофе и молочные напитки со вкусовыми добавками);

- заменять сладкие закуски на свежие фрукты и овощи.

б) проведение в колледжах, университетах, молодежных организациях онлайн марафонов посредством использования социальных сетей, вебинарных комнат или онлайн-мессенджеров в виде ежедневных (трех-пятидневных и более) прямых эфиров или показ готовых видеороликов/видеоуроков, занятий с преподавателями/тренерами по физической культуре в виде различных физкультурминуток, разминок, тренировок в зависимости от привлекаемой

аудитории (йога, силовые тренировки, кардиотренировки, пилатес, калланетика, танцы, ци-гун, аэробика и т.д.).

Цель: выработать приверженность молодежи к физической активности, изучение вовлеченности молодежи к подобным мероприятиям.

В ходе онлайн-марафона проводится видеозапись тренировок, фотосъемка, готовятся скриншоты. Фотографии размещаются в социальных сетях и на сайтах, личных страничках с хештегом #построимздоровыймир.

в) Проведение в организациях образования физкультурно-оздоровительных акций, эстафет, велопробегов, флеш-мобов, кроссов под девизом «Движение это жизнь!» для студентов университетов, учащихся колледжей, учебных заведений технического и профессионального образования, для профессорско-педагогического состава учебных заведений, с участием медицинских специалистов, представителей волонтерских движений, специалистов по вопросам формирования здорового образа жизни и молодежным организациям

Сценарии организации и проведения зарядки на свежем воздухе:

- Информировать участников заранее.
- Единовременное количество участников – до 15 человек.
- Подготовить комплекс простых понятных упражнений и соответствующую музыку. Организовать фото и видеосъемку, и привлечение прессы. Фотографии размещаются в социальных сетях и на сайте.
- Разместить информацию о своей физической активности, или своей группы на личных страницах, страницах учебных заведений в Интернете, сообщения и посты в соц.сетяхсетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.). с хештегом #построимздоровыймир.
- Во время организации и проведения мероприятия – соблюдать все меры безопасности против COVID-19.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для целевой группы населения от 30 до 64 лет

а) Мобилизация ресурсов и объединение усилий для профессиональной деятельности медико-санитарных и социальных работников.

Формирование мобильных групп (кардиолог, невропатолог, эндокринолог, участковый врач) с целью проведения медицинских осмотров социально-уязвимых лиц, инвалидов и престарелых, в т.ч. с ПЦР-диагностикой на COVID, оказание социальной адресной помощи на дому социальными работниками.

б) Рассылка информационно-образовательного материала (памяток, брошюр, инфографиков, листовок, буклетов) посредством онлайн мессенджеров (WhatsApp, Telegram или др.) участникам Школ здоровья, пациентам организаций ПМСП с их согласия на получение информации о профилактических мерах и укреплении здоровья. Актуальные информационно-образовательные материалы также могут быть представлены в таких форматах как ссылки на полезные страницы сайтов и социальных сетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.) Всемирной организации здравоохранения, министерства и управлений здравоохранения РК, организаций здравоохранения по заявленной теме.

Цель: формирование ценностного отношения к собственному здоровью, выработка мотивации с целью своевременного обращения к специалистам, прохождения регулярных профилактических скрининговых осмотров, пропаганда здорового образа жизни.

Помимо информации по пропаганде ЗОЖ и профилактическим мерам рекомендуется предоставление дополнительной информации, касающейся пандемии COVID -19.

Информационный блок

Действия при появлении плохого самочувствия

- Убедитесь, что вам известен спектр симптомов COVID-19. К наиболее распространенным симптомам COVID-19 относятся повышение температуры тела, сухой кашель и утомляемость. К другим, менее распространенным симптомам, которые встречаются у ряда пациентов, относятся утрата вкусовых ощущений или утрата обоняния, потеря аппетита, различные болевые ощущения, головная боль, боль в горле, ломота в теле, чувство заложенности носа, покраснение глаз, диарея или кожная сыпь. *Особенности течения COVID-19 у лиц пожилого и старческого возраста:* атипичная картина заболевания без лихорадки, кашля, одышки (связанная с ослабленным иммунитетом); общая слабость; снижение концентрации внимания и физической активности; тахикардия; снижение АД; диарея; сильные боли в животе; конъюнктивит; симптомы COVID-19 могут быть легкими и не соответствовать тяжести заболевания и серьезности прогноза.

