



«Утверждаю»

Председатель Правления
РГП на ПХВ «НЦОЗ» МЗ РК

К. Аскар

2021 год

Концепция Национальной программы «Фестиваль здоровья» (4 сентября)

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 4 сентября 2021 года в регионах республики проводится «Фестиваль здоровья». Идеологией фестиваля в 2021 г. должен стать девиз «Сау бол – жүз жаса!», в основе которого лежит привлечение общественного внимания к ведению активного образа жизни; формирование приверженности к регулярным занятиям физической активностью и правильному питанию; повышение уровня информированности населения о последствиях физической инертности и вредных привычек; создание информационного поля для формирования здорового образа жизни среди населения; формирование общественного позитивного мнения в пользу сохранения и укрепления здоровья.

Актуальность

Здоровье – это важнейшая жизненная потребность и универсальная ценность человека. Взаимосвязь образа жизни и здоровья человека влияет в понятие здорового образа жизни. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для здоровья и развития человека условиях; выражает ориентированность деятельности личности на укрепление и улучшение собственного здоровья и здоровья окружающих.

Проблема здорового образа жизни вновь стала приоритетом и составляющей устойчивого развития общества в мире. Все страны акцентируют внимание на детерминантах улучшения здоровья своего населения, поскольку, как показали многочисленные исследования - здоровьесберегающее общество напрямую связано с эффективностью и успешностью экономики страны.

Неинфекционные заболевания (НИЗ) (сердечно-сосудистые, онкологические заболевания, диабет, хронические респираторные заболевания) и их факторы риска, являются растущей проблемой в области развития общественного здравоохранения в Казахстане. Как и во многих частях мира, НИЗ в Казахстане вызывают резкое увеличение затрат на здравоохранение, социальную поддержку и обеспечение, а также приводят к снижению производительности труда.

Неинфекционные заболевания являются причиной порядка 84% всех смертей в Казахстане. По последним данным года, вероятность преждевременной смерти (в возрасте моложе 70 лет) от четырех основных групп НИЗ (сердечно-сосудистые заболевания, диабет, хронические респираторные заболевания или рак) для гражданина Казахстана составляет 27%, с гораздо более высокой вероятностью для мужчин (37%), чем для женщин (19%) (WHO, 2017).

Смертность от болезней системы кровообращения в 2019 году в РК составила 163,14 на 100000 человек населения, это больше 33 тысяч человек в год. 11 тысяч человек в год умирают от сосудистого поражения головного мозга.

Смертность от онкологических заболеваний составила 81,1 на 100000 человек населения, в год по этой причине погибло свыше 29 тысяч человек. С каждым годом растет число умерших от болезней органов дыхания и пищеварения. Если в 2010 году умирали около 7 000 человек от этих болезней, то сейчас число выросло до 11 (пищеварение) и 16 тысяч (органы дыхания).

Важную роль в росте заболеваемости НИЗ играют поведенческие и метаболические факторы риска. В Казахстане основное бремя неинфекционных заболеваний приходится на семь ведущих факторов риска: повышенное кровяное давление, табак, алкоголь, повышенное содержание холестерина в крови, избыточная масса тела, недостаточное потребление овощей и фруктов, малоподвижный образ жизни.

Так, потребление соли в Казахстане превышает рекомендуемый показатель ВОЗ, по некоторым данным в четыре раза. Ежедневное потребление казахстанцами фруктов и овощей ниже, чем среднеевропейский показатель. По результатам оценок в 2015 году 28% мужчин и 25% женщин старше 18 лет имели повышенное артериальное давление. Последние данные оценки уровня холестерина показывают, что 46% граждан в возрасте 25 лет и старше имеют повышенный уровень общего холестерина.

По данным глобального исследования GATS 2019 (Глобальный опрос среди взрослого населения о потреблении табака) в Казахстане в целом 21,5% (2,8 миллиона) взрослого населения в возрасте 15 лет и старше (38,3% мужчин и 6,4% женщин) в настоящее время потребляют табак в любой форме (курительный, бездымный табак и/или изделия из нагреваемого табака). В целом, 20,4% (2,7 миллиона) взрослого населения (36,5% мужчин и 6,0% женщин) в настоящее время курят табак; 17,1% взрослых курят табак ежедневно.

Употребление алкоголя остается одним из основных факторов риска в общем бремени болезней в Казахстане. В 2016 году почти 74% мужской смертности от цирроза печени и 34% от травматизма было обусловлено употреблением алкоголя, для женщин эти показатели составили 45% и 31% соответственно. В целом текущий ущерб, наносимый неинфекционными заболеваниями экономике Казахстана, составляет 2,3 трлн. тенге в год, что эквивалентно 4,5% годового валового внутреннего продукта страны за 2017 год.

Среди казахстанских подростков (дети от 10 до 19 лет) 5% имеют ожирение и 20% детей имеют избыточный вес. Ежедневная физическая активность на рекомендуемом уровне выявлена только у 34% казахстанских школьников и имеет тенденцию к снижению от 13 к 15 годам, что значимо выражено среди девочек. Почти половина детей (46%), которые ежедневно проводят перед экранами телевизоров два часа и более, данный показатель увеличивается с возрастом детей. Также отмечена взаимосвязь низкой физической активности с неблагоприятным психологическим состоянием (HBSC, РК, 2018 г.).

Повышение уровня физической активности является проблемой не только отдельных людей, но и всего общества. Поэтому, для ее решения важен мультисекторальный подход, ориентированный на отдельные группы населения и учитывающий особенности культуры. На сегодняшний день в этом направлении в стране проводится масштабная работа по созданию велодорожек в городах, спортивных площадок с тренажерами 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 с 1 по 7 сентября 2021 года проводится «Фестиваль здоровья» под девизом «Сау бол – жүз жаса!».

Таким образом, в связи с актуализацией проблем сохранения и укрепления здоровья раздаются призывы к радикальному сдвигу системы общественного здравоохранения в сторону профилактики, то есть концепции жизнедеятельности человека и всего общества, которая подразумевает сохранение и улучшение здоровья,

увеличение продолжительности жизни человека, основываясь на правильном подходе в вопросах питания, физической культуры, отказе от вредных привычек, улучшении морально-эмоциональной сферы (уровень удовлетворенности, стрессоустойчивости, психическое здоровье).

Следует подчеркнуть, что одним из важных элементов реализации национальных программ пропаганды здоровья является межведомственное и межинституциональное взаимодействие. В реализации программ по пропаганде здоровья важную роль играет приверженность к решению задач лиц, принимающих решения. Для достижения оптимального уровня пропаганды здоровья и высокого уровня информированности в вопросах здоровья требуются активизация межсекторального взаимодействия, совершенствование механизмов финансирования программ ЗОЖ в регионах и инвестирование в подготовку качественных кадров, имеющих компетенции не только в реализации программ общественного здоровья, но и в проведении информационно - разъяснительной работы с населением в онлайн и оффлайн режимах с учетом глобальных угроз, создании контента для различных целевых аудиторий с целью его дальнейшего распространения.

Цель программы

Целью Национальной программы «Фестиваль здоровья» является привлечение внимания общественности, широких масс населения к ведению активного образа жизни, сохранению и укреплению индивидуального здоровья путем формирования установок на здоровый образ жизни не только на всех этапах жизни, помочь людям делать выбор и принимать решения в пользу здоровья для себя и своей семьи, повышению осведомленности населения различных возрастных категорий о преимуществах двигательной активности для здоровья, правильного питания и отказа от вредных привычек.

