**«Утверждаю»**

**Заместитель директора**

**РГП на ПХВ «НЦОЗ» МЗ РК**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ж. Баттакова**

**«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.**

**Национальная программа «Знайте – живите дольше!», приуроченная к Всемирному Дню инсульта - 29 октября.**

**Целевая группа** – население РК, в т.ч.

- дети от 3 до 6 лет, и их родители

- дети от 7 до 10 лет

- дети и подростки от 11 до 14лет

- подростки от 15 до 17 лет

- молодежь от 18 до 29 лет

- взрослое население от 30 до 64 лет

- взрослое население старше 64 лет

**Основной целью** является привлечение внимания всех слоев населения к проблеме сосудистых заболеваний головного мозга и, в частности, к инсульту, как одной из главных причин инвалидизации и смертности населения.

**Основной задачей** являетсяповышение осведомленности населения о проблеме инсульта, важности правильного и своевременного оказания первой помощи и, конечно же, о профилактических мерах.

**Механизм реализации**

Основным элементом механизма реализации является совместная деятельность организаций, оказывающих первичную медико-санитарную помощь, ДООЗ, Центров формирования здорового образа жизни, неврологических отделений областей и гг. Астана, Алматы на единой методологической основе с практической реализацией данных мероприятий на региональном уровне.

**Целевая группа дети от 3 до 6 лет**

**А) Организация и проведение тематического занятия.**

**Наглядные пособия:** карточки с изображением полезной и вредной пищи,  корзиночки *(зеленая и красная)*, чипсы, тарелка и лист белой бумаги.

**Ведущая**: Здравствуйте ребята, гости. Мы рады приветствовать вас в нашей группе. У нас сегодня не обычное и очень интересное занятие.

- Ребята, посмотрите к нам в гости пришла **кукла Таня.**

- Таня, а почему ты такая грустная?

**Кукла**:

- У меня болит живот, я съела целую шоколадку и запила её кока-колой

**Ведущая**: - Ребята, можно ли съедать за раз столько сладкого? *(ответы детей)*

**Ведущая**: конечно же нельзя.

- Таня, оставайся у нас мы вместе с вами разберемся, какая пища полезная, а какая вредная и подскажем Тане, как же вылечить твой животик.

- Ребята, как вы думаете, зачем человеку нужна еда? *(ответы детей)*

**Ведущая**: Чтобы расти, быть сильным и здоровым, бодрым, энергичным, весёлым, нужно правильно питаться. А вся ли еда полезна для нашего здоровья *(ответы детей)*.

**Ведущая**: Да вы **правы,**не вся еда полезна для здоровья.

- Тогда скажите, какие полезные продукты вы знаете? *(ответы детей)*.

**Ведущая**: Овощи, фрукты, каша. Да эти продукты очень полезны.А почему их называют полезными? *(ответы детей)*.

**Ведущая**: они помогают расти **здоровыми** и в них находятся витамины), а вредные продукты, не содержат витаминов.

- Теперь, дети я предлагаю немного поиграть. У меня на столе есть зеленая корзиночка и красная. В зеленую мы положим полезные продукты, а в красную вредные.

**Ведущая** приглашает детей к столу, где заранее разложены картинки с продуктами. Дети берут по две картинки, по-очереди подходят к столу, решают в какую корзинку положить картинки. Когда все картинки разложены, дети садятся на стульчики. **Ведущая** вместе с детьми разбирает, **правильно** ли разложены картинки, если нет, просит детей объяснить почему, мотивирует детей давать полный ответ. Если ребенок не может сформулировать полный ответ, **Ведущая** помогает ему и просит **повторить**.

**Ведущая: Теперь** мы знаем, что есть продукты полезные и вредные. А теперь подумайте, и скажите шоколадки, чипсы, кока-кола это полезные продукты? *(ответы детей)*.

**Ведущая**:- Да, ребята, эти продукты вредны для здоровья. Если много их есть можно заболеть, как наша Таня. Давайте мы проведем опыт с чипсами и убедимся на сколько они вредны (проведение опыта). На лист бумаги положим чипс и сложим лист пополам. Чипс давайте раздавим. Теперь уберем кусочки чипса с бумаги на тарелку и посмотрим, что получилось. Посмотрите бумага покрылась жирными пятнами с желтым оттенком. Что можно сказать?

**Ведущая**: Чипсы содержат большое количество жиров, а желтый цвет - это краска, краситель. Красители - **вредные вещества**, они вызывают аллергию, портят зубы, а также они вызывают привыкание, чем больше ешь чипсы, тем больше хочется дальше их есть. Кроме того, чипсы содержат много соли, которые мешают нормальному росту костей. Витаминов и полезных веществ в чипсах нет вообще.

Итог **занятия**:

- Молодцы, ребята, теперь Таня и мы узнали, какие продукты полезны для нашего здоровья, а какие наоборот вредные. Таня говорит вам *«спасибо»* за помощь, теперь она знает, что нужно есть, чтобы быть здоровым и не болеть.

**б) Организация и проведение собраний для родителей, опекунов детей в возрасте от 3 до 6 лет в ДДУ на тему:**«**Детское ожирение»**

В последние годы, все больше и больше детей начиная уже с дошкольного возраста страдают избыточным весом. И виной всему, являются алиментарные факторы. К сожалению, **родители** не всегда обращают на это внимание и не занимаются этой проблемой.

Избыточный вес и **ожирение** вызывают у детей множество проблем. Д**етское ожирение** является основной причиной **детских** заболеваний эндокринной, сердечно-сосудистой, нервной систем, желудочно-кишечного тракта др.

Причины **детского ожирения**.

