|  |  |
| --- | --- |
|  | **«Утверждаю»**  **Заместитель директора**  **РГП на ПХВ «НЦОЗ» МЗ РК**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ж. Баттакова**  **«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.** |

**Национальная программа**

**«Фестиваль здоровья» 09.09.2018 года**

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

- дети от 3 до 6 лет и их родители

- дети от 7 до 10 лет и их родители

- дети и подростки от 11 до 14 лет

- подростки от 15 до 17 лет

- молодежь от 18 до 29 лет

- взрослое население от 30 до 64 лет

- взрослое население старше 64 лет

По данным статистики, в мире 70% смертей приходятся на хронические неинфекционные заболевания – это порядка 40 млн смертей в год. Инфекционные же заболевания составляют сегодня всего лишь 2% от общего бремени заболеваний в нашей стране. Очевидно, что необходимо переместить фокус с лечения хронических болезней на их профилактику, охрану общественного здоровья, как во многих странах мира.

ВОЗ опеределяет здоровье, как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

Физическая инертность (недостаточная физическая активность) является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности (6% случаев смерти в мире). Кроме того, по оценкам, физическая инертность является основной причиной возникновения рака молочной железы и толстой кишки (примерно 21-25% случаев), диабета (27% случаев) и ишемической болезни сердца (примерно 30% случаев).

Регулярные занятия физической активностью надлежащих уровней среди взрослых людей имеют следующее воздействие на здоровье:

* позволяют снизить риск развития высокого кровяного давления, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, рака молочной железы и толстой кишки, депрессии и риск падений;
* способствуют укреплению здоровья костей и улучшению функционального здоровья;
* являются основной детерминантой расхода энергии и, следовательно, выполняют решающую роль в энергетическом обмене и поддержании надлежащего веса.

По данным ВОЗ, недостаток физической активности является значительным фактором риска неинфекционных заболеваний (НИЗ), таких как инсульт, диабет и рак. Во многих странах люди все меньше и меньше занимаются физической активностью. Во всем мире 23% взрослых и 81% подростков, посещающих школу, испытывают недостаток физической активности.

Повышение уровня физической активности является проблемой не только отдельных людей, но и всего общества. Поэтому, для ее решения необходим многосекторальный, многодисциплинарный подход, ориентированный на отдельные группы населения и учитывающий особенности культуры. На сегодняшний день в этом направлении в стране проводится масштабная работа, например, создание велодорожек в городах, спортивных площадок в парках и во дворах жилых домов. С целью повышения солидарной ответственности каждого гражданина к укреплению здоровья путем регулярной достаточной двигательной активности при организационно-методическом руководстве Национального центра общественного здравоохранения МЗ РК в регионах республики 9 сентября 2018 года проводится «Фестивальздоровья» 2018 года под девизом **«Здоровых цифр достигай!».**

**Основной целью** является привлечение внимания общественности, широких масс населения к ведению активного образа жизни, повышение осведомленности населения различных возрастных категорий о преимуществах двигательной активности для здоровья, а также формирование навыков ежедневной достаточной физической активности согласно рекомендациям экспертов ВОЗ.

**Задачи программы:**

- привлечение общественного внимания к ведению активного образа жизни;

- формирование приверженности к регулярным занятиям физической активностью;

- повышение уровня информированности населения о последствиях физической инертности;

- создание информационного поля для формирования здорового образа жизни среди населения;

- формирование общественного позитивного мнения в пользу сохранения и укрепления здоровья;

- сохранение высокой трудовой и социальной активности.

**Дата и время проведения:** 9 сентября 2018г. в 10:00 (время Астаны)

**Организаторы:**

**-** Управления здравоохранения областей и г.г Астана, Алматы;

- Департаменты охраны общественного здоровья

- Организации Первичной медико-санитарной помощи (ПМСП);

- ЦФЗОЖ областей и гг.Астана, Алматы;

- Медицинские организации всех профилей.