Задачи программы

- Создание информационного поля для формирования активного и здорового образа жизни среди населения, профилактики болезней и поведенческих факторов риска.
- Формирование приверженности к регулярным занятиям физической активностью.
- Формирование общественного позитивного мнения в пользу сохранения и укрепления здоровья, в том числе, положительного отношения к вакцинации.
- Интенсивная кампания по профилактике COVID-19.
- Разработка и внедрение комплекса информационно-методических программ с акцентом на целевую группу, включающих пропаганду, просвещение, образование среди различных слоев населения.

Механизм реализации

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

Целевая группа – население РК:

- 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;
- молодежь от 18 до 29 лет;
- взрослое население от 30 до 64 лет;

- взрослое население старше 64 лет.

Организаторы:

- Управления здравоохранения областей и гг. Нур-Султан, Алматы, Шымкент
- Организации первичной медико-санитарной помощи (ПМСП)
- Молодежные ресурсные центры (МРЦ)
- Молодежные центры здоровья (МЦЗ)
- Территориальные подразделения «Комитета санитарно-эпидемиологического контроля Министерства здравоохранения Республики Казахстан» и городов республиканского значения
- Территориальные подразделения «Комитета медицинского и фармацевтического контроля Министерства здравоохранения Республики Казахстан» и городов республиканского значения

Партнеры:

- Управления образования областей и гг. Нур-Султан, Алматы, Шымкент
- Образовательные организации (высшие учебные заведения, средние специальные учебные заведения, общеобразовательные школы, детские дошкольные организации)
- Неправительственные организации (НПО)
- СМИ
- Международные организации

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

а) Челлендж «День здоровых дел» для дошкольников

Родители дошкольников помогают в организации данного челленджа.

Проводится дома с ребенком.

ШАГ 1 «ВЫБЕРИ!»

Родитель или сам ребенок выбирает одно из упражнений:

- Приседания (10-30 раз)
- Прыжки на месте или скакалке (30-60 раз)
- Наклоны и повороты туловищем (30-40 раз)
- Отжимание (5-15 раз)
- Бег на месте (1 минута)

ШАГ 2 «ВКЛЮЧИ КАМЕРУ!»

Начинайте снимать видео, но перед тем, как ребенок начнет выполнять упражнение

НЕ ЗАБУДЬТЕ произнести ключевую фразу: «День здоровых дел!»

ШАГ 3 третий! ЗАПИШИ!

Запишите выполнение данного физического упражнения на камеру телефона. **НЕ ЗАБУДЬ** произнести в конце упражнения следующую фразу: «День здоровых дел»

ШАГ 4 ВЫЛОЖИ! Выложите видео в групповой чат или на личную страничку в соц сетях. Укажите хештег #zdorovyedela

б) Проведение интерактивных подвижных игр с детьми в ДДО, детских домах при участии воспитателей, а также родителей – для детей, находящихся на карантинном режиме.

Активные игры способствуют нормальному росту, физическому и интеллектуальному развитию детей. Для повышения интеллектуальной активности необходимо использовать физические нагрузки систематически. Они улучшают протекание мыслительных процессов, увеличивают объем памяти, развивают умение переключаться с одной деятельности на другую, фокусировать внимание. Подвижные

игры вызывают у детей положительные эмоции. В игре ребенок учится общению со сверстниками. Учитесь подчинять свои импульсивные желания правилам игры. В игре интенсивно развиваются все психические процессы, формируются первые нравственные качества.

Рекомендации родителям по проведению подвижных игр с детьми направляются в родительские групповые чаты онлайн-мессенджеров (Whats App, Telegram или др.)

Примеры игр

Игра «Через ручеек» (подвижная игра с прыжками)

Задачи: Научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие. На площадке чертятся две линии на расстоянии 1,5 - 2 метра одна от другой. На этом расстоянии рисуются камешки на определенном расстоянии друг от друга. Играющие стоят у черты — на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступился — намочил ноги, идут сушить их на солнышко — садятся на скамейку. Затем снова включаются в игру.

Игра «Зайчик». На площадке чертят большой круг. Одного из детей выбирают зайчиком, он идет в круг, а все участники игры стоят за кругом. Они бросают мяч друг другу, но так, чтобы он задел зайчика. Зайчик бежит по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто запятнает его, встает на место зайчика в круг.

1. Участники игры не должны заходить за границы круга.
2. Прежде чем передать мяч, нужно назвать по имени того, кто его должен поймать.
3. Передавать мяч нужно быстро, нельзя задерживать его в руках.

Играющих должно быть не более 10 человек; встают они по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Чем быстрее участники игры передают мяч, тем игра проходит интереснее и больше возможностей запятнать зайчика. Зайчик, по его желанию, может и поймать мячик. В этом случае игрок, чей мяч был пойман, встает в круг и выполняет роль зайчика.

Игра «Встреча». На площадке проводят две линии на расстоянии 4 - 6 м. Играющие делятся на равные группы и встают друг против друга за линиями.

По сигналу все одновременно прокатывают друг другу мячи, но так, чтобы они встретились. Детям, чьи мячи встретились, ведущий дает по одной фишке. Выигрывает пара, у которой в конце игры окажется больше фишек.

Количество повторений игры по договоренности.

Площадка, где проводится игра, должна быть ровная. Увеличивать расстояние между играющими нужно постепенно. Эта игра требует от детей большого внимания и умения целесообразно распределять усилия при отталкивании шара в зависимости от расстояния. Детям нужно подсказать, что, чем больше расстояние прокатывания, тем энергичнее должен быть толчок по мячу.

Игра «Платок». Все участники игры встают в круг. Водящий с платочком идет за кругом, кладет его на плечо одному из играющих и быстро бежит по кругу, а тот, кому положили платок, берет его в руку и бежит за водящим. И тот и другой стараются занять свободное место в круге.

Если игрок с платком догонит водящего и сможет положить ему платок на плечо, прежде чем тот займет свободное место в круге, тот вновь становится водящим, а игрок, отдавший платок, занимает свободное место. Если же убегающий первым встанет в круг, то водящим остается игрок с платком. Он идет по кругу, кому-то кладет платочек на плечо, игра продолжается.

Правила

1. Играющие не должны перебегать через круг.
2. Во время бега не разрешается задевать руками стоящих в круге.
3. Стоящие игроки не должны задерживать бегущих.
4. Играющие не должны поворачиваться в то время, когда водящий выбирает, кому положить на плечо платок.

Указания к проведению

Чем больше детей примут участие в этой игре, тем шире будет круг, а это значит, что нужно больше приложить усилий, чтобы занять свободное место. Дети в круге стоят друг от друга на расстоянии одного шага.

Игра «Хитрая лиса». С одной стороны площадки чертится линия, тем самым обозначается «Дом лисы». Воспитатель просит закрыть глаза детей, которые расположились по кругу. Педагог обходит за спинами детей образованный круг, дотрагивается до одного из участников, который с этого момента становится «хитрой лисой». После этого педагог предлагает детям открыть глаза и, посмотрев вокруг, попытаться определить, кто же является хитрой лисой. Далее дети спрашивают 3 раза: «Хитрая лиса, где ты?». При этом, спрашивающие смотрят друг на друга. После того, как дети спросили третий раз, хитрая лиса прыгает на середину круга, поднимает руки вверх и кричит: «Я здесь!». Все участники разбегаются по площадке кто куда, а хитрая лиса пытается кого-нибудь поймать. После того, как 2-3 человека пойманы, педагог говорит: «В круг!» и игра начинается снова.

в) Организация информационных сессий, мини-лекций в рамках родительского собрания в формате видеоконференции с использованием программы Zoom, Go To Meeting, Cisco Webex Meetings, Skype и др., а также индивидуальных консультаций для родителей школьников на тему: «Здоровые привычки для жизни».

