

«Утверждаю»
Председатель Правления
РГН на ПХВ «ННОЗ» МЗ РК
Ж. Баттакова
« _____ » 2021 год



Концепция Национальной программы
«Неделя здоровья» для детей школьного возраста
от 6 до 17 лет «Я за здоровый образ жизни»
(14 - 20 мая)

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, с целью повышения уровня знаний по вопросам укрепления здоровья среди школьников проводится Национальная программа «Неделя здоровья» для детей школьного возраста от 6 до 17 лет под девизом «Я за здоровый образ жизни».

Актуальность.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) отмечает, что здоровье человека на каждом из этапов жизни оказывает влияние на здоровье и кумулятивным образом воздействует на следующее поколение.

Установлено, что здоровье и благополучие детей и подростков имеют важное значение для достижения Целей в области устойчивого развития (ЦУР) в особенности целей призванных обеспечить безопасность здоровья населения, получение образования и сокращение неравенств.

В Глобальной стратегии охраны здоровья женщин, детей и подростков (2016-2030 гг.): выживать, процветать, менять и Европейской стратегии охраны здоровья детей отмечено, что детство – важнейший этап в развитии человека; период, в который закладываются основы здоровой, успешной и счастливой жизни. Оказание поддержки развитию детей – стратегическая цель общества.

В настоящее время ведение здорового образа жизни (ЗОЖ) стало не только полезным, но и модным увлечением. Все больше людей выбирают для себя активное занятие спортом и правильное питание, которые являются залогом здоровья, хорошего самочувствия, отличного настроения и красивой фигуры. К правильному образу жизни они стараются привлечь семью, детей. Необходимо беречь и сохранять здоровье с раннего детства любыми методами. Здоровый образ жизни для детей – основополагающий фактор физического и нравственного развития ребенка, его гармоничного существования в обществе. В стратегии развития страны «Казахстан-2030» подчёркнуто: все перспективы социального и экономического развития государства, высокого уровня жизни населения, уровень развития науки и

культуры являются итогом достигнутого здоровья детьми сегодня. Неблагоприятные сдвиги в состоянии здоровья детей и подростков, наблюдаемые в последние годы, наносят большой социальный и экономический ущерб государству.

Имеет тенденцию роста детская инвалидность, основные причины инвалидизации: врожденные аномалии (32,5%), заболевания нервной системы (22,9%), психические расстройства (12,5%). Растет количество детей в возрасте 6-9 лет страдающих избыточной массой тела из-за малоподвижного образа жизни и несбалансированного питания. Среди детей школьного возраста преобладают заболевания желудочно-кишечного тракта (24%). По результатам профилактических осмотров детей школьного возраста до 14 лет больше всего дети страдают нарушениями зрения, что связано с бесконтрольным использованием детьми гаджетов.

Наиболее важной социальной проблемой среди молодежи Казахстана является распространенность суицидов. По данным ВОЗ Казахстан входит в лидирующую десятку стран по уровню самоубийств среди населения. Количество зарегистрированных суицидов в 2018 году составило 3471 случай. В возрастной группе подростков 15-17 лет количество завершенных суицидов снизилось за 5 лет на 50,9% и суицидальных попыток на 49,3%.

В 2018 году в Казахстане было зарегистрировано 3,4 тыс. случаев беременностей и 1237 аборт у девушек в возрасте 15-18 лет. По данным социологического опроса Центра изучения общественного мнения, в котором участвовали 4,3 тыс. подростков в возрасте 15-19 лет со всех регионов страны, треть молодежи сексуально активна. Среди подростков городского населения больше выражено рискованное поведение (среднее количество половых партнеров – 4). Только 10% опрошенных обследовалось на ВИЧ. 73,5% опрошенных не знают, где можно анонимно обследоваться на ВИЧ и большинство молодых людей в возрасте от 15 до 24 лет (91%) в должной мере не осведомлены об основных путях передачи ВИЧ.

В 2017-2018 учебном году РГП на ПХВ «Национальный Центр общественного здравоохранения» МЗРК (далее-НЦОЗ) провел первое национальное исследование по изучению поведения школьников 11-15 лет в отношении своего здоровья и благополучия с охватом 6546 человек во всех регионах страны. Установлено 58% детей и подростков 11-15 лет считают свое здоровье отличным. Дети 11 лет более высоко оценивают свое здоровье. По мере взросления данный показатель уменьшается к 15 годам. Девочки реже сообщают об отличном здоровье по сравнению с мальчиками. 24% подростков сообщает о множественных жалобах на здоровье. В целом, девочки 15 лет чаще сообщают о наличии жалоб на здоровье по сравнению с мальчиками того же возраста. К 15 годам треть девочек сообщает о множественных жалобах на здоровье чаще одного раза в неделю.

