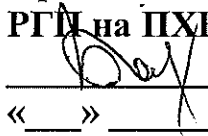


«Утверждаю»
Председатель правления
РГП на ПХВ «НЦОЗ» МЗ РК
 **Ж. Баттакова**
«__» _____ 2021 год

Концепция Национальной программы
«Дети – наше будущее»,
приуроченной
к Международному Дню защиты детей (1 июня)

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, в целях повышения уровня осведомленности детей и семей по вопросам укрепления здоровья и благополучия, проводится Международный День защиты детей (1 июня 2021 года).

Актуальность.

Казахстан поставил перед собой важную стратегическую цель – стать одной из 30 самых развитых стран мира к 2050 году. При этом нынешние дети и подростки, составляющие 31,4% от общей численности населения страны, будут теми, кто больше всех ощутит положительные изменения и поэтому также должны стать активными участниками в реализации поставленной цели. Забота государства о детях – одна из неизменно актуальных тем для каждой казахстанской семьи.

На всех этапах становления и развития Казахстана в числе самых главных приоритетов была и остается забота о новых поколениях казахстанцев. Они – будущее страны. Важнейшей задачей является формирование здорового, интеллектуального, физически и духовно развитого молодого поколения. Из года в год растет вложение средств государственного бюджета в социальную сферу: обучение, воспитание, культуру, охрану здоровья, защиту детей. Для реализации права детей на образование в стране функционируют более 17 тысяч организаций: свыше 8 тысяч дошкольных, чуть меньше 8 тысяч общеобразовательных школ, 888 колледжей, 134 высших учебных заведения. Для детей с ограниченными возможностями в республике действуют специальные коррекционные организации образования, серьезное внимание уделяется развитию инклюзивного образования. Важное значение придаётся социальной защите детей-инвалидов, реабилитации и интеграции их в общество. Основой такой защиты является Закон "О специальных социальных услугах". Они оказываются сетью социальных учреждений: действуют 4 дома-интерната для детей-инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, 17 детских психоневрологических домов-интернатов, 15 центров реабилитации, 150 отделений социальной помощи на дому. Специальными социальными услугами

охвачено около 20 тысяч детей.

Для духовно-нравственного и физического развития ребенка, формирования здорового образа жизни действует 641 организация дополнительного образования – станции юных техников, туристов, школы искусств, дворцовые клубы и др. Работает многоуровневая система социальной защиты семьи и детей, нуждающихся в государственной поддержке. Улучшается безопасность пребывания детей в учебных заведениях, 99% казахстанских школ оснащены системами видеонаблюдения, 6971 государственная школа республики обеспечена санитарно-гигиеническими удобствами в виде теплых туалетов.

В настоящее время практически все дети имеют шансы вырасти здоровыми, поэтому вызывает озабоченность достаточно высокий уровень предотвратимой смертности среди детей в возрасте до пяти лет. Уровень иммунизации по стране высокий, однако, как показала недавняя вспышка кори и COVID-19, необходимо предпринять дополнительные меры по повышению уровня информированности населения о важности прививок.

Травматизм остается основной причиной смерти и госпитализации детей в Казахстане. Так, в 2017 году 4 189 детей получили различные травмы, 193 ребенка погибли в результате дорожно-транспортных происшествий. Несмотря на достигнутый прогресс по улучшению питания женщин и детей, недоедание, а также нездоровое питание и ожирение у детей являются наиболее актуальными проблемами в области здравоохранения. Уровень потребления соли жителями Казахстана является самым высоким зарегистрированным показателем в мире, превышающий нормы почти в 4 раза. Некоторые дети не посещают школу. Существует множество факторов риска, влияющих на детей, не охваченных системой образования, в числе которых инвалидность и ограниченные возможности для инклюзивного обучения, низкая самооценка и устойчивость, беременность, отсутствие необходимых документов, транспорта для доставки детей в школу, поддержки со стороны семьи, а также насилие и издевательства в школе.

С 2000 года количество детей, проживающих в бедности, резко сократилось. Несмотря на улучшение данного показателя, 15,6% детей проживают в семьях с самым низким уровнем дохода, и неравенство между регионами Казахстана с точки зрения детской бедности является существенным. Охват адресной социальной помощью, как правило, ориентирован на малоимущих и способствует снижению уровня бедности по доходам, но размер пособий, ориентированных на детей в семьях с низким уровнем доходов, слишком низок. Ожидается, что реализация указаний Президента о расширении охвата малообеспеченных семей обеспечит соответствующий уровень доходов для малоимущих семей с детьми.

Подростковый возраст все чаще рассматривается в Казахстане как «второе окно возможностей» для ранних инвестиций, культивирования положительного поведения и предоставления второго шанса тем, кто не преуспел в раннем детстве. Самоубийства остаются одной из главных причин подростковой смертности в стране. Расстройства психического здоровья и сопутствующие им

проблемы, такие как депрессия и тревога, зачастую связаны с суицидальным поведением.

Профессиональные услуги для детей и молодежи, нуждающихся в поддержке психического здоровья, не всегда соответствуют специфике решения сложных психологических проблем.

Более 70% детей в возрасте 11–15 лет пользуются Интернетом, имеют мобильные телефоны и компьютеры, тем самым становясь наиболее уязвимыми для кибербуллинга в электронном пространстве.

Несмотря на принятые, на законодательном уровне инициативы для поддержания равенства между мужчинами и женщинами, сохранение дискриминационных законов, социальных норм, практик, с которыми де-факто сталкиваются наиболее маргинализированные группы женщин и девочек, приводит к фактическому гендерному неравенству. Наиболее важными проблемами являются насилие в отношении женщин, неравенство в распределении неоплачиваемой домашней работы по уходу за детьми, нарушения сексуального и репродуктивного здоровья и прав женщин и девочек, а также их неравное участие в общественной жизни, принятии частных и государственных решений.