Формат мероприятия: онлайн сессия. Целевая аудитория: родители детей, посещающих детские дошкольные организации. Форма проведения: информационные сессии, мини-лекции, индивидуальные консультации.

Привлекаемые специалисты: медицинские специалисты организаций ПМСП, эпидемиологи, социальные работники или другие профильные специалисты.

Цель: повышение информированности родителей по воспитанию здоровых привычек у детей.

Задачи:

- ознакомить родителей с принципами ведения здорового образа жизни детей;
- рассказать о важности привития здоровых привычек детям;
- дать советы по воспитанию ребенка в здоровой среде.

Информационный блок

Советы для родителей по воспитанию здоровых привычек у детей

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

1. Очень важно приучить ребенка соблюдать режим сна, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время: уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов); регламентировать просмотр телепередач по времени (не более 40 мин. – 1 часа).

2. Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер. Они способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, т. к. они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух. Возьмите в привычку в хорошую погоду выводить ребенка на улицу и заниматься спортом или хотя бы просто гулять.

3. Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание. В организации питания Вашего ребенка постарайтесь придерживаться простых, но важных правил:

а) Питание по режиму – выработайте у ребенка привычку есть в строго определенные часы.

б) Включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты.

в) Важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов.

г) Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.

д) Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды. Малыш будет есть с большим удовольствием, если Вы творчески оформите блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки.

е) Для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок.

4. Привитие навыков гигиены. Мытье рук – лучший способ избежать распространения микробов и уберечь детей от заболеваний. Именно такой простой принцип гигиены защитит всю семью от распространения многих болезней – от простуды до более серьезных инфекций, таких как менингит, бронхит, гепатит А и большинство видов инфекционной диареи. На своем примере воспитывайте в ребенке привычку регулярно мыть руки и чистить зубы. Покупайте красивое мыло, пасту с необычным вкусом и цветом, и гигиена превратится в веселое занятие.

5. Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной психологической обстановке развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

6. Дети – творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности. В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире и поддержите его желание созидать. Для этого подходят различные виды деятельности: рисование; лепка (из пластилина, глины, теста); прослушивание классической и детской музыки, звуков природы; занятия музыкой и пением, танцами, артистической деятельностью. Все это и многое другое дает возможность эмоционального выражения, учит ребенка любить труд, гордиться собой.

Для формирования здоровьесберегающего поведения детям необходимы похвала и моральная поддержка со стороны родителей.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей от 7 до 10 лет

а) Челлендж «День здоровых дел» для младших школьников

Родители ребенка помогают в организации данного челленджа.

Проводится дома с ребенком.

ШАГ 1 «ВЫБЕРИ!»

Родитель или сам ребенок выбирает одно из упражнений:

- Приседания (15-35 раз)
- Прыжки на месте или скакалке (35-80 раз)
- Наклоны и повороты туловищем (40-50 раз)
- Отжимание (7-20 раз)
- Бег на месте (1-2 мин)

ШАГ 2 «ВКЛЮЧИ КАМЕРУ!»

Начинайте снимать видео, но перед тем, как ребенок начнет выполнять упражнение

НЕ ЗАБУДЬТЕ произнести ключевую фразу: «День здоровых дел!»

ШАГ 3 третий! ЗАПИШИ!

Запишите выполнение данного физического упражнения на камеру телефона. **НЕ ЗАБУДЬ** произнести в конце упражнения следующую фразу: «День здоровых дел!»

ШАГ 4 ВЫЛОЖИ! Выложите видео в групповой чат или на личную страничку в соц сетях. Укажите хештег #zdrovyedela

б) Проведение спортивных мероприятий, эстафет, флеш-мобов, массовых физкультурминуток на свежем воздухе под девизом «Сау бол – жүз жаса!» в общеобразовательных организациях, школах-интернатах.

Использование дозированного 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; предотвратит начало ожирения у детей и подростков, что часто является результатом низкой физической активности наряду с неправильным питанием.

Формат мероприятия: оффлайн занятия в виде 7-дневного марафона-челленджа

Целевая аудитория: учащиеся начальных классов общеобразовательных школ, школ-интернатов.

Форма проведения: физкультурминутки, эстафеты, флеш-мобы на свежем воздухе и т.д. в течение 7 дней.

Количество участников – не более 15 человек.

Привлекаемые специалисты: средние медицинские работники, педагоги.

Пример флеш-моба «Интенсивная ходьба – шаги к здоровью!»

Дети формируют шеренги по 5 человек. Каждая шеренга находится на расстоянии 5 метров от другой. Под счет тренера, учителя шеренги используя интенсивную ходьбу двигаются вперед, при этом соблюдают дистанцию между шеренгами. Дойдя до конца стадиона, разворачиваются и шагают в обратном направлении. Команды можно выстроить в цепь (друг за другом на расстоянии 2 метров), двигаясь по кругу в одном направлении по кругу стадиона. Ходьба может продолжаться на протяжении 15-20 мин. Задачей является выполнять нагрузку, соблюдая при этом заданную дистанцию между участниками и одинаковую скорость ходьбы.

Флеш-моб «Крепыши»

В теплые дни дети дружно выходят на утреннюю гимнастику под руководством педагога, тренера. Длительность 15-20 минут. Возможна организация музыкального сопровождения.

Игра «Пробейте круг»

На площадке чертится круг диаметром 4-8 м (в зависимости от количества игроков). Все играющие становятся по кругу с внешней стороны на расстоянии 1—2 шагов друг от друга. Водящий находится в середине с легким пластиковым кубиком или мячом. По сигналу он старается выбить ногой кубик таким образом, чтобы он вылетел за пределы круга. Игроки должны задержать кубик любым способом, не прикасаясь к нему руками. Тот, кто выпустит кубик из круга, становится водящим. Игроки заранее должны договориться, что проигравшим является тот, у которого кубик (мяч) выскочит из круга с правой (левой) стороны. Для усложнения игры можно выбирать двух водящих и играть двумя кубиками.

Игра «Кенгуру»

Участники строятся у стартовой линии. По определенному сигналу начинают скакать на двух ногах 20-30 м, зажав большой мяч между ног. Побеждает участник, раньше всех закончивший прыжки. Если мяч выпадет, его следует подобрать и с этого же места продолжать прыгать.

Можно проводить командные соревнования, передавая мяч как эстафету.

В конце мероприятий поблагодарить друг друга. Сделать фото, выложить видео, фото, создать новость, информацию в социальных сетях с хештегом #zdorovyedela.

в) Проведение дидактической игры «Путешествие по станциям «Здоровое питание»»

Перед началом игры, на общем сборе все дети делятся на команды по 5-7 человек. Количество команд должно быть четным. Каждой команде выдается маршрутный лист с указанием названия, местоположения станций и порядка их посещения.

На каждой станции соревнуются по две команды. Детям необходимо выполнить определенные задания. За выполнение задания команда получает баллы: за первое место – по три балла, за ничью – по два балла, за второе место – по одному баллу на каждой станции.

В конце игры-путешествия все команды собираются вместе, подводятся итоги, команды-победители награждаются.

Можно наградить не только команду, набравшую больше всех баллов, но и самую быструю команду, самую дружную команду, самую творческую команду, чтобы никто не остался незамеченным.

Особенность этой игры в том, что на каждой станции педагог рассказывает детям о том аспекте здорового питания, которому посвящена станция, а затем дети выполняют задание по соответствующей теме.

Содержание станций

1. Станция «Полезная»

1) Рассказ о полезных и вредных продуктах.

2) Задание: командам предлагается разместить по группам изображения полезных и вредных продуктов – кто быстрее и правильнее это сделает.

Изображения можно изготовить самостоятельно или взять демонстрационные материалы и карточки из развивающих игр. Можно размещать изображения на столе или на магнитной доске.