Как и **ожирение у взрослых, ожирение** у детей вызвано целой совокупностью причин, однако самая главная из них – несоответствие энергии вырабатываемой *(калории, полученные от еды)* и растрачиваемой (калории, сожженные в процессе основного обмена веществ и физической активности) организмом. **Детское ожирение** чаще всего развивается в результате сложного взаимодействия диетических, психологических, наследственных и физиологических факторов.

Семья.

**Ожирению** наиболее подвержены дети, **родители** которых также страдают излишним весом. Это явление можно объяснить наследственностью или моделированием **родительского пищевого поведения**, что опосредованно влияет на энергетический баланс ребенка. Половина **родителей** школьников начальных классов никогда не занималась спортом и избегает физических нагрузок.

Физическая активность.

Вести регулярную физическую активность - 60 минут в день для детей.

Питание и диета.

Детям не рекомендуют голодать или чрезмерно ограничивать потребление калорий. Такая стратегия лечения не только может вызвать стресс, но и негативно повлиять на рост ребенка и его восприятие *«здорового»* питания. Сбалансированные диеты с умеренным ограничением калорий за счет снижения количества потребляемых жиров и сахаров; увеличением потребления фруктов и овощей, а также зернобобовых, цельных злаков и орехов успешно применяются для лечения **детского ожирения**. Также не следует пренебрегать диетологическим воспитанием. Диета в сочетании с физической нагрузкой – эффективная стратегия лечения **детского ожирения**.

Предотвращение **детского ожирения**.

**Ожирение легче предотвратить**, чем лечить. Предотвращение **ожирения** во многом зависит от воспитания **родителей.** Мама должна кормить малыша грудью, уметь определить, когда ребенок насытился, а также не спешить с введением в рацион малыша твердой пищи. Когда ребенок подрастет, **родители**должны обеспечивать правильное питание, выбирать низкокалорийные продукты, стараться избегать вредного фаст-фуда, развивать навыки физической активности, а также регулировать просмотр телепрограмм. Если профилактические меры окажутся неэффективными или не смогут полностью побороть влияние наследственности, приоритетом воспитания должно стать развитие у ребенка самоуважения и уверенности в себе.

**Целевая группа дети от 7 до 10 лет.**

**а) Проведение викторины в детских организованных коллективах (в детских домах, школах, гимназиях, лицеях) на тему: «Солнце, воздух и вода – все, что нужно для меня».**

**Оборудование**:  конверты с заданием, бумага, ватман, фломастеры, ручки.

**Подготовительная работа**: подготовка вопросов для викторины, заготовка кроссворда, ватман с написанным по вертикали словом «здоровье», пословицы. За 2 недели до проведения викторины обучающимся дается домашнее задание придумать название команды, девиз и плакат с лозунгом или призывом к ЗОЖ. Команда состоит из 6 человек. Жюри 5 человек.

**Ведущий:** Здравствуйте! Люди часто говорят друг другу это хорошее, доброе слово. Они желают друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники, гости, болельщики. Сегодня в нашей викторине участвуют две команды. А называется наша викторина **«Солнце, воздух и вода – все, что нужно для меня»**. Разрешите представить наше жюри (идет представление членов жюри).

Нашим командам было дано домашнее задание - придумать название команды и девиз. Это и будет нашим первым заданием. Сейчас команды пройдут жеребьевку, и мы начнем нашу викторину.

**Первое задание**: защита названия, девиза команд и плаката с лозунгом. Конкурс оценивается по 3-х бальной системе.

**Ведущий:**Для выполнения следующего задания ответьте мне на один вопрос «Вы знаете, что дороже всего на свете?» (дети отвечают). Конечно, это *здоровье.* И вот вам второе задание. Ответьте на вопросы, одним словом. За каждый ответ – 1 балл. Каждой команде выдают лист бумаги с вопросами. Время работы в группах 2 минуты, выступление одна минута.

**Второе задание**: ***Творческая разминка для команд***:

1. Что не купишь ни за какие деньги **(Здоровье)**
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? **(Вода).**
3. Как называется массовое заболевание людей **(Эпидемия)**
4. Как называется одним словом рациональное распределение времени **(Режим)**
5. Тренировка организма холодом **(Закаливание)**
6. Какая жидкость переносит в организме кислород**(Кровь)**
7. Как называется наука о чистоте **(Гигиена)**
8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию **(Микроб)**
9. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? **(Сон)**
10. Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером? **(Душ).**

**Ведущий:**Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит на 18-22% - от факторов, связанных с наследственностью, на 8-10 % - от условий медицинского обслуживания, на 17-20 % от климатических условий и на 49-53% здоровье человека зависит от его образа жизни, поэтому так важно самим заботиться о своем здоровье. А что бы это делать правильно и грамотно вы должны уметь организовывать свой досуг, заниматься физической культурой и спортом, иметь знания по правильному питанию, здоровому образу жизни. Поэтому вопросы последнего конкурса - анаграммы посвящены им. Необходимо будет составить слова из перевертышей.

**Конкурс «Анаграммы»**

Команды получают конверты с заданием, ручки. В конверте, на листке бумаги написаны в буквы разном порядке, из букв нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Кто быстрее?

**ЗКУЛЬФИТРАУ** – физкультура

**ДКАЗАРЯ** – зарядка

**ЛКАЗАКА** – закалка

**ЕНГИАГИ** – гигиена

**ЛКАПРОГУ**  – прогулка

**АВДО**– вода

В заключении жюри подводит итоги викторины. Победителей награждают, например, грамотами или дипломами. На личных страницах, страницах школы в Интернете, в сообщениях, в «Кунделик», в соц.сетях необходимо разместить информацию с хештегом# Солнце,воздухивода – все что нужно для меня.

**б) Проведение спортивного мероприятия (физкультминутки) на уроках под девизом «Быть в движении – залог здоровья!»**

Одним из средств предупреждения умственного утомления, а значит и повышения работоспособности, являются малые формы активного отдыха – физкультминутки, которые обеспечивают смену деятельности, снимают застойные явления в мышцах, активизируют кровообращение, повышают обмен веществ.