Каждый пятый ребенок и подросток сообщает о симптомах депрессии, требующих дальнейшей диагностики. Распространенность травматизма выше среди мальчиков. Каждый третий мальчик и каждая пятая девочка получали не менее одной травмы, потребовавшей медицинской помощи, в течение

последних 12 месяцев. Избыточный вес или ожирение выявлен менее чем у 10% детей и подростков. С возрастом данный показатель снижается среди мальчиков к 15 годам. Распространенность избыточной массы тела и ожирения значимо выше среди мальчиков 11 лет по сравнению с девочками.

Только 38% детей и подростков ежедневно употребляют фрукты, и 43%- употребляют овощи на регулярной основе. К 15 годам уменьшается ежедневное употребление фруктов среди подростков.

Ежедневно употребляют газированные напитки, содержащие сахар 17 % детей и подростков. Значимые гендерные различия в ежедневном употреблении данных напитков выявлены среди мальчиков 11 лет (18%) по сравнению с девочками-ровесниками (13%). Более половины респондентов (60%) еженедельно употребляют колу и другие напитки, содержащие сахар, при этом мальчики существенно чаще сообщают о еженедельном употреблении данных напитков.

Доля подростков, которые когда-либо курили сигареты на протяжении жизни, то есть имеют опыт приобщения к курению, увеличивается в три раза с возрастом (с 11 лет к 15 годам) как среди мальчиков, так и среди девочек, при этом показатели значительно увеличиваются в период с 13 до 15 лет. Среди мальчиков частота курения сигарет выше в 13 и 15 летнем возрасте. Уровень употребления алкогольных напитков среди респондентов увеличивается с возрастом. Употребляли алкоголь 1-2 дня и более в жизни 8% мальчиков и 7% девочек 15 лет, а о недавнем употреблении алкоголя сообщили 4% мальчиков и 3% девочек. Мальчики и девочки сообщают об одинаковых уровнях потребления алкоголя. Более чем треть мальчиков и каждая десятая девочка имеют опыт участия в драках, по крайней мере, один раз. Жертвами буллинга в школе, по крайней мере, один раз и более становились каждый пятый подросток в 11 и 13 лет, каждый десятый подросток в 15 лет.

Основной задачей Национальной программы является повышение уровня знаний школьников в вопросах укрепления здоровья, формирования приверженности к здоровому образу жизни, популяризации физической активности.

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

Целевые группы: население РК, в т.ч.:

- дети от 7 до 10 лет
- дети и подростки от 11 до 14 лет
- подростки от 15 до 17 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

Партнеры:

- Управления образования областей и гг. Нур-Султан, Алматы, Шымкент
- Общеобразовательные школы
- Неправительственные организации (НПО)
- СМИ
- Международные организации.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей от 7 до 10 лет и их родителей

а) Организация и проведение тематического классного часа для учащихся общеобразовательных школ в формате онлайн-занятия на тему «Поговорим о гигиене».

Формат мероприятия: онлайн занятие

Целевая аудитория: учащиеся общеобразовательных школ.

Форма проведения: интерактивное занятие в рамках тематического классного часа.

Цель мероприятия: закрепить гигиенические навыки, как основу формирования здорового образа жизни.

Привлекаемые специалисты: педагоги, средние медицинские работники.

Необходимо определить время проведения онлайн-занятия, предварительно осуществить рассылку 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, CiscoWebexMeetings, Skype и др

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

Информационный блок

Личная гигиена—совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Включает общие гигиенические правила для людей любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физической культурой, сбалансированное питание, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене относятся также гигиенические требования к содержанию тела, к белью, одежде, жилищу, приготовлению пищи. Личная гигиена включает в себя: рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиену одежды и обуви, отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков и т.д.). Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку, так как строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению

умственной и физической работоспособности и служит залогом высоких достижений в любом виде деятельности.

Рациональный режим дня создает оптимальные условия для деятельности человека и восстановления сил организма. В суточный режим входит: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время; правильное чередование учебной деятельности, тренировочных занятий и отдыха; регулярное питание; достаточный по времени полноценный сон.

Основные правила организации суточного режима:

- подъем в одно и то же время;
- выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур;
- прием пищи в одно и то же время, не менее трех раз в день (лучше 4—5 раз в день);
- прием пищи за 2 часа до тренировки и сна;
- самостоятельные занятия по учебным дисциплинам в одно и то же время;
- не реже 3—5 раз в неделю по 1,5—2 ч занятия физическими упражнениями или спортом с оптимальной физической нагрузкой;
- выполнение в паузах учебной деятельности (3—5 мин) физических упражнений;
- ежедневное пребывание на свежем воздухе с выполнением ходьбы и других физических упражнений (1,5—2 ч);
- полноценный сон (не менее 8 ч) с засыпанием и пробуждением в одно и то же время.