2. Станция «Витаминная»

1) Рассказ о свойствах и пользе витаминов.

2) Задача команд — подобрать к обозначениям витаминов карточки с теми продуктами, в которых они содержатся. На этой станции можно воспользоваться материалами развивающей игры «Аскорбинка и ее друзья».

3. Станция «Завтрак»

Реквизит: нарисованные на картоне или изготовленные из картона и цветной бумаги плоские макеты продуктов, полезных и не полезных: листья салата; копченая колбаса; сыр; ломтики помидоров и огурцов; отварная морковка; листья шпината; кусочки рыбы; кусочки масла; майонез; сладкий перец; петрушка; куриная грудка; ломтики авокадо; кусочки белого хлеба; кусочки черного хлеба.

1) Рассказ о том, что полезно есть на завтрак.

2) Задание — из предложенных изображений собрать полезный бутерброд и объяснить, почему он считается полезным. Лучше, если это будет бутерброд не на кусочке хлеба, а на листике салата. Хлеб – это лишние углеводы и глютен. Редким исключением может быть цельнозерновой хлеб.

Второй вариант задания: нарисовать полезный и красивый бутерброд, имеющий какой-нибудь необычный образ, используя изображение различных продуктов. Например, это будет веселое лицо, где щеками могут быть кружочки помидоров, глазами – половинки маслин, носом – морковка, а ртом – сладкий перец красного цвета.

4. Станция «Садовая»

Эстафета «Сбор полезных овощей и фруктов»

Реквизит: огурцы, по количеству человек в каждой команде. Огурцы эти могут быть изготовленными из пластмассы или из картона.

Задание — собрать полезный овощ огурец «с грядки» в корзинку или ведро. «Грядки» находятся на линии, расположенной на расстоянии от линии старта. Расстояние отмеряется в зависимости от физических возможностей детей и величины помещения, где проводится данная эстафета. Участники команд по одному человеку, друг за другом, бегут

к «грядкам», берут огурец и несут его в корзинку, которая стоит около команды. Выигрывает та команда, которая быстрее соберет все огурцы.

Второй вариант: таким же образом можно собрать любой другой полезный «овощ» или «фрукт»: воздушные шары зеленого цвета с нарисованными на них черными полосками могут стать «арбузами», маленькие красные мячики – «яблоками». Главное — перед тем как начинать «сбор урожая», рассказать детям о пользе этих овощей или фруктов.

5. Станция «Обеденная»

1) Рассказ о том, что полезно есть на обед, и о том, из чего можно сварить суп и как это сделать.

Последние исследования ученых-диетологов доказали, что постулат о том, что на обед обязательно надо есть суп, «а то желудок заболит», несколько не соответствует действительности. Это сила привычки каждого конкретного обедающего. Но так как супы существуют, бывают чрезвычайно вкусными и миллионы людей во всем мире любят их и ежедневно готовят, то на этой станции данное соревнование будет как раз уместным.

6. Станция «Вкусный суп»

Реквизит: две кастрюльки, два набора продуктов для супа, изготовленных из пластмассы: морковь, капуста, брокколи, лук. Среди продуктов могут быть любые полезные продукты, объемные изображения которых вы найдете или изготовите самостоятельно: репа, цветная капуста, белокочанная капуста, шпинат, сладкий перец, баклажан, цуккини, куриная грудка, лавровый лист и так далее.

Задание — участники обеих команд по очереди берут по любому продукту и бегут к кастрюльке. Положив его в кастрюльку, дети бегут обратно к команде. Выигрывает та команда, чьи игроки быстрее «сварили» свой суп.

Если дети постарше, то можно определить порядок опускания продуктов в суп, предварительно рассказав детям, что кладут в суп вначале, потому что этот продукт дольше варится, а что можно положить позже, так эти продукты будут вариться быстрее.

7. Станция «Полезные советы»

Задание — дать полезные советы по правильному питанию. Педагог на станции записывает за детьми эти советы. За каждый правильный совет команде выдается жетон.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей от 11 до 14 лет

а) Челлендж «День здоровых дел» для учащихся средних классов

В организации данного челленджа могут помочь родители или друзья.

Проводится дома или на улице.

ШАГ 1 «ВЫБЕРИ!»

Участник выбирает одно из упражнений:

- Броски в баскетбольное кольцо (в течение 1 минуты)

- Подтягивание на турнике (5-15 раз)

- Бег на месте (2-3 мин)

- Отжимания (7-20 раз)

- Упражнения на пресс (15-30 раз)

- Танец

- Приседания (20-40 раз)

ШАГ 2 «ВКЛЮЧИ КАМЕРУ!»

Начинайте снимать видео, но перед тем, как начнете выполнять упражнение НЕ ЗАБУДЬТЕ произнести ключевую фразу: «День здоровых дел!»

ШАГ 3 третий! ЗАПИШИ!

Запишите выполнение данного физического упражнения на камеру телефона. НЕ ЗАБУДЬ произнести в конце упражнения следующую фразу: «День здоровых дел!»

ШАГ 4 ВЫЛОЖИ! Выложите видео в групповой чат или на личную страничку в соц сетях. Укажите хештег #zdorovyedela

б) Организация 7 дневного флешмоб-челленджа FunUp на свежем воздухе для учащихся 5-8 классов общеобразовательных школ, школ-интернатов.

Целью челлендж-флешмоба является позитивная комфортная трансформация участников в сторону здорового поведения.

FunUp — это синергия танца, разминки, фитнеса и тусовки. Поднять настроение себе и окружающим, зарядиться энергией и эмоциями с драйвом, получить физическую нагрузку — все это дает универсальная двигательная активность FunUp. FunUp дословно переводится как «поднять веселье». Танец-зарядка весело разминает все группы мышц и дарит заряд позитива.

FunUp разработан так, чтобы дать физический и эмоциональный заряд людям всех возрастов — от 3-х летних малышей до пожилых людей.

Разминка FunUp - легкая в координации, не требующая специальной физической и танцевальной подготовки. Достаточно включить FunUp на YouTube и повторять со сверстниками, семьей, друзьями нехитрые движения (<https://www.youtube.com/watch?v=CUK4-YEIZQc&t=178s>).

Информацию, фото и видео с мероприятия следует разместить на официальных сайтах образовательных организаций, в социальных сетях (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.), в «Күнделік», групповые онлайн мессенджеры (WhatsApp, Telegram или др.), выкладываются HTML ссылки на ролики или облачные хранилища; в социальных сетях выносятся хештег: # zdorovyedela, а также можно оформить в школах стенгазеты с фотографиями с флеш-моба.

б) Проведение творческого креативного конкурса на тему: «Буду здоровым!» под девизом «Сау бол – жүз жаса!» для учащихся 5-8 классов общеобразовательных школ, школ-интернатов.

Основным заданием является выпуск тематического короткометражного видеоролика, в котором самими учениками освещаются вопросы здорового образа жизни или профилактики заболеваний (например, COVID-19). Это могут быть темы по физической активности, например, танцевальные минутки, зарядки на свежем воздухе, кросс, езда на велосипеде и т.д., вопросы правильного питания, режима дня и отдыха. Творческая группа, которая создает один короткометражный видеоролик, может состоять из 5-7 человек.

Видеоролики размещаются на личных страницах в социальных сетях (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.), официальных веб страницах школы, в «Күнделік», групповые онлайн мессенджеры (WhatsApp, Telegram или др.), выкладываются HTML ссылки на ролики или облачные хранилища; в социальных сетях выносятся хештег: # zdorovyedela.

По завершении работ проводится обсуждение и подведение итогов выполненных командой задания.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей от 15 до 17 лет

а) Челлендж «День здоровых дел» для учащихся старших классов

В организации данного челленджа могут помочь родители или друзья.