Детство – важнейший этап в развитии человека, ведь именно в этот период закладываются основы здоровой, успешной и счастливой жизни. Оказание поддержки развитию детей – стратегическая цель общества.

Цель программы: повышение уровня знаний населения и детей по вопросам обучения, воспитания, культуре, охране здоровья, ведения здорового образа жизни и защите детей.

Основной задачей является программы является повышение уровня знаний школьников по укреплению здоровья, формированию приверженности к ведению здорового образа жизни.

Механизм реализации. Основным элементом механизма реализации является совместная деятельность организаций, оказывающих первичную медико-санитарную помощь, система образования, социального обеспечения на единой методологической основе с практической реализацией данных мероприятий на региональном уровне.

Целевые группы: население РК, в т.ч.:

- дети от 3 до 6 лет;
- 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

- Исполнители государственного заказа по пропаганде ЗОЖ областей и городов республиканского значения.

Партнеры:

- Управления образования, социального обеспечения областей и гг. Нур-Султан, Алматы, Шымкент

- Образовательные учреждения (высшие учебные заведения, средние специальные учебные заведения, общеобразовательные школы, детские дошкольные организации)

- Предприятия и организации областей и гг. Нур-Султан, Алматы

- Неправительственные организации (НПО)

- СМИ

- Международные организации.

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

а) Проведение в детских дошкольных учреждениях развлекательной игры повышающей интерес детей к спорту, с участием специалистов (воспитатели, средние медицинские работники) на тему: «1 июня-День спорта и здоровья».

Формат мероприятия: онлайн или офлайн.

Место проведения: детские дошкольные учреждения.

Количество участников: 10-15 детей.

Форма проведения: развлекательная игра с элементами физической активности.

Цель мероприятия: дать детям представление о правилах здорового образа жизни; выработать мотивацию, как развивать силу, выносливость, быстроту реакции при выполнении спортивных упражнений; развивать ритмичность движений посредством танца; активизировать спортивные и творческие способности детей, доставить положительные эмоции.

Привлекаемые специалисты: воспитатели, средние медицинские работники.

Оборудование: 2 дуги, 2 мяча, 4 дощечки, 2 корзины с овощами, 4 обруча, 2 ориентира, мешочки на каждого ребёнка.

Сценарий:

Ведущий.1: День первый лета, стань ещё светлей!

Встречают первое июня всюду!

Ведь это – День защиты всех детей.

Его недаром отмечают люди!

Ведущий.2: Первый день цветного лета вместе нас собрал, друзья.

Праздник солнца, праздник света, праздник счастья и добра!

Ведущий1: Дорогие ребята! Мы собрались сегодня на праздник, посвящённый Дню защиты детей. Этот праздник проводится каждый год 1 июня.

Ведущий 2: Сегодня на площадку мы пригласили всех вас!

Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас!

Ведущий 1: Ну, команды смелые, дружные, умелые,

На площадку выходите, силу, ловкость покажите!

1-я эстафета «Прокати мяч»

Напротив команды ставится дуга, у капитанов команд в руках мяч. По сигналу прокатывает мяч под дугой, ловит его, и обратно бегом. Передаёт мяч следующему.

2-я эстафета «Болото»

Перекладывая листочки – дощечки, команды должны перейти «Болото», не замочив ноги.

Ведущий 1: Ребята! Я начну, а вы хором дружно отвечайте!

От простуды и ангины нас спасают... витамины!

Творог, овощи и фрукты всем полезные... продукты!

Меньше сладкого, мучного, вот и станешь стройным... снова!

3-я эстафета «Урожай»

У капитана команд в руках корзинка с овощами. По сигналу он бежит и кладёт по одному овощу в грядку, обегает её и возвращается обратно. Передаёт следующему участнику корзинку, тот уже собирает овощи и т. д.

Ведущий 2: На полюсе южном, средь множества льдин

Живёт неуклюжий пернатый – пингвин.

Он - птица, действительно, очень смешная:

Нырять и плавать, но не летает!

4-я эстафета «Пингвины»

В одну сторону игроки передвигаются прыжками с мячом, зажатым между колен. Обратно – взять мяч в руки и вернуться бегом.

Ведущий 1: Становись скорей в кружок! Поиграй со мной дружок!

Игра «Это я, это я, это вся моя семья»

-Кто из вас, скажите, дети, целый год мечтал о лете?

-Кто из вас сейчас узнаем, здесь от скуки умирает?

-Кто в степи, на речке, в поле играть любит на просторе?

-Летом кто всех удивляет – в постели лёжа отдыхает?

-Кто, хочу у вас узнать, любит петь и танцевать?

- Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?

-Кто из вас такой ловкач, лучше всех играет в мяч?

-Кто из вас, все скажут ах, загорает в сапогах?

-Кто из вас, узнать хочу, забияка и драчун?

-Кто из вас, из всех, ребятки, держит вещи все в порядке?

-Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?

Молодцы, ребята! А следующая эстафета – «Переправа в обручах».

5-я эстафета «Переправа в обручах»

Капитан и первый участник влезает в обруч и движется до ориентира, первый участник остаётся, а капитан с обручем возвращается за вторым участником. И так до тех пор, пока капитан не переведёт всю команду.

Ведущий 2: Пора пришла мешки бросать и точно в обруч попадать!

6-я эстафета «Попади в цель»

У каждого участника команды есть набивной мешочек. Напротив команды лежит обруч. Дети по очереди бросают мешочек в обруч. Выигрывает та команда, у которой будет больше мешочков в обруче.

Ведущий 1: Мячик сделан из резины.

Об пол бью его рукой –

Он взлетает, как пружина,

Пляшет, точно заводной.