Особое внимание в суточном режиме следует уделять сну. Сон — основной и ничем не заменимый вид отдыха. Он способствует сохранению здоровья и активной умственной и физической работоспособности. Систематическое недосыпание и бессонница вызывают истощение нервной системы, снижение работоспособности (особенно умственной), ослабление защитных сил организма. В период напряженной учебной деятельности (экзамены, зачеты), тренировок и соревнований продолжительность сна следует увеличивать. Сон должен быть непрерывным и протекать в определенные часы. Наилучшее время для сна с 22—23 до 6—7 часов.

Уход за телом. Гигиена тела способствует правильной жизнедеятельности организма, улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям.

Как нужно ухаживать за кожей — регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой, не реже одного раза в 4—5 дней в душе, ванне или бане с обязательной сменой нательного белья. Уход за кожей рук требует особого внимания, т.к. на нее могут попасть патогенные микробы и яйца гельминтов, которые затем будут перенесены на продукты питания и посуду. Особенно много микробов (около 95%), находящихся на коже кистей,

скапливается под ногтями. После туалета, выполнения различных работ и перед едой необходимо мыть руки с мылом.

Уход за волосами предусматривает своевременную стрижку и мытье. Рекомендуется пользоваться шампунем, при появлении перхоти жирные волосы 1-2 раза в месяц можно мыть лечебными шампунями.

Систематический уход за полостью рта и зубами — одно из обязательных гигиенических требований. Утром, перед сном и после каждого приема пищи необходимо в течение 2-3 мин тщательно чистить зубы пастой, как с наружной, так и с внутренней стороны. Зубную щетку нужно направлять от десен к зубам, вертикально. Во время еды желательно избегать быстрого чередования горячих и холодных блюд. Два раза в год следует посещать стоматолога для профилактического осмотра.

Гигиена зрения. Необходимо делать перерыв в занятиях через каждые 40 минут, при слабой близорукости — через каждые 30 минут, средней и высокой — 10-15 минут. Фактор освещения играет важную роль. Рабочий стол надо располагать в непосредственной близости от окна, причем так, чтобы свет беспрепятственно попадал на книги. Желательно, чтобы свет падал с противоположной от рабочей руки стороны, то есть у правши — слева, у левши — справа. Искусственное освещение рабочего места должно быть равномерным, достаточным по силе.

Комплекс упражнений для улучшения зрения

- Движение глазами вертикально: вверх-вниз.
- Горизонтальные движения глаз: направо-налево.
- Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
- Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично — в противоположном направлении.
- Медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами «восьмерку» в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали.
- Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него — глаза легко «соединятся».
- Смотрите 5-6 секунд на большой палец правой руки, вытянутой на уровне глаз. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. Аналогично выполнить левой рукой.
- Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
- Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро распахните глаза на 3-5 секунд.
- Частое моргание глазами в течение 1-2 минут.

Гигиена одежды и обуви. Одежда предохраняет организм от неблагоприятных воздействий внешней среды, механических повреждений и загрязнений. С гигиенической точки зрения она должна помогать приспособляться к различным условиям внешней среды, способствовать

созданию необходимого микроклимата, быть легкой и удобной. Важное значение имеют теплозащитные свойства одежды, а также ее воздухопроницаемость, гигроскопичность и другие качества.

Спортивная одежда должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. Как правило, спортивная одежда изготавливается из эластичных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению. Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. В теплые время года следует носить обувь, обеспечивающую хороший воздухообмен: туфли, имеющие прорези и отверстия или верх из матерчатой ткани.

б) Проведение танцевального флешмоба в онлайн формате с использованием программы Zoom под девизом «Я за здоровый образ жизни».

Целевая аудитория: учащиеся начальных классов общеобразовательных школ.

Количество участников: 25 и более человек.

Форма проведения: онлайн-флешмоб - акция, в которой целевая группа в онлайн режиме, выполняет физические упражнения в виде танцев.

Цель мероприятия: выработка мотивации к регулярным занятиям физкультурой и спортом, формирование ценностного отношения к своему здоровью; элементарные представления о единстве и взаимовлиянии физического и нравственного (душевного) здоровья человека; понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека.

В танцевальном флешмобе рекомендуется применять ритмические упражнения—занятия с использованием танцевальных движений под музыку. Приучая детей к движению танцами, можно предупредить развитие гиподинамии у данной целевой группы.

Привлекаемые специалисты: преподаватели, учителя физической культуры.

Рекомендации к организации и проведению онлайн-флешмоба:

Музыкальное сопровождение. Музыка для флешмоба должна быть ритмичной, чтобы не только танец, но и мелодия настраивала танцующих на позитивный лад. Можно выбрать трек одного исполнителя, а можно сложить трек из фрагментов разных композиций, необходимо их правильно свести, чтобы не было разрывов. Необходимо подготовить танцевальные упражнения, важно выбирать простые движения. Такими движениями могут быть прыжки, повороты, хлопки – главное, чтобы все участники могли их выполнить. Для того чтобы достигнуть синхронности выполнения упражнений, нужно разучить движения для флешмоба с детьми. Участие в выполнении заданий позволит развить координацию движений и внимание. В финале, можно предложить участникам сесть на шпагат или встать на мостик.