Проводится дома или на улице.

ШАГ 1 «ВЫБЕРИ!»

Участник выбирает одно из упражнений:

- Планка (1 минута)
- Броски в баскетбольное кольцо (в течение 1-2 минуты)
- Подтягивание на турнике (7-20 раз)
- Бег на месте (3-4 мин)

- Отжимания (10-25 раз)
- Упражнения на пресс (20-35 раз)
- Танец
- Приседания (25-45 раз)

ШАГ 2 «ВКЛЮЧИ КАМЕРУ!»

Начинайте снимать видео, но перед тем, как начнете выполнять упражнение НЕ ЗАБУДЬТЕ произнести ключевую фразу: «День здоровых дел!»

ШАГ 3 третий! ЗАПИШИ!

Запишите выполнение данного физического упражнения на камеру телефона. НЕ ЗАБУДЬ произнести в конце упражнения следующую фразу: «День здоровых дел!»

ШАГ 4 ВЫЛОЖИ! Выложите видео в групповой чат или на личную страничку в соц сетях. Укажите хештег #zdorovyedela

б) Организация и проведение тематического классного часа для учащихся 9-11 классов общеобразовательных школ, школ-интернатов, колледжей в формате онлайн или оффлайн занятия по вопросам сохранения и укрепления здоровья, профилактике поведенческих факторов риска, формированию у детей мотивации к здоровому образу жизни.

В рамках онлайн мероприятия с учащимися средних классов необходимо провести и ознакомительные занятия на тему «Почему важно быть физически активным?».

Форма проведения: интерактивное занятие в рамках тематического классного часа.

Цель мероприятия: выработать приверженность к физически активному образу жизни.

Привлекаемые специалисты: педагоги, средние медицинские работники.

Тема: «Наш уровень физической активности»

Предварительно возможна рассылка на электронную почту или онлайн мессенджеры учащихся информационно-образовательных материалов по теме занятия (листовок, инфографик, брошюр, буклетов).

Задача 1. Каков мой текущий уровень физической активности?

Для начала школьники используют свои тетради для записи того, сколько минут они бывают физически активными в течение трех последовательных дней. По крайней мере, один день должен быть выходным днем. Школьники должны оценивать количество минут, которые они проводят физически активно на протяжении всего дня, например, подъем по лестнице, прогулка, бег, танцы, скейтбординг, баскетбол, велосипед и т.п. Учитываются даже короткие 5- и 10-минутные периоды физической активности. Например, понедельник: прогулка с собакой (10 минут), играл в футбол (45 минут), делал приседания (5 минут), танцевал под музыку (5 минут).

Задача 2: Сколько времени в будний день я провожу перед экранами электронных устройств и телевизором?

Ученикам: в течение трех последних будних дней посчитать общее количество часов, проведенных за просмотром телевизора, работой, играми на компьютере, планшете и смартфоне. Разделить полученное общее количество часов и разделить на три. Так вы получите среднее время, затраченное на телевизор и девайсы. Сообщите о полученном времени преподавателю.

Для преподавателя:

Определите число учеников по каждой категории:

1) Количество учеников, указавших, что среднее количество часов, проведенных за просмотром телевизора и девайсами больше или равно 2 часам

2) Количество учеников, указавших, что среднее количество часов, проведенных за просмотром телевизора и девайсами меньше, чем 2 часа.

Задача 3: Почему быть физически активным важно?

Попросите учащихся заранее изучить информацию о пользе физических упражнений и другой деятельности и обсудить ряд вопросов, например, Почему быть физически активным важно? Каким образом физическая активность помогает нам делать то, что мы любим делать, но делать это лучше? Обсудите многие преимущества для здоровья ума и тела. Например, физическая активность может сделать тебя сильнее; позволит тебя почувствовать, что у тебя больше энергии; поможет поддерживать здоровыми сердце, мышцы и суставы. Будучи физически активным, ты сможешь себе улучшить внимание и обучение, а также уменьшишь стресс и научишься расслабляться. Пусть школьники поделятся примерами, когда физическая деятельность заставила их чувствовать себя лучше. Как им стало лучше?

Наконец, физическая активность важна для поддержания здорового веса. Обсудите некоторые проблемы последствий для здоровья ожирения, такие как болезни сердца, диабет 2 типа и повышенный риск развития различных видов рака. Физическая активность это не только, когда вы занимаетесь спортом! Это и ходьба пешком, поездка на велосипеде, подвижные игры, футбол во дворе, скейтборд, прыжки со скакалкой, игры с мячом и др.

Задача 4: Завести журнал физической активности.

Подсчитывайте и записывайте, сколько времени вы не лежите или не сидите. Сколько времени занимают нагрузки умеренной интенсивности, а сколько - энергичной/высокой интенсивности.

Во время умеренной активности вы можете говорить, но вы не можете петь. Примеры: езда на велосипеде по ровной поверхности, скейтбординг, танцы, ходьба в школу. Во время энергичной деятельности вы можете сказать только несколько слов, не останавливаясь, чтобы отдышаться. Примеры: бег, езда на велосипеде в гору (на подъем), баскетбол, плавание, карате, хоккей, прыжки на скакалке.

Низкой интенсивности - легкие растяжки, складывание одежды, мытье посуды, подготовка к школе.

Сколько минут ученики были физически активными с учетом разной интенсивности? Как близко они пришли к рекомендации, что дети и подростки должны практиковать 60 минут или больше физической активности в день, большинство из которой является умеренной и высокой интенсивности? Сложить минуты одного класса и сравнить с минутами другого класса, определить, кто больше по времени физически активен.

Задача 5. Моя цель. Учащимся необходимо разработать план ежедневной физической нагрузки, которая бы была равномерно распределена в течение дня: до школы, во время учебы, после школы, а также в выходные дни. Физическая нагрузка должна быть ориентирована на умеренную и интенсивную виды деятельности. Например, физическая активность «Во время учебы» - ходить по беговой дорожке на школьной спортплощадке или поле во время обеда.

Разместить информацию о своей физической активности или своего класса на личных страницах, страницах школы в Интернете, сообщения и посты в «Күнделік», в социальных сетях с хештегом #zdrovyedela.

На этом уроке учащиеся узнают, что есть много интересных способов быть физически активными - командные виды спорта это не единственный вариант. Они придут к пониманию рекомендаций по физической активности для их возрастной группы, проанализируют их собственные уровни физической активности и примут участие в задании по увеличению времени их физической активности. В конце урока ученики поймут важность физической активности и выберут для себя методы двигательной деятельности.

б) Организация мини-лекции в формате видеоконференции (Zoom, Go To Meeting, Cisco Webex Meetings, Skype и др.), размещение информационно-

образовательных материалов, памяток, инфографик для родителей и учащихся старших классов на тему «Питаемся правильно!»

Задачи лекции:

- способствовать формированию у учащихся представление о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей;
- способствовать развитию у учащихся чувства ответственности за свое здоровье;
- убедить учащихся в необходимости и важности соблюдения режима питания;
- научить учащихся выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания и составлять правильный режим питания.

Методы обучения: метод проектного и проблемного обучения.

Технологии обучения: дистанционная с использованием цифровых образовательных ресурсов.

По итогам занятия – вопросы-ответы, обсуждение.

Пример содержания краткой лекции (рекомендации ВОЗ):

1. Употребляйте разнообразную пищу, в том числе фрукты и овощи

Каждый день следует употреблять в пищу смесь из цельнозерновых злаков, таких как пшеница, кукуруза и рис, бобовые, например, чечевицу и фасоль, достаточное количество свежих фруктов и овощей и какие либо продукты животного происхождения (например, мясо, рыбу, яйца и молоко).