7-я эстафета «Мяч над головой»

Мяч передавать над головой из рук в руки, затем последний прокатывает мяч между ног, капитан поднимает мяч вверх.

Ведущий 1: Сегодня все победители,

Скажем «спасибо» внимательным зрителям.

Спортсменам новых побед,

А всем – наш спортивный привет!

Танец – флэш-моб

Ведущий 1: Наш праздник завершается, но мы грустить не будем!

Пусть будет мирным небо на радость добрым людям!

Пусть дети на планете живут, забот не зная,

На радость, папам, мамам, скорее подрастая.

Необходимо сделать фото и видео, выложить информацию в социальных сетях с хештегом #деньзащитыдетей

б) Организация и проведение в детских дошкольных учреждениях дидактических игр на привитие гигиенических навыков.

Формат мероприятия: офлайн или онлайн. Онлайн формат проводится с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др.

Количество участников: 10-15 человек.

Форма проведения: дидактическая игра.

Цель мероприятия: скорректировать знания детей о предметах гигиены и их назначении.

Привлекаемые специалисты: медицинские специалисты первичной медико-социальной помощи, сотрудники детских дошкольных учреждений.

Сценарий :

Воспитательница задает вопрос детям, что хочет убедиться в том, что они чистоплотные и аккуратные: пусть они расскажут, что нужно для того, чтобы волосы, руки и лицо были чистыми (чем больше они смогут об этом рассказать, тем лучше).

Воспитательница произносит слово: «Руки». Дети отвечают: «Мыло, вода, полотенце». Подобным же образом дети реагируют на слова «волосы» (расческа, шампунь, мыло), «купание» (ванна, полотенце, губка, мыло и пр.).

Вариант. Воспитательница задает вопрос: «Что нужно сделать утром, когда мы просыпаемся?». Дети называют предметы гигиены, которые пользуются утром (зубная щетка, паста, мыло, полотенце) для проведения гигиенических процедур.

Необходимо сделать фото и видео, выложить информацию в социальных сетях с хештегом #деньзащитыдетей

в) Организация онлайн информационных сессий, мини-лекций, индивидуальных консультаций для родителей в дежурных группах детских дошкольных учреждений на тему: «Безопасность детей - забота взрослых».

Формат мероприятия: онлайн - проводится с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др.

Количество участников: 10-15 человек.

Форма проведения: информационные сессии, мини-лекции, индивидуальных консультаций.

Цель мероприятия: повысить знание родителей об основных симптомах и методах профилактики COVID-19 у детей дошкольного возраста.

Привлекаемые специалисты: медицинские специалисты первичной медико-социальной помощи, сотрудники детских дошкольных учреждений.

Тема: «Безопасность детей - забота взрослых».

Содержание: Основные симптомы и профилактика COVID-19 у детей дошкольного возраста. Несмотря на то, что COVID-19 нарушил привычный ход жизни, постарайтесь сделать необходимые прививки своему ребенку для повышения иммунитета. Очень важно, чтобы дети, включая грудных, проходили плановую вакцинацию, которая защищает их от серьезных заболеваний. Это означает, что ваши дети будут защищены и от прочих инфекционных заболеваний при возобновлении общения с другими детьми.

Вирус SARS-CoV-2 распространяется в микроскопических частицах жидкости, выделяемых больным человеком во время кашля, чихания, разговора, пения или тяжелого дыхания и попадает на слизистые носа, рта, либо глаз другого человека. Необходимо соблюдать обычные меры гигиены и защиты органов дыхания, чтобы избежать респираторной передачи инфекции. В настоящее время нет доказанных исследований о том, что вирус может передаваться через грудное молоко, поэтому по возможности кормите ребенка грудью. Наиболее распространенные симптомы COVID-19 легкой формы: повышение температуры тела, кашель сухой или с небольшим количеством мокроты, повышенная утомляемость.

Протекание COVID-19 у детей разного возраста:

-1-3 года. Инфекция обычно проявляется как легкое недомогание. Характерные симптомы COVID-19 не наблюдаются. Иногда присутствует потеря аппетита, которая проходит через 2-3 дня и никак не сказывается на общем самочувствии малыша.

-3-7 лет. Дети в этом возрасте болеют около семи дней и выздоравливают без осложнений. У них может появиться осиплость голоса и легкая заложенность носа. Кашля нет, не исключены редкие чихания.

Вакцина от коронавируса не рекомендована детям до 18 лет, это связано с тем, что применение вакцины в данной возрастной группе пока не изучено.

Для профилактики инфицирования рекомендуется частое мытье рук, физическое дистанцирование и соблюдение правил гигиены. Ограничьте количество людей, с которыми маленькие дети вступают в контакт. Лицам, ухаживающим за детьми, следует регулярно мыть руки, не пользоваться

предметами, которые используют другие люди и которые контактируют со ртом, например, чашками, и не подходить к детям в случае недомогания.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей от 7 до 10 лет

а) Организация и проведение онлайн /офлайн зарядки под девизом «1 июня - День защиты детей - здоровые каникулы» в формате офлайн-занятия при участии знаменитого спортсмена, или других выдающихся личностей данного региона.

Формат мероприятия: онлайн/офлайн – спортивное мероприятие

Количество участников: 15-25 человек.

Цель мероприятия: развить интерес детей к занятиям спортом, зарядкой, танцами и гимнастикой, развить приверженность к здоровому образу жизни, в целях сохранения и укрепления здоровья.

Привлекаемые специалисты: педагоги, средние медицинские работники, учителя физкультуры.