**Партнеры:**

Органы местной исполнительной власти

Партия «Нұр Отан»

Федерация профсоюзов РК

Национальная палата предпринимателей РК «Атамекен»

Молодежные ресурсные центры (МРЦ)

Молодежные центры здоровья (МЦЗ)

Молодежные организации и ассоциации (МОА)

Неправительственные организации (НПО)

Средства массовой информации (СМИ)

**Участники**: школьники (организованные), учащиеся в общеобразовательных школах, студенты средних и высших учебных заведений, организованное трудоспособное население, ветераны, пенсионеры и все желающие с активной жизненной позицией.

**Место проведения:** специально отведенные места (спортивные стадионы, площади, центральные улицы, открытая местность, парки и другие).

«Фестиваль здоровья» 2018 года проходит под девизом **«Здоровых цифр достигай!»:**

***физической активности -*** 10000 шагов в день, не менее 30 минут умеренной и 20 минут интенсивной физической активности;

***здорового питания***: не менее 500 г (5 порций) сырых овощей и фруктов в день, менее 5 г соли в день, 50 г орехов в день, не менее 2х литров чистой воды в день;

***массы тела***: оптимальный индекс массы тела - 19-25, объем талии меньше или равно 96 см у мужчин, у женщин меньше или равно 88 см;

***потребления табака:*** 0 сигарет в день;

***сердечно-сосудистой системы:*** артериального давления***:*** меньше или равно 140/90 мм рт.ст., общего холестерина меньше или равно 5ммоль/л, сахара крови меньше или равно 5,5 ммоль/л.

Марафон стартует с торжественного открытия представителей министерства здравоохранения, местного исполнительного органа, руководителей управлений здравоохранения областей и городов республиканского значения, почетных гостей (депутаты, ветераны, герои спорта, артисты, аксакалы, лиц, внесших значительный вклад в дело сохранения и укрепления здоровья, формирование культуры здорового образа жизни в регионе) и награждения победителей по итогам «**Марафона здоровых привычек**», который стартовал 11 июля текущего года и продолжался до 31 августа по всей стране в рамках «Денсаулык жолы» для обеспечения возможности ранней диагностики заболеваний, укрепления здоровья путем соблюдения простых правил, способствующих предупреждению заболеваний и улучшению качества жизни.

После торжественной части всем участникам предлагают принять активное участие во флешмобе. Под зажигательную музыку и инструкции фитнес-тренера/хореографа/инструктора в начале выполняют разминку, а затем, следуя за демонстрацией легко выполнимых упражнений все участники вовлекаются в масштабный флешмоб.

Далее ведущий объявляет о начале спортивного состязания среди всех и вызывает желающих участников на сцену. До начала игры участникам соревнования измеряют уровень АД, пульс. Состязание состоит из выполнения следующих упражнений на время: (I) приседания с палкой на вытянутых руках спереди, побеждает участник, выполнивший большее количество приседаний за минуту; (II) крутить обруч вокруг талии 30 секунд без остановки, (III) отжимания от пола за минуту кто больше выполнит, (IV) держать равновесие на одной ноге 30 секунд, (V) прыжки со скакалкой без остановки за минуту. После окончания соревнований произвести замер уровня АД и пульса. По итогам спортивного состязания победитель награждается памятным призом, например, спортинвентарь, фитнес браслеты и т.д.

Параллельно организовать работу мобильных медицинских бригад в виде городка здоровья, парка или автобуса здоровья, включающих специалистов разного профиля, проведение экспресс-диагностики для определения «здоровых цифр» (уровень сахара, холестерина в крови, уровень АД и т.д.), замера параметров роста, веса с расчетом Индекса Кетле, с последующей индивидуальной консультацией по повышению мотивации и выработки приверженности к регулярным занятиям физической активностью, а также по правильному питанию, отказу от потребления табака, алкоголя.

Для привлечения максимального числа участников акции провести работу по анонсовому освещению во всех средствах массовой информации, социальных сетях, интернет-порталах и других. По итогам проведения «Фестиваля здоровья» разместить информацию через все источники коммуникации с указанием здоровых цифр и хэштегов #фестивальздоровья, #здоровыецифры, #фестивальздоровыхпривычек и т.д. для размещения в социальных сетях.

По окончании «Фестиваля здоровья» организовать мероприятия для 7 целевых групп с широким освещением.