- Даже если у вас слабо выраженные симптомы заболевания, например, кашель, головная боль, небольшое повышение температуры, оставайтесь дома на самоизоляции до выздоровления. Обратитесь за помощью к медицинским специалистам или на «горячую линию». Договоритесь, чтобы кто-то ходил за вас в магазин. Если вам необходимо выйти из дома или в случае, если вы проживаете вместе с кем-либо, пользуйтесь медицинской маской, чтобы не заразить окружающих.

- При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью. По возможности сначала обратитесь за помощью по телефону и следуйте указаниям местных органов здравоохранения.

- Лабораторная диагностика, подтверждающая заражение вирусом COVID-19 проводится методами: полимеразно-цепной реакции (ПЦР), иммуноферментного анализа (ИФА) с использованием тестсистем; экспресс определения (иммунохроматографический - скрининговый метод определения (качественный метод); общие клинические анализы.

- Следите за актуальной информацией из доверенного источника, такого как ВОЗ или местные либо центральные органы общественного здравоохранения. Местные и центральные органы здравоохранения могут выдать наиболее подходящие рекомендации о мерах индивидуальной защиты для жителей вашей местности.

Что такое ПЦР?

Полимеразная цепная реакция (ПЦР) — экспериментальный метод молекулярной биологии, способ значительного увеличения малых концентраций определенных фрагментов нуклеиновой кислоты (ДНК) в биологическом материале (пробе). ПЦР - метод молекулярной диагностики, ставший для ряда инфекций «золотым стандартом», проверен временем и тщательно апробирован клинически. Метод ПЦР позволяет определить наличие возбудителя заболевания, даже если в пробе присутствует всего несколько молекул ДНК возбудителя.

ПЦР позволяет диагностировать наличие долго растущих возбудителей, не прибегая к трудоемким микробиологическим методам, что особенно актуально в гинекологии и урологии при диагностике урогенитальных инфекций, передающихся половым путем. Также, этим методом проводят диагностику вирусных инфекций, таких как гепатиты, ВИЧ, коронавирус COVID-19 и др. Чувствительность метода значительно превосходит таковую у иммунохимических и микробиологических методов, а принцип метода позволяет диагностировать наличие инфекций со значительной антигенной изменчивостью.

Специфичность ПЦР при использовании технологии PCR даже для всех вирусных, хламидийных, микоплазменных, уреаплазменных и большинства других бактериальных инфекций достигает 100%. Метод ПЦР позволяет выявлять даже единичные клетки бактерий или вирусов. ПЦР-диагностика обнаруживает наличие возбудителей

инфекционных заболеваний в тех случаях, когда другими методами (иммунологическими, бактериологическими, микроскопическими) это сделать невозможно.

Исследование ПЦР на COVID-19 проводится путем взятия мазков со слизистой носовой полости и ротоглотки.

При сдаче ПЦР-теста:

- За 3-4 часа до взятия мазков из ротоглотки (зева) не употреблять пищу, не пить, не чистить зубы, не полоскать рот/горло, не жевать жевательную резинку, не курить.
- За 3-4 часа до взятия мазков из носа не закапывать капли/спреи и не промывать нос.
- Взятие мазков оптимально выполнять утром, сразу после ночного сна.
- Если вы принимали пищу менее чем за 2 часа до взятия биологического материала необходимо прополоскать рот водой.
- Для грудных детей — за 2 часа до взятия биологического материала исключить кормление грудным молоком.

в) Активное привлечение населения и регулярное проведение Школ здоровья: школ пожилых, школ по поведенческим факторам риска, артериальной гипертензии и ИБС, инсульта, бронхиальной астмы, сахарного диабета.

Цель Школы здоровья - обучение населения навыкам здорового образа жизни, проведение пропаганды профилактики и выработки способности у пациентов к целенаправленным действиям по преодолению поведенческих факторов риска развития заболеваний, повышение компетентности в вопросах, от которых зависит их здоровье, и обучить навыкам самостоятельно менять свою жизнь и окружающие его условия.