Физкультминутки проводятся в проветриваемом помещении. Упражнения, которые выполняются впервые, показывает учитель, произнося команды четким громким голосом. Проведение физкультминуток может быть закреплено за дежурным по классу. Положительный эмоциональный фон – обязательное условие эффективного проведения физкультминуток. Его может создать музыкальное сопровождение

Выбор времени проведения:

\* при проявлении первых признаков утомления;

\* при снижении активности на уроке;

\* при нарушении внимания.

Средняя продолжительность – 2-3 минуты

Подготовка: Учитель просит детей подготовиться для выполнения упражнений физкультминутки. Ученики должны находиться на расстоянии друг от друга для свободного выполнения упражнений.

Упражнения:

1. Поморгали, часто-часто. Не надо жмуриться, легко и часто только веками (для расслабления глаз). Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, повторить 3 раза. Поморгали, дали отдохнуть глазам (продолжительность 10 секунд).

2. Исходное положение - сидя, руки вверх. Сжать кисти в кулак, затем разжать кисти. Повторить 3 раза, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями (продолжительность 10 секунд).

3. Исходное положение – cтоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поочередное вращение в плечевых суставах назад с поворотом тела, 4 раза в каждую сторону (продолжительность 15 секунд).

4. Исходное положение – cтоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поочередное вращение вытянутых рук назад, 4 раза в каждую сторону (продолжительность 15 секунд).

5. Исходное положение - cтоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки максимально развести в стороны. Сводим лопатки. Вдох. Руки перед собой, слегка округлить спину. Выдох. Руки над головой, прогнуться в грудном отделе вдох. Руки перед собой выдох. Повторить 3 раза (продолжительность 30 секунд).

6. Исходное положение - прижать руки, согнутые в локтевых суставах под углом 90\*, к туловищу, ладони смотрят в потолок. На выдохе не отрывая

локтевые суставы от тела, предплечья отводят в стороны, почувствовать как сводятся лопатки. На вдохе вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза (продолжительность 10 секунд).

7. Исходное положение – стоя, руки в стороны. Поочередно одну руку поднимаем вверх, другая рука опускается вниз. За спиной пальцы рук делают замок, вернуться в исходное положение. Поменять руки. Повторить 4 раза (продолжительность 12 секунд).

8. Исходное положение – стоя, руки к плечам. Поворот тела вправо, руки развести в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Повторить 3 раза в каждую сторону (продолжительность 12 секунд).

9. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед. Наклониться вперед и двумя руками достать до пола, вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза (продолжительность 15 секунд).

**Целевая группа дети и подростки от 11 до 14лет**

**а) Проведение творческого конкурса (театрализованное представление) «Суд над вредными привычками»**.

Необходимое оборудование: оформленная сцена (рисунки, плакаты), мантия судьи, прокурора, костюмы для подростков, представляющих болезни (инсульт, инфаркт, рак).

**ВЕДУЩИЙ:** Дамы и господа! Сегодня мы собрались на открытое заседание суда над вредными привычками человечества – Алкоголем и Никотином. Присяжные заседатели, займите свои места (в зал входят – Судья, Прокурор, Адвокат.).

**СУДЬЯ:**Слушается дело по обвинению Алкоголя и Никотина в том, что они общественно-опасные, социально-вредные и чуждые здоровому образу жизни элементы. Слово предоставляется господину прокурору.

**ПРОКУРОР**: История совместного существования человека и алкоголя насчитывает не одно тысячелетие. Однако довольно быстро человечество стало понимать пагубные воздействия алкоголя, о чём свидетельствуют отдельные попытки ограничить распространение спиртных напитков.

В Россию табак попал примерно в конце 16 века и был встречен неприветливо.

За курение в 17 веке, при царе Александре Михайловиче, полагалось весьма серьёзное наказание – от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком в России в 17 веке ждала смертная казнь. Всё изменилось при Петре Первом: ввоз табака был разрешён.

О вреде курения сказано немало. Но почему-то многие люди не считают курение вредным для здоровья. Пока у них организм молодой и здоровый, они ошибочно думают, что беда их не коснётся. Между тем многие человеческие драмы и трагедии начинаются именно со здоровья.

Сегодняшняя тема суда актуальна как никогда. Давайте задумаемся, что для нас дороже и нужнее? Стоит ли стакан алкоголя и сигарета нашего здоровья и счастья?!

**СУДЬЯ:** Слово предоставляется господину Адвокату.

**АДВОКАТ:** Люди пили и курили, пьют и курят и будут пить и курить! Что только не делали властители и правители в разные времена и в разных странах! Значит, зачем-то это человечеству надо! Так ли ужасны алкоголь и курение?

**СУДЬЯ:** В зал приглашаются свидетели обвинения: Инсульт, Инфаркт, Рак.

**ИНСУЛЬТ:** Мы обожаем курильщиков. Кто ещё поможет нам так быстро вселиться в человека, как ни наш друг Никотин? Уже через семь секунд после вдыхания табачного дыма Никотин достигает клеток мозга, оказывая на них отрицательное действие, повышается артериальное давление, увеличивается частота сердечных сокращений и риск развития инсульта.

**ИНФАРКТ:** Мы тоже любим курильщиков. Курильщики – это потенциальные «инфарктники». Под воздействием никотина стенки сосудов разрушаются, на поврежденных местах образовываются атеросклеротические бляшки, что может спровоцировать формирование тромба, сужение сосуда либо полную его закупорку, которая приводит к инфаркту миокарда. Если число курильщиков будет много, то и количество инфаркта возрастет.

**РАК:** Никотин – это чрезвычайно сильный яд, разрушающее действующий и на пищеварение, и на нервную систему, и на сердечно- сосудистую системы человеческого организма. А содержащиеся в табачном дыму фенолы являются причиной образования у человека злокачественных опухолей, а нам это очень нравится!