Сценарий:

Ведущий: Привет, девчонки! Привет, мальчишки! Как настроение?

Дети: Хорошее!!!

Ведущий: Все такого мнения!

Дети: «Да!»

Ведущий: Все без исключения?

Дети: «Да!»

Ведущий: Мы рады вас приветствовать. Сегодня у нас замечательный праздник и девиз нашего мероприятия: «Я за здоровый образ жизни». Давайте скажем все вместе!

Дети: Я за здоровый образ жизни

Ведущий: Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить, знает каждый из ребят, нужно танцевать! Много танцев в этом мире, все не сможем сосчитать, так давайте же скорее будем, будем танцевать!

Загадка: То вприпрыжку, то вприсядку.

Дети делают(зарядку)

Эй, дружок, не унывай,

Танцевать ты начинай!

1 Танец

Ведущий: Ребята, А кто мне подскажет, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Варианты ответов детей

Ведущий: И, конечно же, танцевать!

Чтоб здоровым, сильным быть –

Нужно мышцы укрепить, Движенья танца выполняем –

Свои мышцы укрепляем!

Ведущий: А теперь давайте вспомним девиз нашего праздника!

Дети: Я за здоровый образ жизни

Ведущий: Молодцы! Зажигаем дальше!

Ведущий: Дружно руки все подняли!

Громко- громко завизжали!

Все в ладоши хлопаем.

Все ногами топаем.

Дружно, громко покричали!

Поскорее все присели!

Про кого мы не сказали, и сегодня промолчали, как единая семья, дружно, громко крикнем: «Я». И так немного отдохнули и следующий наш танец:

2 Танец.

Ведущий: Славно мы повеселились,

поиграли, порезвились!

А теперь пришла пора

Расставаться нам друзья!

Вы друзья не унывайте!

Встретимся еще не раз

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

в) Организация челленджа в социальных сетях на тему «Неделя здоровых привычек!».

Формат мероприятия: онлайн - проводится с использованием специальных сетей, таких как Instagram, Facebook, YouTube, TikTok и др.

Целевая аудитория: учащиеся общеобразовательных школ.

Количество участников: могут участвовать ученики всех начальных классов в рамках одной школы или можно привлечь учащихся начальных классов нескольких школ.

Форма проведения: Челлендж- призыв к действиям и выполнение этих действий с публикацией фото и видеоматериала в социальных сетях.

Цель мероприятия: выработка мотивации к формированию здоровых привычек.

Привлекаемые специалисты: преподаватели, учителя физкультуры, школьные медицинские специалисты.

Тема: «Неделя здоровых привычек!».

Правила проведения челленджа:

Для данной возрастной группы организован челлендж направленный на формирование здоровьесберегающего поведения. Организаторы бросают вызов учащимся, который призывает следовать следующим правилам:

- в течение недели подъем в 6.00 утра
- в течение недели каждое утро делать зарядку
- в течение недели завтракать обязательно
- в течение недели каждый день потреблять овощи и фрукты
- в течение недели не потреблять сладких газированных напитков
- в течение недели каждый день гулять на улице на свежем воздухе

Правила участия в челлендже:

- Заявить о своем желании участвовать, присоединиться или зарегистрироваться в группе;
- Выполнять все задания и отсылать фото, видео или письменный отчет;

Задача каждого участвующего в челлендже дойти до финала и получить заявленный результат. Такой челлендж мотивирует человека: «Он / она смогли и смогу!». По окончании челленджа организаторами оценивается результат, т.е. доля участников прошедших все задания.

Участники мероприятия, отправляют фото и видео материалы для размещения в соцсетях, в групповой чат онлайн-мессенджеров (WhatsApp, Telegram или др.).

г) Проведение конкурса рисунков в онлайн режиме под девизом «Мой здоровый образ жизни!».

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 дежурных классах

Целевая аудитория: учащиеся начальных классов общеобразовательных школ.

Форма проведения: конкурс.

Цель мероприятия: визуализация идеи здорового образа жизни, повышение грамотности детей и родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья, профилактика поведенческих факторов риска, пропаганда здорового образа жизни.

Привлекаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники, педагоги.

Тема: «Мой здоровый образ жизни!» Алгоритм проведения конкурса: фотографии рисунков 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.

Дополнительная информация с учетом эпидемиологической ситуации.