Оказываемые услуги в Школах здоровья:

- обучение пациентов практическим навыкам (измерение Индекса Кетле, артериального давления, частоты пульса, сахара в крови, определение пиковой скорости выдоха);
- повышение информированности пациентов о заболевании, факторах риска развития, обострений, возможных осложнений;
- обучение пациентов выбору цели, составлению плана индивидуальных действий по оздоровлению и контролю за их исполнением;
- формирование у пациентов практических навыков по оказанию первой доврачебной помощи в случаях обострений и кризов;
- привитие навыков оказания самопомощи при повышении артериального давления, гипергликемии, приступах удушья.

Профилактика и отказ от основных факторов риска хронических заболеваний на всех этапах жизни способствует снижению заболеваемости неинфекционными заболеваниями и увеличению продолжительности и качества жизни.

В рамках данных мероприятий важно информировать о возможностях предоставления спектра медицинских услуг для социально уязвимых слоев населения, а также осветить вопросы соблюдения личной гигиены и мер профилактики заражения COVID-19.

С учетом эпидемиологической ситуации, связанной с COVID-19, Школы здоровья должны проводиться при соблюдении всех необходимых мер безопасности: ограниченное количество участников, социальная дистанция, рассадка слушателей в шахматном порядке, масочный режим, наличие костюмов СИЗ у специалистов.

По окончании мероприятия фотографии, видеофайлы выставляются в социальных сетях с хештегом #построимздоровыймир и на сайтах организаций.

г) Активизация диспансеризации населения, привлечение узких специалистов сети ПМСП к регулярным профилактическим осмотрам и консультациям на дому

для инвалидов и пожилого населения, которые не имеют возможности посетить лечебно-профилактическое учреждение самостоятельно.

Регулярные профилактические осмотры имеют важное значение для своевременной диагностики ряда заболеваний. Большинство болезней легче предотвратить, чем лечить, поэтому каждому человеку необходимо знать, какие диагностические мероприятия рекомендованы для его возрастной и социальной группы.

Специфичность проблемы ранней диагностики заболевания заключается в несознательном отношении пациента к своему здоровью. Между тем, выявить заболевание еще до появления первых симптомов – значит подарить себе шанс на полное излечение без последствий для всего организма, предотвратить прогрессирование заболевания, переход его в хроническую стадию и уменьшить риск развития сопутствующих заболеваний, которые способны негативно повлиять и на работоспособность человека, и на его социальную активность, и на общее качество жизни. Кроме того, немаловажным преимуществом своевременной диагностики является тот факт, что своевременное лечение заболевания на ранних стадиях предполагает меньшие финансовые затраты.

Имеет место проведение ежегодной профилактики наиболее распространенных заболеваний, которая будет представлять собой программу обследования, подбирающуюся индивидуально в зависимости от возраста, пола и анамнеза.

Активная профилактическая работа с целевыми группами населения должна осуществляться и в направлении повышения санитарного просвещения. Данную работу усиленно можно также проводить и в онлайн режиме.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для целевой группы населения старше 64 лет

а) Мобилизация ресурсов и объединение усилий для профессиональной деятельности медико-санитарных и социальных работников.

Формирование мобильных групп (кардиолог, невропатолог, эндокринолог, участковый врач) с целью проведения медицинских осмотров социально-уязвимых лиц, инвалидов и престарелых, в т.ч. с ПЦР-диагностикой на COVID, оказание социальной адресной помощи на дому социальными работниками.

б) Проведение консультаций, диспутов, встреч в Школах здоровья – Школах пожилых и профильных школах здоровья в организациях ПМСП, как в оффлайн, так и в онлайн форматах на темы: «Пройди своевременно скрининг»; «Профилактика табакокурения и способы отказа от курения»; «Профилактика потребления алкоголя»; «Пропаганда правильного питания (ограничение потребления продуктов, содержащих избыточное количество соли, сахара, трансжиры)»; «Пропаганда физической активности».