По возможности необходимо выбирать крупы из необработанного зерна, например, из кукурузы, проса, овса, пшеницы и бурого риса; они богаты ценной клетчаткой и способствуют длительному сохранению чувства сытости.

Для перекуса в течение дня подойдут свежие овощи, фрукты и несоленые орехи.

2. Снизьте потребление соли

Следует ограничить потребление соли 5 граммами в день (эквивалент одной чайной ложки). Не пересаливайте готовые блюда и пищу во время приготовления, старайтесь реже использовать соленые соусы и приправы (например, соевый соус, рыбный соус или соус на основе бульона). Если вы употребляете в пищу консервы или сушеную продукцию, старайтесь выбирать приготовленную из овощей, орехов или фруктов без добавления соли или сахара.

Уберите со стола солонку и попробуйте добавлять для вкуса свежую или сушеную зелень и специи. Проверяйте содержание соли в приобретаемой продукции и отдавайте предпочтение пище с низким содержанием натрия.

3. Употребляйте жиры и масла в умеренном количестве

Выбирайте здоровую масложировую продукцию: оливковое, соевое, подсолнечное или кукурузное масло.

Отдавайте предпочтение белым сортам мяса, например, мясу птицы и рыбе, так как содержание жира в них обычно ниже, чем в мясе красных сортов; срезайте с мяса жировую прослойку и старайтесь избегать употребления мясных полуфабрикатов. Молоко и молочные продукты должны быть обезжиренными либо с пониженным содержанием жира.

Избегайте выпечки, жареного и переработанных пищевых продуктов, в которых содержатся трансжиры промышленного производства.

Старайтесь готовить пищу на пару или варить, а не жарить.

4. Ограничьте потребление сахара

Постарайтесь ограничить потребление сладостей, а также сладких напитков, например, газированной воды, фруктовых соков и напитков на основе сока, в том числе жидкого или порошкового концентрата, воды с вкусовыми добавками, энергетических и спортивных напитков, чайных и кофейных напитков и молочных напитков со вкусовыми добавками.

Вместо сладостей, таких как печенье, торты и шоколад, выбирайте свежие фрукты. Если вы все же предпочитаете другие виды десерта, следует подбирать такие, в которых содержится небольшое количество сахара, и употреблять небольшие порции.

Избегайте кормления детей сахаросодержащей продукцией. Соль и сахар не следует добавлять в прикормы для детей младше двух лет; потребление соли и сахара детьми старше двух лет необходимо строго контролировать.

5. Не забывайте о воде: употребляйте достаточное количество жидкости

Для оптимального функционирования организма необходимо следить за достаточным поступлением жидкости. Вода является самым безопасным и недорогим напитком. Заменяя сахаросодержащие напитки питьевой водой, вы сможете легко ограничить потребление сахара и суточный калораж рациона.

6. Избегайте употребления алкоголя

Алкоголь не является элементом здорового питания. Употребление алкоголя не защищает от COVID 19 и может быть опасным. Частое или чрезмерное употребление алкоголя непосредственно связано с повышенным травматизмом и, кроме того, имеет долгосрочные последствия, такие как поражение печени, рак, заболевания сердца и психические расстройства. Безопасной дозы алкоголя не существует.

в) Проведение спортивных соревнований, спартакиад, эстафет среди учащихся

Задачи

1. Повышение физической активности подростков.

2. Популяризация активного образа жизни населения, пропаганда двигательной активности и спорта, развитие командного духа и приверженности к спорту.

Рекомендуемые виды физической активности и спорта: танцы, йога, фитнес, аэробика, силовые упражнения, футбол, волейбол, баскетбол, перетягивание каната, большой теннис, настольный теннис, армреслинг, прыжки в длину, легкоатлетический пробег, эстафетные игры, катание на роликах, скейтбордах, велосипедах и др.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для молодежи от 18 до 29 лет

а) Челлендж «День здоровых дел» для молодежи

Проводится дома или на улице.

ШАГ 1 «ВЫБЕРИ!»

Участник выбирает одно из упражнений:

- Упражнения с гантелями (1-2 мин)
- Планка (1-2 мин)
- Броски в баскетбольное кольцо (в течение 2-3 минут)
- Подтягивание на турнике (10-25 раз)
- Бег на месте (3-5 мин)
- Отжимания (15-30 раз)
- Упражнения на пресс (30-45 раз)
- Приседания (30-50 раз)

ШАГ 2 «ВКЛЮЧИ КАМЕРУ!»

Начинайте снимать видео, но перед тем, как начнете выполнять упражнение НЕ ЗАБУДЬТЕ произнести ключевую фразу: «День здоровых дел!»

ШАГ 3 третий! ЗАПИШИ!

Запишите выполнение данного физического упражнения на камеру телефона. НЕ ЗАБУДЬ произнести в конце упражнения следующую фразу: «День здоровых дел!»

ШАГ 4 ВЫЛОЖИ! Выложите видео на личную страничку в соц сетях или отправьте родным или знакомым. Укажите хештег #zdrovuyedela

б) Проведение тематических вебинаров на тему «Иммунопрофилактика COVID-19» в организациях образования для студентов университетов, учащихся колледжей, учебных заведений технического и профессионального образования, для профессорско-педагогического состава учебных заведений, с участием медицинских

специалистов, представителей НПО, специалистов по вопросам формирования здорового образа жизни.

Формат вебинара: онлайн-конференция посредством использования удобных платформ для проведения видеоконференций (Zoom, GotoMeeting, Cisco Webex Meetings, Skype и др.).

Цель: Воспитание ответственного отношения к своему здоровью, выработка мотивации к здоровьесберегающему поведению, профилактике COVID-19.

Ключевые моменты организации мероприятия: определение участников мероприятия, составление программы мероприятия, согласование времени проведения, заблаговременная рассылка ссылки на видеоконференцию. По окончании мероприятия фотографии/скрины с видеоконференции публикуются в социальных сетях и на веб-сайтах организаций.

Ход вебинара:

1. Приветствие. Знакомство с участниками. Представление приглашенных спикеров.
2. Информационный блок.
3. Задания по группам.
4. Обсуждение ответов и вопросов
5. Фиксирование вопросов в чате видеоконференции.
6. Обратная связь. Завершение тренинга.

Информационный блок

Вакцинация - самый надежный способ защитить себя и своих близких от тяжелого течения Covid-19. Учитывая динамику распространения коронавируса, рано или поздно инфекцию подхватит каждый, поэтому лучше заранее подготовить к ней свой организм и обеспечить себе иммунную защиту.

Известно, что коронавирус особенно опасен для людей, уже имеющих какое-либо хроническое заболевание: у них может начаться аутоиммунная реакция (когда вместо чужеродного вируса организм начинает атаковать собственные здоровые клетки) высок риск развития осложнений. Поэтому особенно настойчиво рекомендуют как можно скорее привиться тем, у кого есть проблемы с легкими или бронхами, сердечно-сосудистые заболевания и диабет - однако предварительно нужно в обязательном порядке проконсультироваться с врачом.

Вакцина против COVID-19 является важнейшим инструментом, который в сочетании с эффективным тестированием и существующими профилактическими мерами поможет взять пандемию под контроль.

Любая вакцина имитирует инфекционный агент – вирусы, бактерии или другие микроорганизмы, которые могут вызывать заболевание. Так иммунная система человека «учится» быстро и эффективно реагировать на него.

Традиционно, вакцинация – это введение в организм ослабленной формы инфекционного агента, который позволяет нашей иммунной системе запомнить его. Таким образом, иммунная система способна быстро распознать инфекцию и начать борьбу с ней еще до начала заболевания. В вакцине нет вирусных частиц, способных к размножению. В зависимости от типа препарата там содержится либо инактивированный вирус (самая традиционная технология прививки), либо фрагмент его генетического кода (векторные вакцины), либо искусственно созданные белки (пептидные).