Профилактика заражения COVID-19

С целью защиты от заражения COVID-19, Всемирная организация здравоохранения рекомендует соблюдать следующие правила:

- Частое мытье рук с мылом.
- Не прикасаться грязными руками к глазам, носу и рту. Вирусы, в том числе и коронавирус легко проникают в организм через слизистые оболочки.
- Если кашляете и чихаете, прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками. И сразу же их выбрасывайте. Если их не оказалось под рукой – чихайте и кашляйте в согнутый локоть, но, ни в коем случае в ладони.
- В качестве приветствия помахите рукой или кивните головой.
- Избегайте места скопления людей. Старайтесь поменьше пользоваться общественным транспортом, посещать массовые мероприятия и магазины. Если же вы оказались в общественном месте, соблюдайте дистанцию не менее 1,5 м.
- Носите медицинскую маску. Она не дает надежной защиты от попадания вируса в ваш организм, но защитит окружающих вас людей от вашего вируса, если вы его подхватили. Маску следует менять каждые 2 часа.
- Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь. Ешьте больше продуктов, богатых белками, витаминами и минералами. Займитесь физкультурой.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей и подростков от 11 до 14 лет

а) Проведение флешмоба в онлайн формате с использованием программы Zoom на тему «Переменка здоровья».

Формат мероприятия: онлайн - проводится с использованием специальных площадок, таких как Zoom, CiscoWebexMeetings, Skype и др.

Целевая аудитория: учащиеся общеобразовательных школ.

Количество участников: 25 и более человек.

Форма проведения: онлайн-флешмоб, офлайн - для дежурных классов

Цель мероприятия: выработка мотивации к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

Привлекаемые специалисты: преподаватели, учителя физкультуры.

Сценарий онлайн-флешмоба.

Время проведения мероприятия от 5 до 15 минут.

Необходимо:

- Определить точное время проведения флешмоба «Переменка Здоровья»;
- подобрать музыкальное сопровождение;
- подготовить группу поддержки, т.е. обучить еще несколько человек для организации флешмоба;
- рекомендуется вовлечь педагогов школы в танцевально-спортивный этап флешмоба;
- предварительно отрепетировать танцевальные движения;
- участникам рекомендуется быть в ярких футболках, с атрибутами пропагандирующими здоровый образ жизни.
- участником рекомендуется оформить помещение, где будет проводиться мероприятие плакатами на тему «Переменка Здоровья», разместить рисунки (типа добрых смайликов, стикеров), на которых будут позитивные изображения, призывы отражающие девиз данного флешмоба.

При первых звуках музыкального сопровождения, участники снимают капюшоны, скидывают черно-серую одежду, открывают лица, демонстрируют новый яркий, позитивный образ и дружно произносят: «Мы за здоровый образ жизни».

Фотографии и видеоролики выкладываются в социальных сетях с хештегом #мызаЗОЖ.

б) Организация и проведение тематического классного часа для учащихся общеобразовательных 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 будет организовано занятие на тему: «Здоровый образ жизни – глазами детей!».

Формат мероприятия: онлайн занятие

Целевая аудитория: учащиеся средних классов общеобразовательных школ.

Форма проведения: интерактивное занятие в рамках тематического классного часа.

Цель мероприятия: формирование мотивационных установок и ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью как к ценности, выработка приверженности к физически активному образу жизни.

Привлекаемые специалисты: педагоги, средние медицинские работники.

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.

Информационный блок

Учащиеся самостоятельно подготавливают информацию о пользе физических упражнений, о степени важности и преимуществах физической активности для здоровья ума и тела. Например, физическая активность может сделать человека сильнее; поможет поддерживать здоровыми сердце, мышцы и суставы, помогает улучшить внимание, а также уменьшить стресс. Пусть школьники поделятся примерами, когда физическая деятельность заставила их чувствовать себя лучше. Наконец, физическая активность важна для поддержания здорового веса. Обсудите последствия для здоровья ожирения, болезни сердца, диабет 2 типа и другие заболевания. Рассмотрите виды физической активности- ходьба пешком, езда на велосипеде, подвижные игры, футбол, скейтборд, прыжки со скакалкой, игры с мячом и др. Необходимо научить учащихся определять уровень физической активности. Учащиеся могут посчитать, сколько минут, в течение трех последовательных дней они бывают физически активными. 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 также короткие 5- и 10-минутные периоды физической активности. Например, понедельник: прогулка с собакой (10 минут), игра в футбол (45 минут), приседания (5 минут), танцы (5 минут).

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 в 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 спортивной площадке или поле во время обеда.

Например, можно рекомендовать разработать курс препятствий или комплекс танцевальных упражнений 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 записать новые виды деятельности, чтобы помочь достичь своих целей. Разместить информацию о своей физической активности или своего класса на личных страницах, страницах школы в Интернете, сообщения и посты в «Кунделик», в социальных сетях с хештегом #язаЗОЖ

На этом уроке учащиеся придут к пониманию рекомендаций по физической активности для их возрастной группы, проанализируют собственные уровни физической активности и примут участие в задании по увеличению времени физической активности.

в) Организация спортивного челленджа в социальных сетях на тему «Мы за ЗОЖ».

Формат мероприятия: онлайн - проводится с использованием специальных сетей, таких как Instagram, Facebook, YouTube, TikTok и др.

Целевая аудитория: учащиеся общеобразовательных школ.

Количество участников: могут участвовать ученики всех классов в рамках одной школы или учащиеся нескольких школ.