**ИНСУЛЬТ:** Мы ждём пополнения рядов курильщиков. Нам, болезням, это на руку. Ведь в табачном дыму содержится в 1000 раз больше вредных частиц, чем в самом загрязнённом воздухе на промышленных предприятиях.

Хронический курильщик не погибает во время курения, правда почки можно посадить, а бензпирен, находящийся в табаке – прямой путь к раку легких и раковым опухолям других органов, но если этого не знать и не хотеть думать об этом – можно легко жить, пока не умрёшь

**ИНФАРКТ:** У курильщиков часто развивается гангрена ног, что ведёт к ампутации конечностей, но ничего страшного: можно ведь пользоваться коляской, а в лучшем случае – костылями.

**РАК:** Ежегодно во всём мире от последствий курения погибают всего то более 10 000 тысяч человек. Умственный потенциал курильщиков и людей, употребляющих спиртное намного ниже, чем некурящих и непьющих. Они тупеют, их интересы становятся ограниченными. Бледная, жёлтая кожа, плохой запах, невнятная речь и, в конце, ослабленный, хилый, больной организм мы прибираем к своим рукам.

**СУДЬЯ:**Вы слышали как опасны алкоголь и никотин? Теперь слово для заключительной речи предоставляется господину прокурору.

**ПРОКУРОР:** Пить или не пить? Курить или не курить? Вот в чём вопрос!

Неслучайно алкоголь оценивается вкусовыми рецепторами как невкусный, неприятный. Наш организм из-за токсичности пытается защититься от алкоголя – поэтому появляется тошнота, головокружение, рвота.

Конечно, сразу после приёма алкоголя наступает особое состояние – эйфория: в течение некоторого времени человек ощущает приятные эмоции и человек хочет повторить это состояние вновь и вновь. Так развивается зависимость от алкоголя.

При постоянном употреблении алкоголя происходят необратимые функциональные нарушения – страдает головной мозг, что может привести к инсульту, страдает сердце, и тогда вас ждёт инфаркт. Очень часто человек в состоянии алкогольного опьянения  опасен для окружающих. Американские учёные установили, что с пьянством связано 45% детской беспризорности, 50% всей преступности, 75% детской преступности, 96% убийств.

Именно пьянство в ответе за разрушение семей. Ссоры, ругань, драки – ужасный удел таких семей. Пьянство несёт большой вред формированию личности детей в этих семьях.

Человек в пьяном виде часто не может контролировать свои поступки, что приводит к ужасным последствиям: самоубийствам, дорожно-транспортным происшествиям, различным преступлениям. Известно немало случаев, когда именно алкогольное опьянение было главной причиной трагической и нелепой гибели людей.

Что касается никотина, то это не меньшее зло:

Дети в семьях курильщиков с младенческого возраста утрачивают иммунитет, страдают различными болезнями, причём в самых тяжёлых формах.

Такие дети отстают от своих ровесников в развитии: они хуже растут, с большим трудом учатся, слабо выдерживают физические нагрузки.

Курение сказывается и на нервной системе подростка – в 12-15 лет у курящих мальчиков и девочек появляется одышка, они несдержанны, вспыльчивы, раздражительны.

**Бензпирен**– это страшное канцерогенное вещество, которое вызывает рак и содержится в табаке. Разве это не может тревожить и не пугать курильщика? Ведь в мире ежегодно от рака лёгких умирает 1 миллион курильщиков.

**СУДЬЯ:** Прошу всех  встать для заслушивания приговора!

Пить или не пить, курить или не курить – это каждый решает сам.  Но ваше увлечение не должно оказывать вреда окружающим людям и их здоровью. А здоровье – это красота. Так будьте же всегда красивыми, не растрачиваете попусту то, что дано вам природой, поддерживайте и сохраняйте своё здоровье. Мы объявляем приговор алкоголю и никотину – им не место в нашей жизни. Выбор за вами!

Спасибо всем! На этом наше слушание объявляю закрытым!

**б) Организация классных и кураторских часов, уроков об инсульте, основные симптомы, первая помощь.**

Ребята, вы знаете, что человеческий организм состоит из органов и систем. А наш мозг – это орган, который все контролирует. Чтобы мозг работал без перебоев, его питает сердце. Кровь поступает к мозгу и обеспечивает его жизнь и функционирование. Но существует очень опасное заболевание, которое может привести человека к инвалидности и даже смерти. Оно называется инсульт. Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения: кровь перестает поступать к мозгу и его клетки начинают погибать.

Самое важное в этой ситуации – это распознать инсульт и вызвать скорую помощь, потому что чем быстрее окажут врачебную помощь, тем больше шансов у пострадавшего к восстановлению.

Распознать инсульт поможет очень простая формула. Она называется **УДАР**. Это аббревиатура. Давайте ее расшифруем.

У – **Улыбка**. При инсульте происходит онемение половины лица, если попросить человека улыбнуться, то его улыбка будет кривой.

Д – **Движение**. При инсульте у пострадавшего не получится одновременно поднять обе руки: одна будет отставать или вообще не двигаться.

А – **Артикуляция**. При инсульте речь будет невнятная или заторможенная.

Р – **Решение**. Это значит, что, если вы увидели у пострадавшего хотя бы один из этих признаков, нужно НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!

**До приезда врачей вы сами можете оказать некоторую помощь:**

1. Уложите пострадавшего так, чтобы голова была выше туловища.
2. Предоставьте пострадавшему доступ свежего воздуха, снимите стесняющую одежду (расстегните воротничок, манжеты, ослабьте ремень).
3. При инсульте возможна рвота – в этом случае поверните голову пострадавшего набок.