В любом случае они не в состоянии проникнуть внутрь клеток и спровоцировать развитие инфекции. Люди, утверждающие, что заболели в результате прививки, могли заразиться в процессе вакцинации (в транспорте по дороге, в очереди на укол и т.п.), но не в результате введения вакцины.

Не нужно забывать, что даже здоровые люди, переболевшие Covid-19, могут переносить и распространять вирус. Поэтому меры предосторожности - прежде всего

ношение маски и дистанцирование - нужно соблюдать не только до и во время, но и после прививки.

Как и у любого медикамента, у коронавирусных вакцин есть список противопоказаний, при которых введение препарата может принести больше вреда, чем пользы.

У каждой конкретной вакцины этот список свой. Прививку не рекомендуется делать людям, у которых есть любые хронические заболевания, находящиеся в стадии обострения (включая онкобольных), или любая другая острая инфекция в активной форме (повышенная температура - достаточный, но не обязательный признак наличия в организме воспаления), а также людям, склонным к сильным аллергическим реакциям. Прием некоторых гормональных препаратов снижает эффективность вакцинации, но не препятствует ей.

Если накануне или за пару дней до дня вакцинации вы почувствовали себя неважно - по любой причине, - прививку лучше отложить.

В случае обострения хронических заболеваний вакцинироваться рекомендуют не раньше чем через две недели после выздоровления или ремиссии. Если есть возможность, лучше выждать месяц. А еще лучше проконсультироваться по этому поводу с лечащим врачом.

Если же речь идет о перенесенных в легкой форме ОРВИ, вакцинироваться можно раньше - вскоре после того, как у пациента естественным образом нормализуется температура и он перестанет пить лекарственные препараты.

Вероятность возникновения серьезных побочных явлений, которые могут представлять угрозу здоровью или даже жизни (вроде внезапного тромбоза), нельзя исключить полностью. Однако они настолько индивидуальны, что предсказать их невозможно, и настолько редки, что преимущества вакцинации сильно перевешивают потенциальные риски.

После введения вакцины какое-то время нужно провести под наблюдением врачей - на всякий случай, чтобы исключить возможность опасной аллергической реакции. Однако даже после этого лучше не садиться за руль до конца дня. Один-два дня лучше не мочить и не тереть место инъекции, на несколько дней нужно снизить физические (а по возможности и эмоциональные) нагрузки. И в целом не забывать о том, что временно ваш организм может быть немного ослаблен: избегать переохлаждения или перегревания (скажем, в бане или сауне), а также продуктов, которые могут вызвать аллергическую реакцию.

Большинство людей переносят прививку без особых симптомов: возможна легкая слабость, боль, покраснение или припухлость в месте укола, легкий дискомфорт в мышцах, иногда повышение температуры, гораздо реже - легкий озноб, тошнота, возможно небольшое увеличение лимфоузлов. Все это - абсолютно нормальные реакции при формировании иммунитета. Опасности для окружающих в это время вакцинированный не представляет.

Почти все вакцины от коронавируса, доступные на сегодняшний день предусматривают двухразовое введение. Обычно, через 21 день (в зависимости от вакцины) после введения первого компонента вам нужно будет ввести второй, чтобы усилить защитный эффект.

Если после первой инъекции вы простудились, второй лучше немного отложить. Между введением первой и второй доз возможен перерыв сроком до двух месяцев - без какого-либо ущерба с точки зрения эффективности прививки.

Максимальный уровень защиты от коронавирусной инфекции достигается спустя три-четыре недели после введения второго компонента вакцины, когда формируется полноценный иммунитет. Однако даже в этом случае привитый может переносить вирус, не зная об этом, поэтому и после прививки нужно продолжать носить маску и держаться на отдалении от окружающих - для их защиты.

в) Проведение в организациях образования физкультурно-оздоровительных акций, эстафет, велопробегов, флеш-мобов, кроссов под девизом «Сау бол – жүз жаса!» для студентов университетов, учащихся колледжей, учебных заведений технического и профессионального образования, для профессорско-педагогического состава учебных заведений, с участием медицинских специалистов, представителей волонтерских движений, специалистов по вопросам формирования здорового образа жизни и молодежным организациям

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

Сценарии организации и проведения зарядки **на свежем воздухе:**

- Информировать участников заранее.
- Единовременное количество участников – до 15 человек.
- Подготовить комплекс простых понятных упражнений, эстафет, кроссов и др. (йога, силовые тренировки, кардиотренировки, пилатес, калланетика, танцы, ци-гун, аэробика, бег, спортивные игры и т.д.) и соответствующую музыку.
- Организовать фото и видеосъемку, и привлечение прессы. Фотографии размещаются в социальных сетях и на сайте.
- Разместить информацию о своей физической активности, или своей группы на личных страницах, страницах учебных заведений в Интернете, сообщения и посты в соц.сетяхсетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.) с хештегом #zdorovyedela.
- Во время организации и проведения мероприятия – соблюдать все меры безопасности против COVID-19.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для целевой группы населения от 30 до 64 лет

а) Челлендж «День здоровых дел»

Проводится дома или на улице.

ШАГ 1 «ВЫБЕРИ!»

Участник выбирает одно из упражнений:

- Упражнения с гантелями (1-2 мин)
- Планка (30 сек - 1 мин)
- Броски в баскетбольное кольцо (в течение 1-2 минут)
- Подтягивание на турнике (5-15 раз)
- Бег на месте (1-3 мин)
- Отжимания (10-30 раз)
- Упражнения на пресс (30-40 раз)
- Приседания (20-40 раз)

ШАГ 2 «ВКЛЮЧИ КАМЕРУ!»

Начинайте снимать видео, но перед тем, как начнете выполнять упражнение НЕ ЗАБУДЬТЕ произнести ключевую фразу: «День здоровых дел!»

ШАГ 3 третий! ЗАПИШИ!

Запишите выполнение данного физического упражнения на камеру телефона. НЕ ЗАБУДЬ произнести в конце упражнения следующую фразу: «День здоровых дел!»

ШАГ 4 ВЫЛОЖИ! Выложите видео на личную страничку в соц сетях или отправьте родным или друзьям. Укажите хештег #zdorovyedela

б) Рассылка информационно-образовательных материалов (памяток, брошюр, инфографиков, листовок, буклетов) посредством онлайн мессенджеров (WhatsApp, Telegram или др.) участникам Школ здоровья, пациентам организаций ПМСП с их согласия на получение информации о профилактических мерах и укреплении здоровья.

Актуальные информационно-образовательные материалы также могут быть представлены в таких форматах как ссылки на полезные страницы сайтов и социальных сетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.) Всемирной организации здравоохранения, министерства и управлений здравоохранения РК, организаций здравоохранения по заявленной теме.

Цель: формирование ценностного отношения к собственному здоровью, выработка мотивации с целью своевременного обращения к специалистам, прохождения регулярных профилактических скрининговых осмотров, пропаганда здорового образа жизни.

Помимо информации по пропаганде ЗОЖ и укреплению здоровья рекомендуется предоставление информации о профилактике COVID-19.

Информационный блок по вакцинации против COVID-19 (рекомендации ВОЗ)

Ссылка на сайт <https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/covid-19-vaccines/advice>

Вакцины ежегодно спасают миллионы жизней. Их действие заключается в настройке и подготовке защитных сил организма – его иммунной системы – к распознаванию и отражению атаки определенных вирусов и бактерий. Впоследствии при встрече с такими болезнетворными возбудителями организм сразу же мобилизует силы для их уничтожения и тем самым предотвращает болезнь.