Форма проведения: Челлендж- призыв к действиям и выполнение этих действий с публикацией в социальных сетях.

Цель мероприятия: формирование мотивационных установок и ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни, выработка мотивации к формированию здоровых привычек, сохранение и укрепление здоровья; вовлечение школьников в активную деятельность по укреплению своего здоровья.

Привлекаемые специалисты: преподаватели, учителя физкультуры, школьные медицинские специалисты.

Правила проведения челленджа:

Челлендж это призыв к действиям и выполнение этих действий, участники мероприятия становятся более уверенными в себе, начинают соблюдать правила здорового образа жизни. Для данной возрастной группы предлагается организовать спортивный челлендж.

Организаторы бросают вызов учащимся, предлагая им следовать следующим предписаниям и выполнять задания:

- в течение недели подъем в 6.30 утра
- в течение недели завтракать обязательно
- в течение недели каждый день потреблять овощи и фрукты
- в течение недели не потреблять сладких газированных напитков
- в течение недели каждый день бегать или ездить на велосипеде
- в течение недели каждый день гулять на улице на свежем воздухе

Правила участия в челлендже:

- Заявить об участии, присоединиться или зарегистрироваться в группе.
- Выполнять все задания и отсылать фото, видео или письменный отчет.
- Задача каждого участвующего дойти до финиша, получить заявленный результат.
- По окончании челленджа организаторами оценивается результат, т.е. доля участников прошедших все задания.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для подростков от 15 до 17 лет

а) Проведение творческого конкурса на тему: «Здоровый образ жизни - это модно!» в общеобразовательных школах, учебных заведениях технического и профессионального образования.

Формируются команды, которые выпускают тематический видеоролик, представляющий физическую активность команды, например, танцевальные минутки, зарядки на свежем воздухе, кросс, езда на велосипеде и т.д., проводят акцию «Здоровый образ жизни - это модно!»

Видеоролики размещаются на личных страницах в социальных сетях (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.), официальных веб страницах школы, в «Кунделик», групповые онлайн мессенджеры (WhatsApp, Telegram или др.),

выкладываются HTML-ссылки на ролики или облачные хранилища; в социальных сетях выносятся хештеги: #зожэтомодно.

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

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/видеуроков, занятий с преподавателями/тренерами по физической культуре в виде различных физкультминуток, разминок, тренировок в зависимости от привлекаемой аудитории (йога, силовые тренировки, кардиотренировки, пилатес, калланетика, танцы, ци-гун, аэробика и т.д.).

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

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

в) Организация спортивного челленджа в социальных сетях на тему: «Неделя здоровых привычек!».

Формат мероприятия: онлайн - проводится с использованием специальных сетей, таких как Instagram, Facebook, YouTube, TikToki др.

Целевая аудитория: учащиеся общеобразовательных школ.

Количество участников: могут участвовать ученики всех начальных классов в рамках одной школы или можно привлечь учащихся начальных классов нескольких школ.

Форма проведения: Челлендж- призыв к действиям и выполнение этих действий с публикацией в социальных сетях.

Цель мероприятия: выработка мотивации к формированию здоровых привычек.

Привлекаемые специалисты: преподаватели, учителя физкультуры, школьные медицинские специалисты.

Правила проведения спортивного челленджа:

Для данной возрастной группы предлагается организовать спортивный челлендж направленный на выработку мотивации к постоянной физической активности на протяжении жизненного цикла. Организаторы бросают вызов участникам, обязуют следовать следующим предписаниям и выполнять задания:

- в течение недели подъем в 6.00 утра
- в течение недели завтракать обязательно
- в течение недели ежедневно делать по 10000 шагов
- в течение недели ежедневно - приседания (20) девочкам и отжимания (10) мальчикам
- подтягивания на перекладине +1 каждый день.

Правила участия в челлендже:

- Заявить о своем желании участвовать, присоединиться или зарегистрироваться в группе;
- Выполнять все задания и отсылать фото, видео или письменный отчет.

Задача каждого участвующего в челлендже дойти до финиша, получить заявленный результат. Такой челлендж мотивирует человека: «Он / она смогли я и смогу!». По окончании челленджа организаторами оценивается результат, т.е. доля участников прошедших все задания.

г) Организация информационного вебинара на тему «От чего зависит здоровье человека» в общеобразовательных школах, колледжах, учебных заведениях технического и профессионального образования.

Формат вебинара: онлайн-конференция посредством использования удобных платформ для проведения видеоконференций (Zoom, GoToMeeting, CiscoWebexMeetings, 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: вебинар

Привлекаемые специалисты: преподаватели, специалисты ПМСП.

Информ-дайджест

В понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек (курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ)
- активный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена
- положительные эмоции.

Настало время кардинально изменить свое отношение к здоровью: у каждого гражданина должна быть выработана непреодолимая потребность в укреплении и сохранении собственного здоровья.