Запомните самое главное – 3 признака инсульта и ваше первое действие – вызвать скорую помощь.

* Риск развития инсульта увеличивает неправильное питание, низкая физическая активность, вредные привычки и стресс. Чтобы снизить риск развития инсульта, вам нужно **рационально питаться**, употреблять больше овощей и фруктов, снизить количество потребляемых жиров и сахаров. Ведите **активный образ жизни**, регулярную физическую активность (60 минут в день для детей и 150 минут в неделю для взрослых).

Запомните: **алкоголь и курение –** наносят непоправимый вред здоровью, особенно в юном возрасте. А для профилактики стресса соблюдайте режим сна – **высыпайтесь, а также чаще гуляйте на свежем воздухе**.

**Целевая группа дети от 15 до 17 лет**

**а) Проведение разъяснительных работ с подростками в виде тренингов, лекций, бесед**с предоставлением информации о **Всемирном Дне борьбы с инсультом, о проблеме инсульта, о** первых симптомах инсульта – FAST (аналог – У.Д.А.Р), **а также важности правильного и своевременного оказания первой медицинской помощи.**

***Информационный блок***

**Ежегодно 29 октября во всем мире отмечается Всемирный день борьбы с инсультом**. Этот День был установлен Всемирной Организацией по борьбе с инсультом в 2006 году с целью призыва к активным действиям по снижению смертности населения от инсульта и повышения осведомленности населения по проблемам инсульта.

**Инсульт** — это состояние, при котором в результате прекращения поступления крови в головной мозг из-за закупорки артерии или излития крови через разрыв стенки сосуда происходит повреждение или гибель нервных клеток; это быстро развивающееся нарушение мозгового кровообращения, с одновременным повреждением ткани мозга и расстройством его функций.

 Всемирная Организация Здравоохранения объявила инсульт глобальной эпидемией. По количеству смертельных исходов инсульт после инфаркта миокарда занимает прочное второе место как в мире.

   В связи с этим главная задача мероприятий в рамках Всемирного Дня борьбы с инсультом – это повышение осведомленности населения по вопросам профилактики инсульта, о предупредительных мерах, а также важности правильного и своевременного оказания первой помощи.

**Тест «FAST» - «Лицо - Рука – Речь»**

Существует довольно простой, но надежный тест для диагностирования инсульта в домашних условиях (позволяет диагностировать инсульт в 80% случаев). В англоязычной литературе этот тест называется FAST (FaceArmSpeechTest, что в переводе значит «Лицо-Рука-Речь-Тест). Суть этого теста состоит в следующем:

1. Просят пациента улыбнуться или показать зубы. При инсульте происходит заметная асимметрия  лица (угол рта с одной стороны «висит»).
2. Просят пациента поднять и удерживать в течение 5 секунд обе руки на 90° в положении сидя и на 45° в положении лежа. При инсульте одна из рук опускается.
3. Просят пациента сказать простую фразу. При инсульте у пациента не получается четко и правильно выговорить простую фразу, речь его неразборчива, невнятна.

При наличии хотя бы одного симптома, свидетельствующего о развитии инсульта, необходимо срочно вызвать скорую помощь -  чем раньше будет оказана помощь, тем больше шансов на восстановление.

Избежать инсульта можно, если вести здоровый образ жизни и проводить профилактические мероприятия (проходить медосмотры);

Профилактика инсульта базируется на основных принципах ЗОЖ:

- отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики);

- здоровое питание (сбалансированный рацион питания, включающий большое количество фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые с ограниченным потреблением соли, сахара и жира);

- регулярная физическая активность;

- соблюдение режима труда и отдыха.

б) **провести флэш-моб** под девизом «Стоп инсульт».    Акция по борьбе с инсультом должна стать знаковым событием для пациентов, призывать к тому, чтобы борьба с инсультом стала масштабным движением по укреплению здоровья населения.

**Целевая группа молодежь от 18 до 29 лет**

**а)** Проведение Диспутов на темы: «Инсульт. АД – как фактор риска», «Жизнь без инсульта» с участием медицинских специалистов ПМСП, службы ФЗОЖ.

Цель: научить распознавать первые признаки инсульта, выявить нормы и патологию АД.

Вступительное слово ведущего.

Определяется экспертная комиссия в составе трех человек (из числа медицинских специалистов ПМСП, службы ФЗОЖ).

-формируется две оппозиционные команды (сторонники и противники профилактики инсульта);

-команды поочередно представляют свою позицию по различным аспектам (например: проблемы высокого АД, как основного фактора развития инсульта, «Легче предупредить, чем лечить»- это классическое высказывание в особенности относится к инсульту);

-представление информации по каждому из аспектов завершается вопросами со стороны оппонентов;

- по каждому аспекту проблемы заслушивается мнение экспертов;

- в финале обсуждения проблемы заслушивается мнение экспертов.

**Ведущий 1:** - Наша сегодняшняя встреча посвящена проблеме инсульта, что это такое, его симптомы, факторы риска. А пройдет она в форме диспута.

**Ведущий 2:** Напомню вам правила диспута. С уважением относимся друг к другу. Чтобы высказываться, поднимаем руку. Порядок выступлений определяет ведущий. Своё мнение или позицию аргументируем фактами, примерами из жизни, литературы, фильмов, СМИ и т. д.

**Ведущий 1:** - **Ежегодно 29 октября во всем мире отмечается Всемирный день борьбы с инсультом.** Что эта за болезнь вообще? Что такое инсульт? И каковы его последствия?

Инсульт – заболевание, развивающееся вследствие острого нарушения кровообращения в головном мозге, в результате чего ткань мозга повреждается, его работа нарушается.