**Целевая группа дети от 3 до 6 лет**

**Проведение** **подвижных игр, игровых упражнений в детских организованных коллективах (в детских домах, детских садах и в дошкольных учреждениях)**

Двигательная активность в детском возрасте подразделяется на три составные части:

-активность в процессе физического воспитания;

-физическая активность, осуществляемая во время обучения и трудовой деятельности;

-спонтанная физическая активность в свободное время, которая, обеспечивает определенный уровень суточной двигательной активности.

Использование рационального двигательного режима для детей дошкольного возраста будет способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей, повысит эффективность процесса физического воспитания, двигательную активность; уровень интереса детей к физической культуре и здоровью человека; позволит сформировать у них ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре.

При помощи педагогов под их указанием дети играют подвижные бессюжетные игры типа:

«Догони меня»

«Кто быстрее?»

«Поймай меня»

Забавные упражнения:

«Скок-поскок»

«Перетяжки»

«Попляши и покрутись – самым ловким окажись»

Сюжетные игры:

«Мы весёлые ребята»

«Охотники и звери» и т.п.

*Игра «Передай-встань»*

*Играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов один от другого. В каждой колонне стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Перед колоннами проводится черта. На нее кладутся два мяча. По сигналу «сесть» все садятся, скрестив ноги. По сигналу «передай» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади сидящим, затем они встают и поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его назад через голову, затем встает и тоже поворачивается лицом к колонне и т.д. Выигрывает колонна, которая правильно передала и не роняла мяч.*

*Правила: Передавать мяч только через голову и сидя. Вставать только после передачи мяча позади сидящему. Не сумевший принять мяч бежит за ним, садится и продолжает игру.*

*Варианты: Передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус.*

Они тренируют не только тело, но и характер, игры и спорт воспитывают в детях чувство дружбы, волевые качества и т.п. Родителям важно знать и помнить, что физическая активность дошкольника является залогом сохранности его здоровья и улучшения качества подготовки к обучению в школе. Стремление детей объединяться в игры во дворе необходимо поддерживать и использовать для воспитания навыков поведения в коллективе, что особенно важно при подготовке детей к школе.

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

**Проведение спортивных мероприятий, эстафет, массовых физкультразминок под девизом «Девиз по жизни – здоровый образ жизни!» в детских организованных коллективах (в детских домах, школах)**

Комплекс спортивных мероприятий определяется произвольно по согласованию специалистов (преподавателями занятий физической культуры).

Примеры: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, подвижные игры и самостоятельные занятия физическими упражнениями, езда на велосипеде и другие.

*Эстафета «Быстрая лягушка»*

*Эстафета для детей «Быстрая лягушка» поможет развить у них ловкость, укрепить мышцы и вестибулярный аппарат. Для ее проведения не требуется никакого дополнительного инвентаря, достаточно обозначить линии старта и финиша. Команды детей выстраиваются на старте и по сигналу ведущего по очереди преодолевают обозначенную дистанцию, прыгая на присядках, как лягушки. Для хорошо подготовленных физически команд можно усложнить процесс, для чего обратный путь к старту «лягушки» должны преодолевать задом наперед.*

Использование рационального двигательного режима для детей младшего школьного возраста будет способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей, повысит эффективность процесса физического воспитания, двигательную активность на уроках и в самостоятельной деятельности; уровень интереса детей к физической культуре и здоровью человека; позволит сформировать у них ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре; и предотвратит начало ожирения у детей и подростков, что часто является результатом низкой физической активности наряду с неправильным питанием.

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

**Организация акций, флешмобов, соревнований под девизом «В здоровом теле здоровый дух!» в парках, аквапарках, игровых и спортивных площадках, в школах.**

Цель проведения соревнований: сформировать у детей стремление к ведению здорового образа жизни и повысить физическую активность.

Задачи:

- пропаганда здорового жизненного стиля;

- формирование мышления, направленного на достижение своих жизненных целей за счет оптимального использования своих ресурсов;

- формирование сознательного отношения к своему физическому здоровью – основе успешного становления личности, потребности быть принятым и понятым в обществе.

***Проведение Олимпиады для целевой группы:***

- Здравствуйте, ребята.