Информационный блок

Ежедневные упражнения благоприятно воздействуют на организм, способствуют формированию правильной осанки, актов дыхания, вырабатывают мотивацию регулярно заниматься утренней гимнастикой, спортом, создают позитивный эмоциональный настрой и стимуляцию «коллективного духа» в классе. Коллективное выполнение физических упражнений до начала занятий дисциплинирует, организует, сплачивает обучающихся, повышает их работоспособность. Утренняя зарядка также способствует повышению возбудимости нервной системы, активизации обменных процессов ускорению вхождения ребенка в учебный процесс.

Во время карантина особенно важно уделять внимание физической активности детей. На смену урокам физкультуры и спортивным школам приходят онлайн-ресурсы: ютуб-каналы, прямые трансляции с тренером и видеокурсы по различным спортивным направлениям.

Для организации онлайн мероприятия рекомендуется использовать бесплатные онлайн-платформы, с видеоуроками для учащихся младших классов. Данные ресурсы предлагают большой выбор от утренних зарядок и общей физической подготовки до гимнастики, акробатики, стретчинга, футбольных тренировок и танцев.

При проведении офлайн мероприятия следует учитывать эпидемиологическую ситуацию: соблюдать социальную дистанцию, проводить мероприятия для групп не более 15 человек, на свежем воздухе.

Примерные комплексы упражнений

Комплекс 1

1. Исходное положение (И.п.) – основная стойка, руки на пояс. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра (10 – 20 шагов). Дыхание свободное.

2. И.п. – ноги врозь. Согнуть руки в стороны, пальцы в кулак, прогнуться – вдох. Вернуться в исходное положение, разжать пальцы – выдох. Темп медленный. Повторить 3 – раза.

3. И.п. – основная стойка. Наклон вперед, коснуться пальцами носков ног – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох. Повторить 5 – 6 раз.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вниз. Наклоны влево – вправо. Дыхание свободное. Повторить 6 – 7 раз в каждую сторону.

5. И.п. – основная стойка. Присесть, коснуться пальцами пола – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох. Повторить 4 – 5 раз.

6. И.п. – стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. Темп медленный. Повторить 6 – 8 раз.

7. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. Кисти сжать в кулаки, затем разжать. Темп медленный. Повторить 10 – 15 раз.

Комплекс 2

1. И.п. – основная стойка. Ходьба на месте в течение 30 сек. Соблюдать правильную осанку. Дыхание свободное.

2. И.п. – стойка ноги врозь. Медленно поднять руки вверх, в стороны, прогнуться – вдох. Расслабьте мышцы, вернуться в и.п. – выдох. Темп медленный. Повторить 3 – 4 раза.

3. И.п. – основная стойка. Присесть, обхватить руками колени, голову вниз – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. Повторить 4 – 5 раз.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вправо и влево. Дыхание свободное. Повторить 4 – 5 раз.

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. Наклоны вперед (имитация движения рубки дров). Дыхание свободное. Повторить 5 – 6 раз.

6. И.п. – основная стойка. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону. Повторить 10 – 15 раз в каждую сторону.

7. И.п. – основная стойка. Указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25 – 30 см. Переводить глаза с дальнего предмета (например: двери, доски) на палец и обратно. Выполнять медленно в течение 30 – 40 секунд.

б) Проведение викторины «Правила личной гигиены» для учащихся в офлайн или онлайн формате.

Формат мероприятия: офлайн или онлайн викторина - игра, заключающаяся в ответах на устные или письменные вопросы о правилах личной гигиены. Онлайн формат викторины проводится с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др.

Количество участников: 25-35 человек.

Форма проведения: викторина.

Цель мероприятия: познакомить с правилами личной гигиены, развить приверженность к здоровому образу жизни, в целях сохранения и укрепления здоровья.

Привлекаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники.

Информационный блок

Вопрос № 1. Что такое личная гигиена?

Правильный ответ. Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.

Вопрос № 2. Почему необходимо мыть руки перед едой?

Правильный ответ. На грязных руках содержится большое количество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать заболевание.

Вопрос № 3. Почему мыть лицо, шею и руки нужно значительно чаще, чем все тело?

Правильный ответ. Руки, лицо и шея у человека наиболее подвержены загрязнению, так как не скрыты одеждой. Кроме того, на лице имеется большое количество сальных желез, и кожный жир, который они вырабатывают, является хорошей питательной средой для микробов.

Вопрос № 4. Зачем надо коротко стричь ногти?

Правильный ответ. Под ногтями собираются грязь и микробы – возбудители заразных болезней.

Вопрос № 5. Как часто нужно стричь ногти на руках и ногах?

Правильный ответ. Ногти на руках необходимо стричь один раз в неделю, на ногах – один раз в две недели.

Вопрос № 6. Сколько раз в день необходимо умываться?

Правильный ответ. Умываться необходимо два раза в день – утром после сна и вечером перед сном.

Вопрос № 7. Как часто нужно мыть все тело и голову?

Правильный ответ. Все тело и голову необходимо тщательно мыть мылом и мочалкой не реже одного раза в неделю.

Вопрос № 8. Как часто нужно мыть руки?

Правильный ответ. Руки нужно мыть несколько раз в день – перед едой, после посещения туалета, придя с улицы, после общения с животными, то есть после любого загрязнения, в том числе после контакта с деньгами (купюры, монеты), поручнями в общественном транспорте, ручками дверей.

Вопрос № 9. Как часто надо мыть ноги?

Правильный ответ. Ноги нужно мыть один раз в день (ежедневно перед сном).

в) Проведение онлайн-вебинара для родителей в формате видеоконференции с использованием программы Zoom на тему: «COVID-19. Безопасность детей - забота взрослых».

Формат мероприятия: онлайн - проводится с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др., с указанием фамилий участников видеоконференции.

Количество участников: 25-35 человек.

Форма проведения: родительское собрание.

Цель мероприятия: повысить знание родителей об основных симптомах и методах профилактики COVID-19 у детей школьного возраста.

Привлекаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники.

Информационный блок

Профилактика COVID-19.

Как передается коронавирус? Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например, дверной ручки. Люди заражаются, когда касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Наиболее распространенные симптомы COVID-19 легкой формы:

- Основной симптом - повышение температуры тела.
- Кашель сухой или с небольшим количеством мокроты.
- Повышенная утомляемость.

У детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет может наблюдаться незначительное повышение температуры тела и легкое недомогание. Возможен сухой кашель, еще реже - головная боль.

Для предотвращения заражения и распространения коронавирусной инфекции ВОЗ рекомендует соблюдать следующие правила:

- Чаще мойте руки с мылом.
- Держитесь подальше от мест скопления людей.
- Не трогайте грязными руками глаза, нос и рот.
- Сведите к минимуму тактильные контакты.
- Носите медицинскую маску.
- Ведите здоровый образ жизни.

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

а) Организация и проведение офлайн спортивного мероприятия «Веселая эстафета» под девизом «Здоровье для Всех!» .

Формат мероприятия: офлайн спортивное мероприятие

Количество участников: 25-35 человек.

Форма проведения: спортивное мероприятие

Цель: Пропаганда спорта, как альтернатива негативным привычкам; настроение; пропаганда здорового, активного образа жизни создать праздничное.

Инвентарь: Секундомер, свисток, эстафетные палочки, мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), обручи, скакалки, кегли, баскетбольные кольца.

Место проведения: Спортивные площадки

Состав команды: К эстафете каждому классу нужно сформировать команды из восьми девочек и восьми мальчиков. Все дети должны иметь медицинский допуск к участию в эстафете и спортивную форму одежды.

Сценарий

Построение команд

Ведущий: Добрый день дорогие участники! Мы начинаем самую спортивную из всех весёлых и самую весёлую из всех спортивных игр - «Весёлая эстафета»! В ходе соревнований участники продемонстрируют свои качества в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Встречайте команды!!!

«Представление команд» Каждая из команд представляет себя в любой творческой форме.

Условия проведения соревнований: За победу в спортивной эстафете команда получает 3 очка, за поражение 1 очко.

1. Эстафеты.

1) Эстафета с мячом. Участники встают друг за другом. Капитанам вручаются мячи. По сигналу ведущего капитаны передают мяч через голову второму игроку,

второй — третьему, и так до последнего. Последний, получив мяч, должен обежать свою команду, встать во главе ее и прокатить мяч по земле между ног членов команды. Последний игрок, приняв мяч, бежит вперед.

2) Эстафета «Кенгуру». Зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперед до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

3) Эстафета «Двойной цепной паровозик». В эстафете принимают участие все участники команды, начиная с первого, который бежит до ориентира и обратно, цепляет второго, бегут до ориентира и обратно, оставляя первого и цепляя третьего и т.д.

4) Обводка кеглей мячом. Игрок должен обвести все кегли футбольным мячом, дойти до финиша. Взять мяч в руки и вернуться к команде.

5) Бег со скакалкой. Первый участник берет скакалку и прыгает на ней до финиша и обратно и передает эстафету второму участнику.

6) Мяч в кольцо. Команды построены в колонны по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. По сигналу первый номер выполняет бросок мяча в кольцо, затем кладет мяч, затем второй игрок берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

7) Эстафета «Попади в цель». Перед каждой командой находятся обручи на расстоянии 3 метра, каждый участник забрасывает мяч в обруч.

Подведение итогов, награждение. Фотографии мероприятия размещаются в социальных сетях, на сайтах организаций.

б) Организация и проведение вебинара в формате онлайн-занятия по вопросам укрепления здоровья, с помощью коррекции питания на тему «Секреты здорового питания».

Формат мероприятия: онлайн вебинар - проводится с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др.

Количество участников: 25-35 человек.

Цель мероприятия: создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Привлекаемые специалисты: врачи, диетологи, средние медицинские работники.

Тема: «Секреты здорового питания».

Информационный блок

- Здоровье для человека - главная жизненная ценность. Каждому из вас хочется вырасти сильными, красивыми, здоровыми. Каждый человек в ответе за своё здоровье.

- Сегодня мы будем говорить о вредной и полезной еде. Назовите свои любимые продукты питания.

- Смотрите, что получается, вы многие любите Кока-колу, сухарики, чипсы и точно покупали, пробовали эти продукты хоть однажды. А обращали ли вы внимание, что написано на упаковках с вашими любимыми лакомствами?

– Познакомьтесь с информацией о вреде этих веществ, содержащихся в Кока-коле.

- Сахар называют «сладкой смертью». Его чрезмерное потребление ведет к разрушению зубов. Особенно вредны для зубов сладкие прохладительные напитки. В одном стакане Кока-колы содержится пять чайных ложек сахара.
- Если выпить на ночь два стакана колы, трудно заснуть. Кофеин вызывает нарушения сна. Но самое опасное, что к кофеину может возникнуть привыкание.
- Углекислый газ раздражающе действует на желудок, вызывает изжогу и воспаление. Кислота (фосфорная) разрушает зубную эмаль.
- Чтобы почистить раковину, вылейте банку Колы и не смывайте в течение часа. Лимонная кислота удалит пятна.
- Чтобы удалить ржавые пятна с бампера машины, потрите бампер фольгой, смоченной в Коле.
- Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку Колой и обмотайте ею болт на несколько минут.
- Кола поможет избавиться от пятен. Она очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.
- Налейте Кока-колы в чайник и оставьте её там на весь день. Она удалит всю накипь, и чайник будет внутри как новый.

