

Руководителю  
ГУ «Управление здравоохранения  
Карагандинской области»  
Е. Нурлыбаеву

**Отчет о проведении Национальной программы  
недели здоровья «Я за здоровый образ жизни!» для детей школьного  
возраста с 7 по 10 октября 2019 года**

Нашими сотрудниками ТОО Asia Way в Карагандинской области проведена работа по гимнастике до учебных занятий и в режиме школьного дня — важная составная часть физкультурно-оздоровительной работы. Ее цель — организованно начать и результативно закончить учебный день, снизив до минимума негативные последствия гиподинамии, проявляющиеся с середины учебного дня.

Целевая группа 3-6 лет:

Всего проведено 24 мероприятия с привлечением 337 человек. В данной целевой группе в детских садах г.Караганды, и области «Снегурочка», «Ботагоз», «Карлыгаш», «Салтанат», «Алёнка», «Айсулу», «Жулдыз» и «Балапан» в старших группах, были проведены конкурсы рисунков на тему: Я хочу быть здоровым и красивым. Цель этого мероприятия заключалась в формировании понимания здорового и безопасного образа жизни у детей. За лучшие рисунки дети были награждены сувенирами. Для достижения личностных результатов медицинские работники садилов совместно с психологами поликлиники провели спортивные мероприятия: «Я за здоровый образ жизни!». Для проведения мероприятий были привлечены воспитатели детских садов. Специалистами ТОО и медработниками проведены беседы о здоровом образе жизни детей дошкольного возраста (закаливание, правильное питание, режим сна и физического воспитания) с родителями.

Целевая группа 7-10 лет:

Всего проведено 118 мероприятия с привлечением 1 313 человек. В данной целевой группе в СОШ г.Караганды и области совместно с педагогическим составом школ, были проведены сочинения на тему: «Я за здоровый образ жизни!» Где у школьников формировалась установка на здоровый образ жизни. С этой целью были предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержания были направлено на обсуждение с детьми проблем, связанных со здоровьем, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом. Также в школах были проведены 2 вечера вопросов и ответов, где детей разделили на 2 группы, одна из которых бала «за» и другая «против». Дети, приводили аргументы, в конце мероприятия был роздан информационно-образовательный материал (листочки, памятки). В этой целевой группе также были проведены спортивные мероприятия «Движение – это жизнь!».

### Целевая группа 11-14 лет:

Всего проведено 179 мероприятия с привлечением 3 232 человек. В СОШ г.Караганды и области проведены классные часы и родительские собрания на темы «Я за здоровый образ жизни!», «Здоровым быть это модно!». в формате инстаграм и ZOOM. В мероприятиях были задействованы педагоги школ, родители. Здесь ученики получили дополнительную информацию и мотивацию на ведение здорового образа жизни. Учащиеся отвечали на заданные вопросы, в ходе мероприятия приветствовались дискуссии, каждый из учеников мог высказать свою точку зрения. В этой возрастной группе были проведены и круглые столы, где вместе с учащимися разбирались основные аспекты ЗОЖ. Учащиеся ознакомились с негативными последствиями для здоровья табакокурения, алкоголизма и наркомании. Цель этого мероприятия заключалась в формировании понимания здорового образа жизни и сознательного и ответственного отношения к своему здоровью. В СОШ также были проведены спортивные мероприятия в виде спартакиады.

### Целевая группа 15-17 лет:

Всего проведено 300 мероприятия с привлечением 3 382 человек. Были проведены конференции в которых приняли участие 109 человек. В мероприятиях участвовали ученики школ, прикрепленные к поликлинике. Здесь была затронута тема семьи в формировании здорового образа жизни, многие материалы по целенаправленной работе по профилактике гиподинамии, правильному питанию, исключение стрессовых ситуаций. Говорилось о том, что здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Разбирали, что сейчас модно говорить: «Я веду здоровый образ жизни». В процессе обучения проработали составляющие ЗОЖ (физкультура и спорт, закаливание, рациональное питание, режим труда и отдыха, личная гигиена, отказ от вредных привычек и психическая и эмоциональная устойчивость). По окончании мероприятий был роздан информационно – образовательный материал.

### Целевая группа 18-29 лет:

Всего проведено 147 мероприятия с привлечением 359 человек. Были проведены дни открытых дверей, спортивные мероприятия «Движение – это жизнь!». В мероприятиях приняли участие студенты, преподаватели, сотрудники поликлиник. В конце мероприятий были розданы информационно-образовательные материалы (буклеты, листовки, памятки).

### Целевая группа 30-64 лет:

В данной целевой группе было проведено 189 мероприятия с привлечением 589 человек. Цели, которые преследовались для пациентов в данной возрастной группе были: повышение информированности пациентов с различными хроническими заболеваниями о том, как можно поддерживать свое здоровье долгие годы и вести здоровый образ жизни; формирование у пациентов умений и навыков по самоконтролю за состоянием здоровья, а также по снижению неблагоприятного влияния на здоровье поведенческих факторов риска

(рациональное питание, двигательная активность, управление стрессом, отказ от вредных привычек).

Целевая группа старше 64 лет:

Всего проведено 162 мероприятия с привлечением 395 человек. В данной целевой группе сотрудниками медицинских организаций были проведены беседы на темы «Как сохранить здоровье долгие годы», «Здоровье - в твоих руках!». Были розданы информационно-образовательные материалы (буклеты, листовки, памятки).

Всего по Карагандинской области проведено 1 119 мероприятий с охватом 9 607 человек.

Директор ТОО Asia Way \_\_\_\_\_



Исп: Касымова М.Б.  
Михайлов Н.В.