Все знают о страшных последствиях инсульта: полная или частичная потеря подвижности, расстройство речи, памяти и психики. Профилактика инсульта, как и большинства заболеваний, гораздо эффективней и дешевле его лечения. После перенесенного заболевания не многие люди могут вернуться к полноценной жизни, а последовательная профилактика инсульта способна давать достоверное значительное снижение вероятности болезни.

**Ведущий 2:** У нас две команды

1-я отстаивает тезис "Инсульт – нам не грозит. Не беспокоит – ну и хорошо. АД в норме и ладно. Можно жить дальше», «Сейчас стало модно и выгодно (в моральном и материальном отношении) проходить профилактические осмотры».

2-я команда отстаивает тезис " Инсульт. Легче предупредить, чем лечить. Кто предупрежден – тот вооружен!», «Нужно знать свое артериальное давление (АД) и следить за ним».

Кто за первое утверждение? За второе? Подсчет голосов(эксперты подсчитывают голоса)

**Ведущий 1:** А сейчас выступление команд. (Регламент 3 мин). Вопросы команд друг другу.Если есть, вопросы из зала.

Вопросы для участников диспута:

Как вы думаете можно ли избежать инсульт?

Какова ситуация с инсультом в нашей стране?

Бывали ли ситуации, когда вы могли пойти на проф.осмотр к врачу самостоятельно и добровольно? И что вас подтолкнуло на это?

Меняется ли ваше поведение после приема к врачу?

Ответы команд.

**Ведущий 2:** Давайте поговорим немного о статистике в нашей стране.

Ежегодно в Казахстане с инсультом в больницу попадают порядка 40 тысяч человек. Пять тысяч из них умирают в первые сутки. Еще 5 тысяч - в течение месяца. В группе риска – пациенты в возрасте от 40 до 60 лет. Чаще инсульту подвержены мужчины. Последствием этого недуга чаще, чем при других заболеваниях становится инвалидность. 275 тысяч в Казахстане лишены способности передвигаться из-за инсульта. А ведь этих последствий можно избежать.

**Ведущий 1:** А сейчас поговорим о факторах риска. Может кто-нибудь слышал об Индексе Кетле? Для чего он нужен? А кто из вас периодически измеряет свое АД? Следите ли вы за ним?

Ответы команд.

**Ведущий 2:** В основе профилактики инсульта лежит концепция факторов риска сосудистых поражений головного мозга. К ним относят факторы, поддающиеся коррекции: артериальная гипертензия, заболевания сердца, сахарный диабет, нарушения жирового обмена, курение, злоупотребление алкоголем и некорригируемые факторы: пол, возраст, этническая принадлежность, наследственность. При сочетанном воздействии факторов риска вероятность развития инсульта возрастает в геометрической прогрессии.

**Ведущий 1:** Индекс массы тела человека (ИМТ) или индекс Кетле, является величиной производной от массы (веса) и высоты конкретного человека. ИМТ определяется как масса тела, деленная на квадрат роста, и отображается в виде формулы. Этот индекс был изобретен Адольфом Кетле еще в первой половине XIX века.

Общепринятый ИМТ имеет такую трактовку:

\* менее 18,5 кг/м2 – недостаточный вес;

\* от 18,5 до 24,9 кг/м2 – нормальный вес;

\* от 25 до 30 кг/м2 – избыточная масса тела;

\* свыше 30 кг/м2 – ожирение.

**Ведущий 2:** Почему люди порой не знают о своей болезни?

Ответы команд.

**Ведущий 2:** Не случайно артериальную гипертензию часто называют «безмолвным убийцей», потому что первое время это заболевание никак себя не проявляет. Человек нормально себя чувствует, он физически активен. Но если в этот момент провести обследование, выявится несоответствие между относительно благополучным самочувствием и теми изменениями, которые уже есть в организме.

**Ведущий 1:** Какое артериальное давление врачи считают повышенным?

В национальных и международных рекомендациях, уровень АД 140/90 мм.рт.ст. и выше считается показателем артериальной гипертонии. А существует ли связь между гипертонией и, например, образованием атеросклеротических бляшек?

Гипертония и атеросклероз, как правило, развиваются параллельно. Поскольку сужение сосудов уже способствует отложению бляшек на сосудах. С этой точки зрения важно, чтобы человек держал под контролем давление.

Ответы команд.

**Ведущий 2:** Измерение АД должно быть обязательным?

Измерение АД должно быть неотъемлемой частью здорового образа жизни.

Ответы команд.

**Ведущий 1:** Что делать если инсульт все таки случился?

Если начался инсульт (острое нарушение мозгового кровообращения), терять время нельзя. Однако быстро поставить диагноз не всегда удается. Для инсульта характерны головная боль, рвота, расстройство сознания, затруднения в движениях. Но такие, же симптомы могут сопутствовать разным недомоганиям. К тому же инсульт может настигнуть человека в самом неожиданном месте.

Ответы команд.

**Ведущий 2:** Как самостоятельно диагностировать инсульт?

Ответы команд…

**Ведущий 1:**Существуют признаки, наличие которых является практически достоверным доказательством имеющегося инсульта.

Необходимо обратить внимание на следующие симптомы:

1.Внезапно возникшие слабость и утрата чувствительности в руке, ноге, на лице. Эти признаки чаще всего встречаются на одной стороне тела (правой или левой).

2.Нарушение речи, проявляющееся затруднением при разговоре.

3.Остро развившееся расстройство зрения (снижение либо утрата).

4.Интенсивная головная боль, развивающаяся на фоне полного благополучия и хорошего самочувствия.

5.Нарушение сознания – характеризуется дезориентацией в месте и времени, снижением памяти.

6.Тошнота и рвота, неустойчивость при ходьбе, расстройства глотания.

В некоторых случаях прибегают к использованию так называемого **УЗП-теста**, названного по первым буквам действий, осуществление которых требуется от пострадавшего: У – улыбнуться; З – заговорить; П – поднять руки. Результат теста трактуется положительно (т.е. имеются симптомы вероятного инсульта), если при улыбке определяется асимметрия лица, при разговоре возникает затруднение понимания обращенной речи, при поднятии рук выявляется слабость в одной из них.