Основные факторы здоровья

Важнейшим фактором культуры здоровья является способность человека к созидательному общественному труду. В настоящее время только физически здоровый человек может трудиться с наибольшей отдачей, результаты его труда будут и социально, и экономически высокозначимыми. Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Например, кто-то привык рано ложиться спать, а кто-то поздно; кто-то привык терпеть боль, а кто-то нет. Можно привыкнуть к определенному месту, одежде, играм. Итак, вредные привычки оказывают отрицательное влияние на здоровье. Кроме физических нарушений

(нарушения работы сердца желудка, печени, легких), у человека развиваются нарушения психические: алкогольная и химическая (наркотики) зависимости. Привычки формируются в результате многократных повторений, бывают полезными и вредными. Многие привычки могут оказывать влияние на здоровье человека. Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Например: чистить зубы, питаться в одно и то же время, спать при открытой форточке. Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными.

Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, табака, наркотиков. Под их воздействием поражаются внутренние органы, снижается работоспособность человека, ослабевают зрение, слух, память, а вместе с ними меняется поведение людей: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опасные для их жизни и жизни окружающих. Вредными эти привычки называются еще и потому, что от них бывает очень трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку. Последствия, которые наступают в результате их ограничения, настолько болезненны, что человек не может справиться с ними сам.

От таких привычек, как курение, употребление алкоголя, наркотиков, трудно избавиться самому. Человек вынужден обращаться за помощью к психологу или врачу. Это связано с тем, что, попадая в организм, табак, алкоголь, наркотики становятся неотъемлемой частью обменных процессов организма. Если вы голодны, то будете вести себя по-разному в зависимости от того, где находитесь. Дома, почувствовав голод, вы, скорее всего сразу отправите к себе на кухню и возьмете что-нибудь поесть. Почувствовав голод во время урока, вы подождете перемены и только тогда достанете из портфеля яблоко или бутерброд. Из данного примера видно, что сообразно обстоятельствам вы сами управляете своим поведением, регулируете его. Иными словами, действуете по своему желанию. И это называется саморегуляцией. Саморегуляция поведения очень важна во многих ситуациях, в том числе при искушении попробовать первую сигарету (впервые попробовать алкоголь, наркотические вещества), когда к этому подталкивают сверстники, реклама, желание испытать новые ощущения.

Для иллюстрации понятия единого целого можно использовать стилизованное изображение цветка. Каждый из лепестков, которого представляет собой какой-либо из аспектов культуры здоровья: *физический, эмоциональный, интеллектуальный, социальный, личностный, энергетический и духовный*.

Под физическим аспектом культуры здоровья понимается то, как функционирует наш организм, то, в чем отражается здоровье всех его систем.

Под интеллектуальным аспектом культуры здоровья понимается то, как мы усваиваем информацию, знание того, где можно получить нужную информацию и как пользоваться уже полученной информацией.

Эмоциональный аспект культуры здоровья означает понимание своих чувств и умение выражать их. Знание своего отношения к самому себе и

скружающим людям помогает выражать свои чувства в форме, понятной для других.

Социальный аспект культуры здоровья подразумевает осознание себя в качестве личности мужского или женского пола и взаимодействие с окружающими. Необходимо понимать, что действительно важно для нас в отношениях с друзьями, родными, приятелями и другими людьми, с которыми нам приходится общаться. Необходимо развивать в себе навыки, которые помогли бы в общении с людьми.

Личностный аспект культуры здоровья означает то, как мы осознаем себя в качестве личности, как развивается наше «я» (свое «я» – это та часть личности человека, которой необходимо развитие самоощущения и чувства самореализации), чего мы стремимся достичь и что каждый понимает под успехом.

Под энергетическим аспектом культуры здоровья понимается то, как мы живем, общаемся на энергетическом уровне. Сегодня можно замерить энергетику человека на приборах. И эту энергетику можно уничтожить в результате курения, потребления алкоголя или других наркотиков.

Духовный аспект культуры здоровья отражает суть нашего бытия (то, что действительно важно для нас, то, что мы более всего ценим). Это центр нашей жизни, обеспечивающий целостность нашей личности, позволяющий нам понять остальные шесть аспектов культуры здоровья и составить свое отношение к ним.

Правильное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и национальных факторов. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой умственной и физической работоспособности, активному долголетию. Наша пища, как известно, состоит из белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Образование клеток и тканей, т.е. рост организма, происходит главным образом за счет белка. По своему происхождению белки делятся на животные и растительные. Растительные белки находятся в таких продуктах, как соя, горох, хлеб и другие, животные – в сыре, мясе, рыбе, яйце, молоке и т.п. Растительный белок очень полезен, но он не может полностью заменить белок животный. К примеру, аминокислотный состав белков животного происхождения ближе организму человека. В рационе подростка белки животного происхождения должны составлять около 60% от общего количества белка в пище.