- Сегодня на нашем занятии мы с вами будем соревноваться в ловкости, быстроте и находчивости. Т.к. мероприятие у нас спортивное, то и конкурсы будут тоже спортивные как на олимпиаде.

- Сейчас вы разобьетесь на 2 команды. Каждая команда выберет себе название и капитана.

- Оценивать наше соревнование будет строгое жюри (Представление жюри).

- Максимальная оценка за конкурс – 5 баллов.

- Перед каждым конкурсом я буду вам объяснять, что и как нужно делать. А вы внимательно слушайте, т.к. каждая ошибка будет стоить вам балл (если дети не поняли, при объяснении необходимо показать, как выполняется то или иное задание).

После каждого конкурса жюри будет объявлять результаты.

Итак, мы начинаем.

1. Прыжки в длину – последующий участник прыгает с того места, куда прыгнул предыдущий.

2. Спортивная ходьба - каждый участник обходит стул поставленный в определенном расстоянии и возвращается назад, способ ходьбы - пятка к носку.

3. Стрельба из лука - каждый участник на расстоянии кидает в ведро лук (вместо лука можно использовать мячик из бумаги) больше попаданий- больше баллов.

4. Перетягивание каната – с двух сторон 2 команды тянут канат.

Жюри подсчитывает баллы.

***Внеконкурсные соревнования*** для желающих, в надутых шариках записки с заданиями, лопнув шарик, участники выполняют задание: например, изобразить:

- штангиста, который не успел вовремя отпрыгнуть от штанги;

- вратаря, который поймал шайбу зубами и другие.

- А теперь жюри объявят результаты нашей олимпиады. Слово жюри.

- Все молодцы, ребята! Вы у меня самые спортивные, самые быстрые, ловкие и находчивые.

- А теперь награждение.

**Другие примеры соревнований**: по футболу, по пробежке на определенную дистанцию на время (5 м, 10 м), прыжки на расстояния и т.д.

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

**Проведение спортивных мероприятий, спартакиады, конкурсов, соревновании (в Молодежных центрах здоровья, детских домах, школах) с призывом: «Я за физическую активность!»**

По рекомендациям ВОЗ, дети в этой возрастной группе должны заниматься ежедневно физической активностью от умеренной до высокой интенсивности, в общей сложности, не менее 60 минут.

Большая часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробику. Физическая активность высокой интенсивности, включая упражнения по развитию скелетно-мышечных тканей, должна проводиться, как минимум, три раза в неделю.

Для данной целевой группы можно провести соревнования в классах Цель: актуализация и формирование знаний обучающихся о составляющих здоровья, здорового образа жизни, различных видах физической активности и их воздействие на здоровье человека.

Задачи:

- пропаганда ценностей здорового образа жизни среди подростков;

- вовлечение обучающихся в различные виды положительной деятельности;

- воспитывать у школьников интерес к истории, развитию видов спорта.

Оборудование: компьютер, проектор, микрофон, ватман, фломастеры.

Подготовительная работа: подготовка вопросов для викторины, заготовка кроссворда, ватман с написанным по вертикали словом “здоровье”, пословицы. За 1 неделю до проведения викторины обучающимся дается домашнее задание придумать название команды и девиз.

Викторина проходит с использованием интерактивной доски. Команда состоит из 6 человек. Жюри 5 человек.

Ход мероприятия:

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. Называется наша викторина “Здоровые цифры”. Какая же викторина без жюри? 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 и девиза команд. 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.

Второе задание: ***Творческая разминка*** для команд: на экране записано слово здоровье по буквам вертикально, его надо истолковать с помощью слов или словосочетаний, например:

з – здорово!

д – добро

о – ответственность

р – радость

о – обучение

в – выдержка

ь – ьвобюл (читай наоборот)

е – ежедневная зарядка, единомышленники.

Командам раздается ватман, на котором написано слово “здоровье” по вертикали и маркеры, время работы в группах 2 минуты, выступление одна минута. Конкурс оценивается жюри по 3-х бальной системе.

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 сделать правильно и грамотно вы должны уметь организовывать свой досуг, заниматься физической культурой и спортом, иметь знания по правильному питанию, здоровому образу жизни, быть подкованными в этих вопросах, знать виды физической активности. Поэтому вопросы нашей ***викторины*** составлены на темы:

“Питание” - красное поле:

В каких продуктах больше всего содержится белков?