Аналогом УЗП-теста является правило FAST: F- face (лицо). Асимметричная мимика, «кривая» улыбка. A- arm(руки). Онемение, ограничение движений. S- speech(речь). Невнятная дикция, как у пьяного. Т - time(время). Звоните в «скорую». Срочно! Или

FAST - тест, который переводится как «рука, лицо, речь». Если вдруг внезапно у вашего знакомого, родственника ослабла одна из рук, ног, изменилась речь, перекосилось лицо, то необходимо быстро набирать 103, вызывать скорую помощь.

**Ведущий 1:** Вот и пришло время подведения итогов наших диспутов. Что мы узнали в заключении наших диспутов? Можете ли вы теперь помочь себе или своим близким, если вдруг появились первые признаки инсульта?

Что понравилось, что не понравилось, что изменить, было ли лично для вас обсуждение. Обратная связь. Завершение диспута.

**Целевая группа взрослое население от 30 до 64 лет:**

**а) Провести Дни открытых дверей в организациях первичной медико-санитарной помощи**, организация «Станции выявления риска инсульта». Станция будет бесплатно работать с населением: измерять артериальное давление, вести опрос на наличие факторов риска инсульта, давать практические рекомендации населению, раздавать листовки с диетой по предотвращению инсульта, при повышенном артериальном давлении, диеты при подозрении на метаболический синдром, дневники самоконтроля артериального давления, по оказанию первой доврачебной помощи при инсульте, проводить профилактические консультации по изменению поведения на индивидуальном уровне, с учетом принципов мотивационного консультирования, для снижения злоупотребления алкоголем, табакокурения.

**б) Обеспечить организацию и проведение выездных акций,** на предприятия и другие рабочие места с привлечением профильных специалистов - ВОП, невропатологов, кардиологов, психологов и соцработников с определением артериального давления, уровня холестерина и глюкозы, физических параметров, с определением индекса массы тела для оценки индивидуального риска с последующей коррекцией факторов риска в Школах здоровья, распространение адресных приглашений на прохождение скрининговых обследований.

**в)** Во всех профильных школах провести занятия по инсульту, в школе поведенческих факторов риска провести обучение лиц с поведенческими факторами риска, особенно с употреблением алкоголя, навыкам самоменеджмента, самоконтроля, самоответственности за здоровье с распространением Дневников самоконтроля.

**Информационный блок:**

**Факторы риска инсульта**

Вероятность развития инсульта зависит от наличия, соответствующих факторов риска. Факторы риска обычно делят на контролируемые (на которые можно повлиять) и неконтролируемые (на которые нельзя повлиять, но необходимо учитывать).

### Неконтролируемые факторы риска: пожилой возраст, мужской пол, наследственность.

**Контролируемые факторы риска: *повышенное артериальное давление*** - давление выше 160/90 мм рт.ст. повышает вероятность сосудистой катастрофы в четыре раза, а давление от 200/110 мм рт.ст. - в десять раз; ***курение*** увеличивает вероятность развития сосудистых катастроф в два раза за счет ускоренного развития атеросклероза сонных артерий; ***высокий уровень общего холестерина****и липидов низкой плотности* - непрямой фактор риска развития ОНМК: с ними связано развитие атеросклероза; ***злоупотребление алкоголем*** способно увеличить риск инсульта до трех раз;  ***факторы образа жизни*** (нерациональное питание; избыточный вес; недостаточная физическая активность; психоэмоциональное напряжение).

**Целевая группа взрослое население старше 64 лет:**

**а) Проведение занятий в школе пожилых с освещением вопросов профилактики инсульта, отказа от вредных привычек (алкоголь, табакокурение, переедание), здорового образа жизни.**

Проведение занятий с привлечением узких специалистов, кардиологов, диетологов, невропатологв, психологов, социальных работников по вопросам профилактики инсульта, важности правильного и своевременного оказания первой помощи и о профилактических мерах.

**Информационный блок:**

***Основные факторы развития***

Инсульт может поразить любого человека. Некоторые факторы риска, вроде развития аневризмы или появления тромба в результате травмы, трудно контролировать. Однако значительное количество факторов обусловлено в основном образом жизни.

***План действий для профилактики инсульта после 55 лет***

1. Делать кардиограмму 1 раз в год.

2. Следить за артериальным давлением и знать свою норму.

3. Следить за пульсом (исключить мерцательную аритмию).

4. Сдавать анализ крови на уровень глюкозы (чтобы не пропустить сахарный диабет) и уровень холестерина хотя бы 1 раз в год.

5. Не курить и избегать мест, где курят.

6. Помнить: безопасная суточная доза крепкого алкоголя для мужчин - 30 г, для женщин - 15 г.

7. Есть по 5 фруктов или овощей в день.

8. Не есть жирную пищу.

9. Ограничить потребление соли.

10. Не переедать. Разнообразить питание, оптимально - 5 блюд и не менее 3 приемов пищи в день.

11. Вести подвижный образ жизни.

Регулярно занимайтесь спортом. Даже [умеренная физическая нагрузка](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/fizicheskaya-nagruzka-skolko-nuzhno) – прогулка или катание на велосипеде – уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.

Физическая активность всегда была и будет неотъемлемой частью секрета молодости и долголетия. А потому, люди, которые хотят встретить старость без инсульта и других соматических заболеваний, должны стараться ежедневно заниматься небольшими физическими упражнениями с небольшой нагрузкой. Что, это даст нам спросите Вы? Так вот физическая активность:

- улучшает сон, поднимает настроение;

- помогает усвояемости пищеварения; улучшает обмен веществ;

- помогает снизить риск преждевременной смерти;

- помогает предотвратить и управлять такими состояниями здоровья, как инсульт, сердечные заболевания, ожирение, диабет 2типа, остеоартрит, некоторые виды рака, ожирение и депрессия;

- снижает риск падения;

- продлевает вашу молодость и красоту тела.