Ключевые моменты организации онлайн диспутов: определение участников мероприятия (медицинские специалисты, профильные специалисты, ВОП, психологи, соцработники, специалисты службы формирования ЗОЖ), составление программы мероприятия, согласование времени и места проведения, по окончании мероприятия фотографии выставляются в социальных сетях и на сайтах организации, личных страничках с хештегом #построимздоровыймир.

Информационная часть мероприятия – раскрытие темы «Здоровье в любом возрасте» с акцентом на правильное питание и физическую активность.

Физическая активность

Физическая активность имеет много преимуществ для здоровья в возрасте 64 лет и старше. Регулярная физическая активность:

- увеличивает мышечную силу, гибкость, баланс и координацию;
- помогает снизить риск преждевременной смерти;

- помогает снизить риск падения;
- помогает предотвратить и управлять такими состояниями здоровья, как инсульт, сердечные заболевания, ожирение, диабет 2-го типа, остеоартроз, некоторые виды рака, ожирение и депрессия; улучшает сон, благополучие и качество жизни; увеличивает социальное взаимодействие.

Проводите больше времени в физически активном состоянии и меньше время сидя. Ежедневная деятельность, такая как домашняя работа и мойка автомобиля великолепная, так как она помогает вам вносить свой вклад в общую физическую активность, и сократить время в положении сидя. Даже небольшое количество физической активности может иметь положительные преимущества для вашего здоровья.

Цель в течение как минимум 30 минут выполнять физическую деятельность, которая делает ваше дыхание частым и увеличивается ваш пульс (аэробная активность), пять дней в неделю.

Умеренная активность средней интенсивности вызывает небольшое, но заметное учащение дыхания и сердцебиения. Вы можете общаться во время нагрузки умеренной интенсивности. Физическая активность высокой интенсивности значительно учащает дыхание и сердечный ритм. Вы не в состоянии общаться во время такой интенсивной физической деятельности.

Аэробная деятельность также приносит большую пользу пожилым людям: Аэробная деятельность средней интенсивности: велоспорт, быстрая ходьба, танцы, подъем по лестнице, прогулки с внуками, водная аэробика. Аэробная деятельность с высокой: ходьба в гору, полка огорода, бег, велоспорт (более 16 км / ч), быстрые танцы.

Поговорите с врачом перед началом или увеличением физической активности. Чтобы уменьшить риск получения травмы, пожилые люди, которые физически неактивны или малоподвижны или у кого есть одна или несколько проблем со здоровьем должны обратиться за советом к соответствующему специалисту перед началом или увеличением уровня активности.

Начинайте медленно и повышайте активность до рекомендуемого ежедневного уровня физической активности. В неделю стремитесь сделать три занятия на гибкость и баланс, и два занятия на сопротивление.

Виды деятельности на сопротивление: принести покупки до дома, поднятие тяжестей, езда на велосипеде, горный туризм, гимнастика тай-чи, подъем по лестнице, плавание, водная аэробика, силовые тренировки, упражнения на пресс.

Растяжки: упражнения на растяжку, для суставов, садоводство, домашние дела, пилатес, мойка автомобиля, йога, упражнения на пресс.

Занятия на поддержание баланса: социальные танцы, стояние на одной ноге, упражнения на пресс, велосипед, пилатес, йога.

Памятка: 10 правил питания в пожилом возрасте

- *Снижение употребления соли.* Как было сказано выше, у многих пожилых людей ухудшается чувствительность вкусовых рецепторов, из-за чего еда начинает казаться пресной. За этим необходимо следить, поскольку увеличение количества соли может привести к повышению артериального давления и появлению отеков из-за увеличившейся нагрузки на почки. Вместо соли можно использовать пряности и ароматные масла.

- *Правильные завтраки.* Желудочно-кишечный тракт у пожилых людей работает медленнее, уменьшается слюнообразование и выделение желудочного сока, поэтому отмечается ухудшение усвоения некоторых веществ (например, витаминов группы В, фолиевой кислоты). Компенсировать нехватку необходимых нутриентов помогут овощи и злаки (каши и мюсли с добавлением отрубей).