Познакомьтесь с информацией о вреде веществ, содержащихся в чипсах:

- Чипсы содержат большое количество жира. Если на чистую салфетку положить большой чипс, согнуть салфетку пополам, при этом нажать посильнее на то место, где расположен чипс, то мы увидим большое жирное пятно.
- В чипсах много крахмала. Если мы возьмём раствор йода и капнем на чипсы, через несколько секунд появляется тёмно-синее пятно, что выдаёт присутствие крахмала. Крахмал, оставшийся во рту, в течение двух часов преобразуется в глюкозу. А это – идеальная питательная среда для бактерий которые вызывают кариес.
- В чипсах содержится опасное вещество – акриламид. При поджигании ломтика чипсов появляется едкий запах пластмассы. Это говорит о присутствии опасного акриламида, который считается ядом для нашего организма, поражающий нервную систему, печень и почки.

Здоровый образ жизни невозможен без здорового сбалансированного питания, здоровье человека зависит от образа жизни, который он ведёт. Статистика подтверждает: здоровье человека в его руках. Для полноценной жизни нашему организму необходимо полноценное питание. Нам нужны:

- вода, поскольку наши клетки большей частью состоят из жидкости;
- белки, минеральные вещества – это строительный материал для клеток и тканей;
- жиры, углеводы – источники энергии;
- витамины, микроэлементы – благодаря им, происходит обмен веществ.

Эти питательные вещества должны поступать в определённых количествах.

Пирамида сбалансированного питания: сколько чего есть?

Сбалансированное питание подразумевает разумное, рациональное питание, когда человек ест не что попало и как попало, а здоровую пищу в нужных количествах, в нужное время. Это залог здоровья, хорошего самочувствия. Правильное питание позволяет предупредить развитие многих заболеваний.

Для иллюстрации того, какие продукты важнее всего в рационе, диетологи часто используют пирамиду, поделив её на секции. Внизу пирамиды размещены те продукты, в которых наш организм нуждается больше всего. На верхушке – то, чего следует кушать как можно меньше.

Основание пирамиды, основа сбалансированного питания – злаки. Сюда относятся каши, рис, хлеб с отрубями или зерновой, макаронные изделия.

Зерновая пища содержит в себе много полезных растительных волокон, минералов, витаминов, она богата углеводами. Эти продукты нужно употреблять каждый день включая в рацион по 6-10 порций. Одна порция включает – один ломтик хлеба, каши на одну порцию примерно 90 -100 граммов, риса – 90 г. Употребление булочек, пирожков следует свести к минимуму.

Обязательно на столе должны быть фрукты и овощи.

Вторая составная часть сбалансированного питания – фрукты и овощи. О пользе растительной пищи спорить не приходится. Это очень ценные пищевые продукты. Овощи и фрукты содержат в себе не только обилие витаминов, минералов, но и клетчатку – растительное волокно. В меню рекомендуется 3-5 порций овощей в день, фруктов – 2-4 порции.

Одна порция овощей может составлять, к примеру:

- один помидор, огурчик или картофеля;
- горсть зеленого горошка;
- стаканчик (200 мл) овощного сока.

Одна порция фруктов может быть примерно такой:

- одно яблоко, банан, апельсин, груша или другой фрукт;
- приблизительно 125 граммов замороженных фруктов;
- горсть (приблизительно 40 г) сухофруктов;
- стакан (около 125 г) ягод;
- стаканчик сока из фруктов (лучше всего свежавыжатые соки)

Мясо лучше нежирное.

Третья составная часть сбалансированного питания – продукты животного происхождения. Сюда входят мясо, молочные продукты, птица, рыба, яйца. В них содержатся белок, железо, кальций, много других нужных для человеческого организма веществ.

Поскольку продукты животного происхождения содержат насыщенные жиры злоупотреблять ими нельзя, ограничиться нужно двумя-тремя порциями в день.

Одна порция молочных продуктов может составлять: стакан молока; 50 г творога или 60 г твёрдого сыра; 125 г йогурта.

Одной порцией мясного считают: приблизительно 60-90 граммов мяса отварного или тушёного; столько же птицы или рыбы; яйцо.

Вверху пирамиды сбалансированного питания - десерты, соусы, жиры, сладкие напитки. Их нужно кушать как можно меньше. Также старайтесь свести до минимума употребление соли, сахара, энергетических напитков.

Составляя свой рацион питания, нужно учесть возраст, сферу деятельности. Важен баланс: чтобы количество калорий, которые употребляются с пищей, были равны затратам энергии. Домашнее задание: составить свой рацион питания.

в) Организация в онлайн режиме конкурса рисунка на асфальте, фотоконкурса с размещением работ в социальных сетях под девизом «Защити себя и близких от COVID-19». Формат мероприятия: онлайн - проводится с использованием онлайн мессенджеров (Whats App, Telegram или др.) и социальных сетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.).

Количество участников: 10-15 человек.

Форма проведения: онлайн-конкурс.

Цель мероприятия: выработка мотивации к сохранению и укреплению здоровья, профилактика COVID-19.

Привлекаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники, педагоги.

Алгоритм проведения конкурса: Рисунки и фотографии могут быть направлены участниками конкурса через онлайн мессенджеры (Whats App, Telegram или др.) или могут быть представлены как ссылки на полезные страницы сайтов и социальных сетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.). Специально созданное жюри оценивает работы и определяет победителей.

Работы победителей размещаются в социальных сетях.

Информационный блок

Профилактика COVID-19. Чтобы защититься от коронавирусной инфекции, Всемирная организация здравоохранения рекомендует соблюдать следующие правила:

- Чаще мойте руки с мылом. Это поможет удалить вирусы. Если нет такой возможности – протирайте руки спиртосодержащими средствами или дезинфицирующими салфетками. Спирт уничтожает вирусы на поверхности кожи.