Ответ: А (в мясе, горохе)

2. Основными источниками энергии для организма являются:

Ответ: Б (углеводы и жиры)

3. Суточная потребность человека в витаминах, как правило, составляет:

Ответ: А (несколько микрограммов)

4. Какое соотношение белков, жиров и углеводов рекомендуется в пищевом суточном рационе:

Ответ: В (1:1:4)

5. Принимать пищу сразу после занятий физическими упражнениями не рекомендуется. Почему?

Ответ: А (нарушены нормальные условия для секреции соков)

“ЗОЖ” - это зеленое поле

Продолжите поговорку.

В здоровом теле – здоровый ……… (дух)

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в …… (тепле)

2. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

Ответ: А (образ жизни)

3. ***Завершите предложение*** “Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков принято называть …”.

Ответ: здоровьем

4. Назовите элементы здорового образа жизни: Ответ: В (правильное питание, физическая активность, отказ от табака, алкоголя, психоактивных веществ, соблюдение режима труда и отдыха, личной гигиены, стрессоустойчивость)

5. Всемирный день здоровья считается: Ответ: В (7 апреля)

“Физическая активность” - это коричневое поле:

1. Правила баскетбола предусматривают, что на замену игрока отводится…

Ответ: Б (20 сек.)

2. Правила волейбола предусматривают, что команда в каждой партии имеет право максимум на… Ответ: В(шесть замен)

3. Мини-футбол. Какое решение примет судья, если обороняющийся игрок, стремясь преградить мячу путь в ворота, играет рукой, но мяч от руки все же попадает в ворота?

Ответ: засчитывает гол

4. К спортивным единоборствам относятся:

Ответ: А (шахматы, бокс, фехтование)

Правила игры: Каждый вопрос имеет свою цену – от одного до пяти баллов. Вы по желанию выбираете поле и вопрос. На обдумывание дается 30 секунд. Если команда не смогла правильно ответить, то другим командам (по очереди) дается право на ответ. Правила игры понятны? Ну а теперь мы начинаем нашу следующую викторину.

Итоги ответов команд заносятся на экран.

По окончанию викторины жюри подводит итоги работы команд.

Ведущий: Ну а теперь мы переходим с вами к последнему конкурсу “***Отгадай кроссворд***”. У вас на столах лежат пустые кроссворды, на экране по очереди будут появляться картинки с различными видами спорта или спортивным инвентарем, вы должны свой ответ записать в кроссворд. Выигрывает та команда, которая сделает это первая и не допустит ошибок.

Жюри подводит итоги викторины.

(Пока жюри подводит итоги, ведущий проводит игру со зрителями и командами)

Ведущий: Наши предки испокон веку были здоровыми, крепкими, - это помогало им переносить все невзгоды и трудности. К тому же они всегда были сильными. Для кого-то сильные люди – это те, которые открыли гармонию в себе, для кого-то – честные и благородные люди, способные прийти на помощь другим. В казахском языке много пословиц о здоровье. Давайте с вами попробуем их вспомнить.

Проходит награждение команд победителей.

По итогам викторины и о его прохождении фотографии разместить в социальных сетях с хэштегами #здоровыецифры #активныйобразжизни #фестивальздоровья.

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

**а) Проведение спортивных мероприятий (турниров, спартакиад)**

Задачи:

1. Укрепление здоровья молодежи путем повышения физической активности.

2. Популяризация активного образа жизни населения путем пропаганды двигательной активности и спорта, развития командных видов игр, спортивных разминок.

Рекомендуемые виды спорта: футбол, волейбол, баскетбол, перетягивание каната, большой теннис, настольный теннис, армреслинг, прыжки в длину, легкоатлетический пробег, плавание, эстафетные игры, катание на роликах, скейтбордах, велосипедах.

Для данной целевой группы можно на региональном уровне проводить спартакиады по баскетболу и волейболу и другим видам спорта. Для этого необходимо объявить о предстоящем мероприятии и по командам распределить по времени (какая команда с кем и во сколько будет играть).