- *Коррекция приема лекарств.* Ослабленные вкусовые рецепторы также могут стать следствием постоянного приема некоторых лекарств, это еще одна причина следить

за питанием пожилых людей. Если потеря или усиление вкуса или аппетита связаны с употреблением медикаментов, то этот вопрос необходимо обсудить с лечащим врачом.

- *Выбор типа еды.* Пожилые люди в возрасте 80 лет и старше могут испытывать массу проблем при жевании. Это не только отсутствие зубов, но и сбои дыхания, кашель, трудности с глотанием из-за малого количества слюны. Все это необходимо учитывать при приготовлении еды, которая должна иметь подходящую консистенцию (пюре, мелкая нарезка, смузи и др.).

- *Водный баланс.* У многих пожилых людей притупляется не только аппетит, но и чувство жажды. Обязательных норм по употреблению жидкости в течение суток не существует, все индивидуально, но вместе с тем нельзя допускать, чтобы привычный объем выпиваемой воды (соков, чая) уменьшался. Пожилым людям в перерывах между приемами пищи обязательно нужно предлагать напитки.

- *Присутствие белка в пище.* Несмотря на популяризацию мнения, что долгожители практически не едят мясо, отказываться от этого продукта не следует. Именно животный белок поддерживает нормальное функционирование мышц и костей. Предпочтение лучше отдавать постным сортам мяса: телятине, курице, индейке, кролику. Минимальная норма потребления белка в сутки составляет 60 гр. для мужчин и 45 гр. для женщин.

- *Употребление кальция.* Это вещество играет важнейшую роль в профилактике остеопороза. Частично восполнить дефицит кальция можно с помощью молочных продуктов (творога, простокваши, сыра и др.), однако у некоторых пожилых людей может быть непереносимость лактозы. По этой причине стоит проконсультироваться с врачом, который назначит пищевые добавки с содержанием кальция.

- *Жирные кислоты (омега-3).* Это важнейшее вещество участвует в обмене холестерина в организме человека и способствует уменьшению воспалительных процессов при ревматоидном артрите и других заболеваниях костно-мышечной системы. Жирные кислоты содержатся в морской и речной рыбе, которая должна присутствовать в меню как минимум 2 раза в неделю.

- *Учет калорийности.* По мере взросления потребность организма в калориях снижается, и если этого не учесть и не скорректировать привычное меню, то пожилой человек начнет стремительно набирать лишний вес. Это, в свою очередь, чревато нарушениями работы суставов, повышением нагрузки на сердечно-сосудистую систему. Пожилым людям рекомендуется придерживаться дробного питания, которое исключает переедание.

- *Правильная атмосфера за столом.* Нельзя допускать, чтобы пожилой человек нервничал или переживал во время еды, поскольку это напрямую скажется на качестве усвоения пищи. Для того чтобы снять напряжение, можно завести неспешную беседу, обсудить меню, предложить пересесть, перенести прием пищи на свежий воздух и пр.

в) Организация и проведение мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья пожилого населения и инвалидов, проживающих в домах престарелых

Важным компонентом помощи пожилому населению и инвалидам является наличие подготовленных медицинских работников и общества к удовлетворению особых потребностей данной категории людей, а именно: наличие подготовленных специалистов здравоохранения по вопросам оказания помощи в преклонном возрасте; проведение профилактических работ и ведение возрастных хронических болезней, включая психические, неврологические нарушения; разработка устойчивой политики долгосрочной и паллиативной помощи; создание учитывающих возрастные особенности услуг и условий.

Состояние как физического, так и психического здоровья пожилых людей можно улучшить за счет пропаганды активного и здорового старения, медико-санитарного

просвещения, создания благоприятных жилищных условий и обстановки, которые укрепляют благополучие и позволяют людям вести здоровый и интегрированный образ жизни.

Цель мероприятий: повышение информированности целевой группы о составляющих ЗОЖ: факторах двигательной активности, правильного питания, отказа от вредных привычек, соблюдения гигиены тела; формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни; увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни; повышение качества жизни граждан старшего поколения.

Задачи

1. Обучить целевую группу общим навыкам здорового старения: правилам здорового питания, сна, адекватной возрастной физической нагрузки, гигиены тела. Сформировать систему мотивации к ведению ЗОЖ, отказ от вредных привычек, стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

2. Обучение целевой группы основам правильного питания, способам приготовления блюд здорового питания.