- Держитесь подальше от мест скопления людей. Старайтесь поменьше пользоваться общественным транспортом, посещать массовые мероприятия и магазины. Если есть возможность дойти до нужного места пешком или доехать на своей машине – сделайте это. Откажитесь от похода в театры и кино, на выставки и концерты. Продукты закупайте на неделю вперед. Если же вы оказались в общественном месте, держитесь от людей на расстоянии не менее 1 м.

- Не трогайте грязными руками глаза, нос и рот. 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.

- Сведите к минимуму тактильные контакты. Не целоваться, не обниматься, не здороваться за руку! В качестве приветствия помахите рукой или кивните головой.

- Носите медицинскую маску. Она не дает надежной защиты от попадания вируса в ваш организм, но защитит ваших коллег от вашего вируса, если вы его подхватили. Маску надо менять каждые 2 часа.
- Не употребляйте в пищу сырые морепродукты и мясо. Мясо и рыбу можно есть только после тепловой обработки до полной готовности.
- Ведите здоровый образ жизни. От COVID-19 нет специфического лечения, но, если у вас хороший иммунитет, организм справится. Высыпайтесь. Ешьте больше продуктов, богатых белками, витаминами и минералами. Займитесь физкультурой.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для подростков от 15 до 17 лет

а) Организация и проведение онлайн-фитнес «В движении жизнь» для учащихся старших классов общеобразовательных школ в формате онлайн-занятия. Рекомендуется использовать движения фитнес-аэробики, степ-аэробики под руководством тренера.

Формат мероприятия: онлайн фитнес, степ-аэробика - 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, указать фамилии и имена участников.

Количество участников: 25-35 человек.

Форма проведения: онлайн фитнес, степ – аэробика и др. виды мероприятия.

Цель мероприятия: развить интерес к занятиям спортом, зарядкой, танцами и гимнастикой, развить приверженность к здоровому образу жизни, в целях сохранения здоровья.

Привлекаемые специалисты: педагоги, средние медицинские работники, учителя физкультуры.

Содержание: Во время карантина особенно важно уделять внимание физической активности детей. На смену урокам физкультуры и спортивным школам приходят онлайн-ресурсы: ютуб-каналы, прямые трансляции с тренером и видеокурсы по различным спортивным направлениям.

Для организации данного онлайн мероприятия рекомендуется использовать бесплатные онлайн-платформы, с видеоуроками для учащихся младших классов. Данные ресурсы предлагают большой выбор от утренних зарядок и общей физической подготовки до гимнастики, акробатики, стретчинга, футбольных тренировок и танцев.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СТЕП-АЭРОБИКИ

1. И.п.- о.с. правым боком к скамейке.

- 1 – шаг правой ногой на скамейку, руки к плечам
- 2 – приставить левую ногу, стойка на скамейке, руки вверх
- 3 – шаг со скамейки, руки к плечам
- 4 – приставить левую ногу, основная стойка.

Количество 8 – 16 раз.

2. И.п. – то же

1 – правую ногу поднять вперед согнутую в колене

2 – поставить через скамейку на носок

3 – повторить счет 1

4 – и.п.

Количество 4 – 8 раз.

3. Базовый шаг – 1 раз.

4. Повторить упр. 2 с другой ноги.

Количество 4 – 8 раз.

5. Базовый шаг – 1 раз.

6. И.п. – то же, руки на пояс.

1 – шаг на скамейку

2 – мах правой прямой ногой назад (носок оттянуть)

3 – поставить правую ногу на пол

4 – приставить левую ногу

Количество 4 – 8 раз.

7. Базовый шаг – 1 раз.

8. Повторить упр. 6 с другой ноги.

Количество 4 – 8 раз.

9. Базовый шаг – 1 раз.

10. И.п. – то же (о.с. правым боком к скамейке).

1 – шаг правой ногой вперед на скамейку

2 – мах согнутой левой ногой вперед, руки через стороны вверх – хлопок над головой

3 – шаг назад левой ногой на пол, руки через стороны вниз

4 – приставить правую ногу

Количество 4 – 8 раз.

11. Базовый шаг – 1 раз.

12. Повторить упр. 10 с другой ноги.

Количество 4 – 8 раз.

13. Базовый шаг – 1 раз.

14. И.п. – то же, руки произвольно.

1 – шаг правой ногой по диагонали назад на скамейку

2 – приставить левую ногу

3 – шаг правой ногой со скамейки вправо

4 – приставить левую ногу

5 – 8 – базовый шаг

9 – шаг правой ногой по диагонали вперед на скамейку

10 – приставить левую ногу

11 – шаг правой ногой со скамейки вправо

12 – приставить левую ногу

13 – 16 – базовый шаг

Количество 4 – 8 раз.

15. Базовый шаг – 1 раз.

16. повторить упр. 14 с другой ноги.

Количество 4 – 8 раз.

17. Базовый шаг – 1 раз.

18. И.п. – то же.

1 – шаг правой ногой на скамейку

2 – 3 – подскок со сменой ног, правая нога на пол

4 – приставить левую ногу

5 – 8 – то же в обратную сторону

Количество 4 – 8 раз.

(Руками 1-2 круговых параллельных движений в сторону выполнения упражнения).

19. И.п. – то же.

1 – шаг правой ногой на скамейку поперек (лицом к скамейке)

2 – приставить левую ногу, стойка ноги врозь

3 – шаг со скамейки назад параллельно (боком к скамейке)

4 – приставить левую ногу, о.с.

5 – 8 – левой ногой в обратную сторону

Повторить счет 1 – 4

20. Упражнение на расслабление.

б) Организация онлайн - диспута «Спор о вреде курения» для учащихся старших классов летней школы.

Формат мероприятия: онлайн - проводится с использованием онлайн мессенджеров (Whats App, Telegram или др.) и социальных сетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.).