**б) Организация и проведение семинар-тренингов, круглых столов, лекции на тему «Здоровых цифр достигай!»**

В данных семинар-тренингах будут освещены вопросы о положительном влиянии физической активности, правильного питания на иммунную, сердечно-сосудистую систему человека, а также обучение навыкам замера параметров роста, веса с расчетом Индекса Кетле (индекс массы тела) для оценки степени соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Будут приводиться примеры известных личностей, соблюдающих здоровый образ жизни для повышения мотивации и выработки приверженности к регулярным занятиям физической активностью, по правильному питанию, отказу от потребления табака, алкоголя.

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

**а) Занятия в профильных школах здоровья в организациях ПМСП и стационаров по физической активности**

Для данной возрастной группы физическая активность предполагает оздоровительные упражнения или занятия в период досуга, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), профессиональную деятельность (т.е. работа), домашние дела, игры, состязания, спортивные или плановые занятия в рамках ежедневной деятельности, семьи и сообщества.

В целях укрепления сердечно-легочной системы, костно-мышечных тканей, снижения риска неинфекционных заболеваний и депрессии ВОЗ рекомендует людям данной возрастной группы заниматься аэробикой и увеличивать нагрузки своих занятий аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю, если занимаются аэробикой высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий аэробикой средней и высокой интенсивности.

Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю.

На сегодняшний день для привития регулярного занятия физической активностью каждый пользователь смартфона может использовать различные мобильные приложения, скачав из «PlayMarket» и «AppStore». Например, «RunKeeper», которое позволяет мониторировать вес, рассчитывать расход калорий, фиксировать пройденное расстояние и хранить результаты тренировок в облаке. Данным мобильным приложением пользуются больше 10 миллионов человек и рейтинг составляет 4,5 баллов из 5. Приложение «Waterbalance» - рассчитывает индивидуальный объем потребление воды в сутки, контролирует количество выпитой воды, напоминает об очередном приеме воды, а также содержит полезные советы о воде. Есть также приложение «Lifesum» которое помогает определить количество калорий потребляемой пищи, предоставляет рекомендации по правильному питанию, содержит рецепты приготовления пищи, определяет для каждого человека ежедневный объем белков, жиров и углеводов.

**б) Провести дни открытых дверей в организациях ПМСП** с проведением экспресс-диагностики, консультации специалистов с выработкой рекомендации по укреплению здоровья путем правильного питания, регулярными занятиями физической активности, ведения здорового образа жизни. А также обучение навыкам замера параметров роста, веса с расчетом Индекса Кетле (индекс массы тела) для оценки степени соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Акцентировать внимание посетителей на важность достижения **«Здоровых цифр»**: ***физической активности -*** 10000 шагов в день, не менее 30 минут умеренной и 20 минут интенсивной физической активности; ***здорового питания***: не менее 500 г (5 порций) сырых овощей и фруктов в день, менее 5 г соли в день, 50 г орехов в день, не менее 2х литров чистой воды в день; ***массы тела***: оптимальный индекс массы тела - 19-25, объем талии меньше или равно 96 см у мужчин, у женщин меньше или равно 88 см; ***потребления табака:*** 0 сигарет в день; ***артериального давления:*** меньше или равно 140/90 мм рт. ст., общего холестерина меньше или равно 5 ммоль/л, сахара крови меньше или равно 5,5 ммоль/л, с целью укрепления здоровья и увеличения продолжительности и качества жизни.

**Целевая группа взрослое население старше 64 лет**

**а) Проведение вечеров вопросов и ответов для населения, консультаций, массовых гуляний, акций во дворах, дворовых клубах, обществах ветеранов, супермаркетах с призывом: «Активный образ жизни – пример молодым!»; «Растим здоровое поколение!»**

Этапы организации консультаций, вечеров вопросов и ответов:

- привлечение специалистов (медицинские сестра, инструкторы ЛФК, спортивные тренеры, врачи-наркологи, ВОП, психологи, соцработники, специалисты службы формирования ЗОЖ);

- определение программы и задач мероприятия;

- согласование времени и места проведения;

- распространение информационно-коммуникационных материалов;

Информационный материал:

Следует акцентировать внимание на то что, взрослые люди, ведущие пассивный образ жизни или имеющие какие-либо ограничения в связи с болезнями, получат пользу для здоровья, если они передвинутся из категории "пассивности" в категорию активности "на "некотором уровне". Взрослые люди, которые на данный момент времени не выполняют рекомендаций в отношении физической активности, должны стремиться к увеличению ее продолжительности, частоты и, в конечном итоге, интенсивности для последующего выполнения таких рекомендаций ВОЗ:

- взрослые люди в возрасте 65 лет и старше должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности, или, не менее, 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или аналогичной физической активности средней и высокой интенсивности;

- каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут;

- для того чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, взрослые люди этой возрастной категории должны увеличить нагрузки своих занятий аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю, если занимаются аэробикой высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий аэробикой средней и высокой интенсивности;

- взрослые люди этой возрастной категории с проблемами суставов должны выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений, 3 или более раз в неделю;

- силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю;

- если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и состояния здоровья.

**б) Организация массовых гуляний, акций для людей пожилого возраста:**

Проводимые мероприятия будут способствовать к более активному привлечению людей старшего поколения к активному и здоровому образу жизни, подавать пример молодому поколению, формированию здоровых привычек и среди молодежи.

*Примеры мероприятий:*

Проведение турниров по шахматам, шашкам, рендзю, домино, нардам и другим интеллектуальным играм.

Занятия на открытом воздухе в скверах и парках (выполнение физических упражнений, ходьба, прогулки в вечерние часы).

Создать на общедоступных площадках клубы танцев на свежем воздухе для людей старшего поколения.

Создание клубов по интересам, где пенсионеры могли бы обсуждать свое хобби, делиться опытом с молодежью.

Организация турнира по настольному теннису, обучение бильярду.

**Организация и проведение медийных мероприятий**

Цель: сохранение и укрепления здоровья, повышение осведомленности населения о пользе физической активности, правильного питания, формирование приверженности отказа от табака и алкоголя. А также пропаганда достижения **«Здоровых цифр достигай!»:  *физической активности -*** 10000 шагов в день, не менее 30 минут умеренной и 20 минут интенсивной физической активности; ***здорового питания***: не менее 500 г (5 порций) сырых овощей и фруктов в день, менее 5 г соли в день, 50 г орехов в день, не менее 2х литров чистой воды в день; ***массы тела***: оптимальный индекс массы тела - 19-25, объем талии меньше или равно 96 см у мужчин, у женщин меньше или равно 88 см; ***потребления табака:*** 0 сигарет в день; ***артериального давления:*** меньше или равно 140/90 мм рт. ст., общего холестерина меньше или равно 5ммоль/л, сахара крови меньше или равно 5,5.

***Форма проведения мероприятий****:*

**-**выступления на телевизионных каналах, радиостанциях;

-публикации в печатных изданиях на государственном и русском языках;

-размещение анонса новостей на Web-сайте организации, в информационных агентствах, социальных сетях, интернет-порталах;

-ротация аудио-видеороликов в организациях ПМСП, в учреждениях образования, на предприятиях малого и среднего бизнеса, закрепленных за медицинским учреждением;

-участие в пресс-конференциях областного и городского уровней;

-распространение информационно-образовательных материалов по пропаганде активного и здорового образа жизни, физической активности;

-выступления по радиотрансляционному узлу в учреждениях ПМСП, школах, в местах массового пребывания людей;

- трансляция видеороликов на LED-мониторах, в общественном транспорте, в местах массового пребывания населения, аэропортах, авто/ железнодорожных вокзалах, торговых организациях, рынках;

-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;

- рассылка информации профилактической направленности (приглашение на «Фестиваль здоровья», информацию о «Здоровых цифрах») посредством: SMS-сообщений через мобильную связь, социальные сети, платежные квитанции по оплате коммунальных услуг, расклеивание информации в лифтах, подъездах жилых домов.

**Срок предоставления информации в НЦОЗ к 19 сентября 2018 года** в печатном и электронном форматах на адрес [org@hls.kz](mailto: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 Приложения 1.

**Разработано:** Керуенова З.И.

**Согласовано:** Мукашева С.Б.