3. Создать условия для обучения пожилых и инвалидов приемам психологической разгрузки для профилактики эмоционального выгорания.

Большое значение для самореализации и социальной активности пожилых людей имеет формирование условий для организации досуга и отдыха, их вовлечение в различные виды деятельности (*физкультурно-оздоровительную, туристскую и культурную*). К примеру, образ жизни, включающий систематические занятия гигиенической гимнастикой, посильным видом спорта, скандинавской ходьбой, аэробными танцами и соблюдение гигиены тела.

Лекции рекомендуется проводить в форме видео-презентаций, бесед, консультаций, практических занятий. Пропаганда здорового образа жизни, формирование сознательной потребности заботы о собственном здоровье и долголетию через простые доступные способы, проведение обучающих тренингов, направленные на нормальное функционирование организма и обеспечение благополучия человека во всех сферах жизни (питание, здоровый сон, физические упражнения, гигиена тела, вода, чистый воздух, солнечный свет, отдых, умеренность и самоконтроль)- все эти меры приведут к формированию здорового отношения к своей жизни.

Системность и последовательное выполнение конкретных задач позволят повысить информированности мотивацию пожилого населения, способствуют формированию у пожилых людей активного образа жизни и ответственности за свое здоровье.

Медиа-мероприятия

Цель: повышение знаний и навыков среди населения о мерах укрепления и сохранения здоровья, профилактике поведенческих факторов риска и социально-значимых заболеваний на всех этапах жизни, скрининговых обследованиях населения, о системе обязательного социального медицинского страхования на государственном и русском языках:

Форма проведения мероприятий:

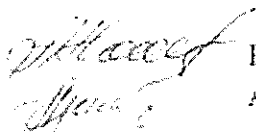
- разместить пресс-релиз на интернет ресурсах Управлений здравоохранения областей, гг. Нур-Султан, Алматы, Шымкент, медицинских организаций городского, областного, республиканского значения о проведении мероприятий, посвященных Дню здоровья;
- выступления на телевизионных каналах, радиостанциях;
- публикации в печатных изданиях на государственном и русском языках;
- размещение анонса новостей на Web-сайте организации, в информационных агентствах;

- ротация аудио-видеороликов в организациях ПМСП, в учреждениях образования, на предприятиях малого и среднего бизнеса, закрепленных за медицинским учреждением;
- участие в пресс-конференциях областного и городского уровней;
- распространение информационно-образовательных материалов о раннем выявлении и профилактике заболеваний, аспектам здорового образа жизни (листовки, буклеты, брошюры);
- выступления по радиотрансляционному узлу в учреждениях ПМСП, школах, ССУЗах и ВУЗах, в местах массового пребывания людей;
- трансляция видеороликов на LED-мониторах, в общественном транспорте, в местах массового пребывания населения, аэропортах, авто/ железнодорожных вокзалах, кинотеатрах.
- размещение наружной рекламы (светодиодные дисплей, баннеры, билборды, информационные стойки, Roll-up стойки и т.д.), бегущая строка на региональных телканалах, в общественном транспорте, размещение информации на остановочных комплексах, вЦОНах, местах массового нахождения людей.
- рассылка информации профилактической направленности (приглашение на скрининговые осмотры и другие профилактические мероприятия) посредством: SMS-сообщений через мобильную связь, социальные сети, платежные квитанции по оплате коммунальных услуг, расклеивание информации в лифтах, подъездах жилых домов.

Срок предоставления информации в НЦОЗ к 20 апреля 2021 года в печатном и электронном форматах org@hls.kz:

- аналитическая информация в формате Word на государственном и русском языках с указанием целевых групп, мероприятий в рамках каждой целевой группы (организаторы мероприятия, место проведения, тематику мероприятий, ход мероприятий, количество участников);
- таблицы в формате Excel, согласно Приложения 1;
- сопроводительное письмо с подписью первого Руководителя.

Разработано



Н. Сулейманова

А. Адаева

Согласовано



/

Ж. Ембердиева