Количество участников: 10-15 человек.

Форма проведения: онлайн-диспут.

Цель мероприятия: показать учащимся пагубное воздействие никотина на организм человека, развеять миф о "полезности" курения; воспитывать привычку к ЗОЖ; коррекция норм поведения при проведении спора.

Привлекаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники, педагоги, специалисты ЗОЖ.

Оборудование: Презентация Power Point, анкета, плакаты о ЗОЖ.

Информационный блок

Организационный момент: Детей делят на две группы.

- Сегодня нам предстоит трудный разговор о коварном враге человечества- никотине. Вы, наверное, не раз слышали о вреде курения. А может быть, о "пользе"? Многие говорят, что курение никак не влияет на здоровье. Ученые и практика доказывают другое - курение приносит огромный вред нашему здоровью и является вредной привычкой. С доводами ученых надо согласиться, так как они основаны на практических исследованиях. Сейчас мы попытаемся отстоять два убеждения совершенно противоположных друг другу и проведем с вами спор. Одна группа будет выдвигать и защищать доводы о вреде курения, другая защищать мифы о "пользе" курения. Потом ваши утверждения сопоставим с заключениями ученых и посмотрим кто прав в данной ситуации. За нашим спором будет наблюдать независимый эксперт, к которому за помощью вы

можете обратиться в затруднительной ситуации. Кому из вас какое утверждение придется защищать вы узнаете выбрав и открыв конверт. Вы согласны быть участниками спора? (Педагог объясняет правила ведения спора).

Предоставим слово эксперту.

Эксперт: Я предлагаю вам заполнить анкету. Попрошу вас ответить честно. Анкета анонимная. Подписывать ее не надо.

Работа в группах.

У вас в конвертах находятся доводы о вреде никотина (курения) и миф о "пользе". Каждая группа выбирает свое.

Защита своих убеждений.

- Презентация о вреде курения (опровержение "пользы" и защита вреда курения).

Эксперт: Мы выслушали ваши утверждения. У ученых по этому поводу свои утверждения. С ними мы не можем не согласиться. Это научные доказательства, а с наукой спорить бесполезно.

Просмотр слайд-программы (презентация)

Вывод. Результаты анкеты (вывешиваются на доске).

Эксперт: Согласны ли вы с утверждением, что курение вредит вашему здоровью или еще есть сомнения. Чтобы сомнений не возникало давайте посмотрим следующие факты. (презентация) Можно ли избежать проблемы, т. е. вообще не курить. Давайте определим надо ли курить и как этого избежать. (презентация) Для этого надо вести антеникотиную пропаганду среди друзей, никогда не прикасаться к сигарете и вести здоровый образ жизни. Каким бы ни было твое отношение к курению, возможно, ты куришь каждый день, от случая к случаю или не куришь вовсе - в любом случае твое будущее зависит от твоего выбора. Эксперт: А сейчас я попрошу всех встать. Спор окончен. Всем понятно-курение вредно. (презентация) Подведение итога.

в) Организация и проведение челленджа «Мы здоровая семья» с размещением в соцсетях видео, на котором все члены семьи пропагандируют физическую активность.

Опубликовать в социальных сетях посты о том, как ваша семья ведет здоровый образ жизни: здоровое питание, спорт, прогулки на свежем воздухе и приобщает к этому членов своей семьи: родителей, братьев, сестер, бабушек, дедушек. Прикрепить к ним фото, видео, любимые музыкальные композиции с указанием хештега: #МояЗдороваяСемья.

Медиа-мероприятия:

- размещение пресс-релиза на интернет ресурсах УОЗ областей, гг.Нур-Султан, Алматы, Шымкент, медицинских организаций городского, областного, республиканского значения о проведении мероприятий приуроченных к Международному Дню защиты детей.;

- организация на телевизионных каналах, радиостанциях выступлений специалистов о влиянии поведенческих факторов риска на развитие детского организма, в частности: отказ от курения, злоупотребления алкоголем, соблюдения принципов рационального питания, пропаганда физической активности, контроль массы тела;

- проведение пресс-конференции с участием ведущих специалистов областей, городов Алматы, Нур-Султан, Шымкент, заинтересованных сторон по вопросам по вопросам укрепления здоровья детей и подростков и предупреждению COVID-19;

- размещение анонса новостей на Web-сайте организации, в информационных агентствах;

- ротация аудио-видеороликов по профилактике COVID-19 в организациях ПМСП, в учреждениях образования;

- трансляция видеороликов на LED-мониторах, в общественном транспорте, в местах массового пребывания населения, аэропортах, авто/ железнодорожных вокзалах, кинотеатрах по вопросам укрепления здоровья детей и профилактики COVID-19;

- размещение наружной рекламы (светодиодные дисплей, баннеры, билборды, информационные стойки, Roll-up стойки и т.д.), бегущая строка на региональных телеканалах, в общественном транспорте, размещение информации на остановочных комплексах, в ЦОНах, местах массового пребывания населения по вопросам укрепления здоровья детей и профилактики COVID-19;

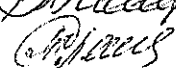
Срок предоставления информации в РГП на ПХВ «НЦОЗ» МЗ РК к 9 июня 2021 года в печатном и электронном форматах на e-mail: anar_a29@mail.ru

– 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);

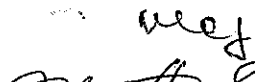
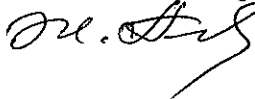
– таблицы в формате Excell, согласно Приложение 1;

– сопроводительное письмо с подписью первого Руководителя.

Разработано

 Сулейманова Н.А.
 Слажнева Т.И.

Согласовано

 Ембердиева Ж.А.
 Калмыкова Ж.А.