Перед началом или увеличением физической активности необходимо проконсультироваться с врачом. Чтобы уменьшить риск получения травмы, пожилые люди, которые физически неактивны или малоподвижны или у кого есть одно или несколько проблем со здоровьем должны обратиться за советом к соответствующему врачу.

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

**Медиа-мероприятия:**

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

**Форма проведения мероприятий**:

о проблеме инсульта, важности правильного и своевременного оказания первой помощи и, конечно же, о профилактических мерах

1.Разместить пресс-релизы, баннеры на Web-сайте УЗ, медицинских организаций по профилактике острого нарушения мозгового кровообращения и поведенческих факторов риска, о формировании здорового образа жизни и укреплении здоровья, путем формирования навыков и пропаганды здорового питания населения (потребление овощей, фруктов, фортифицированные, нерафинированные, низкокалорийные натуральные продукты и физиологически полноценные питьевые воды), ограничения потребления сладостей, животных жиров, трансжирных кислот и соли, популяризации физической активности, с размещением информации о деятельности Школ здоровья по профилактике артериальной гипертензии, Школ здоровья по профилактике поведенческих факторов риска**.**

2.Разместить публикации в периодических республиканских и/или региональных печатных изданиях об основных симптомах острого нарушения мозгового кровообращения, о мерах профилактики и повышения ответственности населения за свое здоровье, развитию стрессоустойчивости, о важности скрининга и профилактических осмотров, как основного инструмента, позволяющего предотвратить болезни, инвалидность и смертность, (на государственном и русском языках).

3.Организовать на телевизионных каналах, радиостанциях выступления с целью повышения осведомленности населения о сосудистых заболеваниях головного мозга, которые являются ведущей причиной заболеваемости, смертности и инвалидизации, особенно лиц трудоспособного возраста, о факторах риска и профилактических мероприятиях, о степени важности профилактики неинфекционных заболеваний и скрининговых осмотров,с целью привлечения внимания общественности, включая вопросы потребления качественных (физиологически полноценных) здоровых продуктов, питьевых вод и питьевого режима), контроля поведенческих и биологических факторов риска на государственном и русском языках**.**4.Организовать регулярную трансляцию социальной рекламы на радио и телеканалах, в кинотеатрах путем трансляции аудио- видеороликов по вопросам профилактики острого нарушения мозгового кровообращения, пропаганде здорового образа жизни, повышения солидарной ответственности граждан республики за свое здоровье, важности своевременного прохождения профилактических осмотров, особенно лицам с факторами риска, на LED-мониторах в организациях ПМСП**.**5.Обеспечить размещение наружной рекламы (бегущие строки светодиодные дисплеи, баннеры, билборды, Roll-up и т.д) о признаках острого нарушения мозгового кровообращения, первых симптомов инсульта – FAST, важности профилактики поведенческих и биологических факторов риска, в частности нормализация повышенного артериального давления, уровня глюкозы и липидов в крови, а также снижение избыточной массы тела и ожирения, о важности прохождения ежегодных профилактических осмотров и скрининга, здорового питания, физической активности, на государственном и русском языках**.**6.Обеспечить тиражирование информационно-образовательных материалов (ИОМ) по вопросам профилактики и раннего выявления заболеваний системы кровообращения, острого нарушения мозгового кровообращения, теста на исульт - FAST, устранению факторов риска, в частности нормализация и контроль повышенного артериального давления, уровня глюкозы и липидов в крови, отказ от курения, а также снижение избыточной массы тела и ожирения на государственном и русском языках для использования в социальных сетях, контекстной рекламе и других видах социального маркетинга на тему скрининга, сбалансированное питание, достаточная физическая активность и т.д.) и распространение информационно-образовательных материалов по аспектам здорового образа жизни на государственном и русском языках**.**7. Информировать население по радиоузлам в местах массового нахождения людей (торговые места, развлекательные центры, автовокзалы, железнодорожные вокзалы, аэровокзалы) по профилактике болезней системы кровообращения, острого нарушения мозгового кровообращения, профилактике поведенческих и биологических факторов риска, о своевременном обращении населения за медицинской помощью – правило «золотого часа», информирование по вопросам сохранения и укрепления здоровья, с призывом к своевременному прохождению скрининга и профилактического осмотра**.**8.Провестипресс-конференции, семинары, круглые столы на областном, городском, районном уровнях с привлечением всех заинтересованных сторон по вопросам актуальности сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений, по вопросам важности здорового питания, употребления продуктов с пониженным содержанием соли, сахара и насыщенных жиров с целью профилактики развития болезней системы кровообращения 9.Размещение инфокоммуникационных материалов (инфографик) на государственном и русском языках по вопросам профилактики острого нарушения мозгового кровообращения и поведенческих факторов риска и социально-значимых заболеваний для использования в социальных сетяхFacebook, VКонтакте, Инстаграме, контекстной рекламе и других видах социального маркетинга информационного материала**.**

**Срок предоставления информации в НЦОЗ к 08 ноября 2018 года** в печатном и электронном форматах **ncgigieny@mail.ru, lbimvac@mail.ru, org@hls.kz**

- аналитическая информация в формате Word на государственном и русском языках с указанием целевых групп, мероприятий в рамках каждой целевой группы, организаций, в которых данные мероприятия проводились и число мероприятий и охваченных лиц;

- таблицы в формате Excel, согласно Приложению 1.

Разработчики: Омарова М.Н.

Жунусова Г.Б.

Туружанова А.А.

Согласовано: Мукашева С.

Миянова Г.А.