Здоровье – это, как известно, не только личное дело каждого. А между тем в наше время еще не стало престижным быть здоровым. Так, например, молодежь среди жизненных ценностей здоровье ставит всего лишь на седьмое-восьмое место. На первое же выдвигается возможность хорошо устроиться в жизни, иметь квартиру, получить образование, удачно выйти замуж (жениться), стать обладателем ценных для современного уровня жизни вещей. Источниками плохого здоровья человека нельзя считать только недостаточное питание или некомфортную жизнь, загрязненность среды

обитания и отсутствие надлежащей медпомощи. Многие люди имеют все это в избытке тем не менее, избавиться от болезней не могут. Причина — нарушение или ослабление защитных сил организма, вызванные не экологией, не плохим питанием, а тем, что весь прогресс настроен на освобождение человека от усилий над собой.

Поэтому решение проблемы оздоровления населения в первую очередь заключается в умении человека работать над собой, уметь улучшать и даже при необходимости «реконструировать» себя. Следует особо подчеркнуть огромную роль физического воспитания в искоренении алкоголизма, курения, наркомании. С другой стороны, у людей, ведущих здоровый образ жизни, наполненной постоянной двигательной активностью, формируется и становится привычным режим, когда физическая активность не только осознается как необходимость, но и ощущается как потребность.

Закаливание.

Приобщаясь к закаливанию, запомните главное:

- Закаливание следует начинать с простейших форм (воздушные ванны, обтирания, обливание прохладной водой и др.) и только после этого постепенно увеличивать закаливающую дозировку и переходить к более сложным формам. Приступать к купанию в холодной и ледяной воде можно только после соответствующей подготовки и консультации у врача.
- В теплые дни хорошо принимать воздушные и солнечные ванны в пределах времени, допускаемого состоянием здоровья и степенью закаленности.
- Полезно чаще и дольше находиться на свежем воздухе. При этом одеваться нужно так, чтобы продолжительное время не ощущать ни холода, ни излишнего тепла (чрезмерное укутывание создает тепличные условия для кожи и сосудов, что ведет к перегреву, а при понижении температуры — к быстрому переохлаждению и простуде). Головной убор в холодный период года носить обязательно.
- Спать следует в не слишком мягкой постели, оставляя форточку открытой, а в сильные морозы — полуоткрытой, но обязательно тепло укрываясь.
- Важно приучать себя ежедневно утром и вечером обмывать ноги, умываться и полоскать носоглотку холодной водой. Не менее двух-трех раз в неделю плавать в прохладной (холодной) воде или принимать такой же душ.
- Ни в коем случае не следует злоупотреблять закаливанием: при воздействии холода — не допускать появления озноба и посинения кожи, при солнечном облучении — покраснения кожи и перегрева тела.
- Какими бы разными не были идеалы красоты, главное условие это привлекательность, которое выше всех вкусов и мод, — это здоровье. Гладкая и упругая кожа, блестящие и густые волосы, ясные чистые глаза — лучшие показатели общего здоровья, хорошего обмена веществ.

Правильная осанка, развернутые плечи, легкая походка – признаки активности, энергии, хорошо развитого и тренированного тела.

- Биологические процессы старения неумолимы. Но есть факторы, возникновение и действие которых находится под контролем человека, он может ими управлять, а, следовательно, влиять на скорость и характер процесса старения.
- Фотографии и видеоролики мероприятия выкладываются в социальных сетях с хештегом #мызаЗОЖ.

Медиа-мероприятия: Цель - повышение информированности детей школьного возраста с значениями здорового образа жизни на государственном и русском языках.

Форма проведения мероприятий:

- размещение пресс-релиза на интернет ресурсах УОЗ областей, гг.Нур-Султан, Алматы, Шымкент, медицинских организаций городского, областного, республиканского значения о проведении мероприятий;
- организация на телевизионных каналах, радиостанциях выступлений специалистов;
- проведение пресс-конференции с участием ведущих специалистов областей, городов Алматы, Нур-Султан, Шымкент, заинтересованных сторон;
- размещение анонса новостей на Web-сайте организации, в информационных агентствах;
- ротация аудио-видеороликов в организациях ПМСП, в учреждениях образования;
- 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 региональных телеканалов, в общественном транспорте, размещение информации на остановочных комплексах, в ЦОНах, местах массового пребывания населения;

Срок предоставления информации в РГП на ПХВ «НЦОЗ» МЗ РК к 28 мая 2021 года в печатном и электронном форматах на e-mail: n.zhunusova@hls.kz:

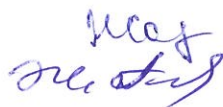
- аналитическая информация в формате Word на государственном и русском языках с указанием целевых групп, мероприятий в рамках каждой целевой группы (организаторы мероприятия, место проведения, тематику мероприятий, ход мероприятий, количество участников);
- таблицы в формате Excell, согласно Приложения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

Разработано



Сулейманова Н.А.
Акимбаева А.А.

Согласовано



Ембердиева Ж.А.
Калмакова Ж.А.