Существует несколько безопасных и эффективных вакцин, которые предотвращают серьезные осложнения или смерть от COVID-19. Это одна из мер по борьбе с COVID-19 в дополнение к основным профилактическим мерам: держаться на расстоянии не менее 1 метра от окружающих, при кашле или чихании прикрывать рот и нос сгибом локтя, часто мыть руки, носить маску, избегать плохо проветриваемых помещений или открывать окно.

Разрешенные к применению вакцины против COVID-19 обеспечивают высокую степень защиты от серьезных осложнений и смерти от этой болезни, хотя ни одна вакцина не обеспечивает стопроцентную защиту.

При осмотре у врача обсудите вашу ситуацию со своим врачом, если:

- у вас ослабленная иммунная система;
- вы беременны (если вы уже кормите ребенка грудью, следует продолжить грудное кормление после вакцинации);
- имеете в анамнезе аллергию в тяжелых формах, особенно на вакцину (или любой из ингредиентов вакцины);
- ваш организм серьезно ослаблен.

Что делать и чего ожидать после вакцинации?

Оставайтесь на месте, где вам сделали прививку, в течение как минимум 15 минут, на тот случай, если у вас возникнет необычная реакция, чтобы медицинские работники смогли вам помочь.

Узнайте, когда вам следует прийти для введения второй дозы, если есть такая необходимость. Большинство доступных вакцин – это двухдозовые вакцины. Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, нужно ли вам получить вторую дозу и когда ее следует получить. Вторые дозы помогают усилить иммунный ответ и укрепить иммунитет.

В большинстве случаев незначительные побочные эффекты являются нормальным явлением. Наиболее частые побочные эффекты после вакцинации, которые указывают на то, что организм человека создает защиту от инфекции COVID-19, включают следующее:

- болезненное ощущение в руке;
- небольшое повышение температуры;
- усталость;
- головная боль;
- боли в мышцах или суставах.

Если в месте укола появилось покраснение или болезненная чувствительность (боль), которая усиливается через 24 часа, или если побочные эффекты не прошли через несколько дней, обратитесь к врачу.

Если у вас появилась тяжелая аллергическая реакция сразу же после введения первой дозы вакцины против COVID-19, вам не следует получать дополнительные дозы вакцины. Серьезные реакции крайне редко непосредственно связаны с вакцинами.

Перед вакцинацией от COVID-19 не рекомендуется принимать обезболивающие, такие как парацетамол, для предотвращения побочных эффектов. Это связано с тем, что неизвестно, как обезболивающие могут повлиять на эффективность вакцины. Однако вы можете принимать парацетамол или другие обезболивающие, если после вакцинации у вас появляются такие побочные эффекты, как боль, жар, головная боль или боли в мышцах.

Даже после вакцинации продолжайте принимать меры предосторожности

Хотя вакцина против COVID-19 предотвратит серьезные осложнения и смерть, мы до сих пор не знаем, в какой степени она защищает вас от заражения и предотвращает передачу вируса другим людям. Чем больше мы позволяем вирусу распространяться, тем больше у него возможностей мутировать.

Продолжайте принимать меры, чтобы замедлить и в конечном итоге остановить распространение вируса:

- держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих;
- носите маску, особенно в многолюдных, закрытых и плохо проветриваемых помещениях;
- часто мойте руки;
- при кашле и чихании прикрывайте рот и нос согнутым локтем;
- находясь в помещении с другими людьми, обеспечьте достаточную вентиляцию, например, открыв окно.

в) Активное привлечение населения и регулярное проведение Школ здоровья: школ по поведенческим факторам риска, артериальной гипертензии и ИБС, инсульта, бронхиальной астмы, сахарного диабета.

Цель Школы здоровья - обучение населения навыкам здорового образа жизни, проведение пропаганды профилактики и выработки способности у пациентов к целенаправленным действиям по преодолению поведенческих факторов риска развития заболеваний, повышение компетентности в вопросах, от которых зависит их здоровье, и обучить навыкам самостоятельно менять свою жизнь и окружающие его условия.

Оказываемые услуги в Школах здоровья:

- обучение пациентов практическим навыкам (измерение Индекса Кетле, артериального давления, частоты пульса, сахара в крови, определение пиковой скорости выдоха);
- повышение информированности пациентов о заболевании, факторах риска развития, обострений, возможных осложнений;
- обучение пациентов выбору цели, составлению плана индивидуальных действий по оздоровлению и контролю за их исполнением;
- формирование у пациентов практических навыков по оказанию первой доврачебной помощи в случаях обострений и кризов;
- привитие навыков оказания самопомощи при повышении артериального давления, гипергликемии, приступах удушья.

Профилактика и отказ от основных факторов риска хронических заболеваний на всех этапах жизни способствует снижению заболеваемости неинфекционными заболеваниями и увеличению продолжительности и качества жизни.

В рамках данных мероприятий важно информировать о возможностях предоставления спектра реабилитационных услуг в рамках ОСМС для пациентов,

перенесших COVID-19, а также осветить вопросы соблюдения личной гигиены и мер профилактики заражения COVID-19.

С учетом эпидемиологической ситуации, связанной с COVID-19, Школы здоровья должны проводиться при соблюдении всех необходимых мер безопасности: ограниченное количество участников, социальная дистанция, рассадка слушателей в шахматном порядке, масочный режим, наличие костюмов СИЗ у специалистов.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для целевой группы населения старше 64 лет

а) Челлендж «День здоровых дел» для пожилого населения

Родственники или друзья могут помочь в организации данного челленджа.

Проводится дома или на улице.

ШАГ 1 «ВЫБЕРИ!»

Участник выбирает одно из упражнений:

- Поднятия рук или махи ногами (20-40 раз)
- Приседания (15-25 раз)
- Повороты и боковые наклоны туловищем (30-50 раз)
- Легкий бег на месте (30 сек - 1 мин)
- Быстрая ходьба на короткие расстояния (2-5 мин)
- Планка (30 сек - 1 мин)

ШАГ 2 «ВКЛЮЧИ КАМЕРУ!»

Начинайте снимать видео, но перед тем, как ребенок начнет выполнять упражнение НЕ ЗАБУДЬТЕ произнести ключевую фразу: «День здоровых дел!»

ШАГ 3 третий! ЗАПИШИ!

Запишите выполнение данного физического упражнения на камеру телефона. НЕ ЗАБУДЬ произнести в конце упражнения следующую фразу: «День здоровых дел!»

ШАГ 4 ВЫЛОЖИ! Выложите видео на личную страничку в соц сетях или отправьте родным или знакомым. Укажите хештег #zdrovuyedela

б) Проведение консультаций, диспутов, встреч в Школах здоровья – Школах пожилых и профильных школах здоровья в организациях ПМСП, как в оффлайн, так и в онлайн форматах на темы: «Активное долголетие»; «Здоровое питание», «Бросаем курить».

Информационная часть мероприятия – раскрытие темы «Здоровье в любом возрасте» с акцентом на правильное питание и физическую активность. Ключевые моменты организации онлайн диспутов: определение участников мероприятия (медицинские специалисты, профильные специалисты, ВОП, психологи, соцработники, специалисты службы формирования ЗОЖ), составление программы мероприятия, согласование времени и места проведения, по окончании мероприятия фотографии выставляются в социальных сетях и на сайтах организации, личных страничках с хештегом #zdrovuyedela

Информационный блок

Физическая активность

Физическая активность имеет много преимуществ для здоровья пожилых. Регулярная физическая активность:

- увеличивает мышечную силу, гибкость, баланс и координацию;
- помогает снизить риск преждевременной смерти;
- помогает снизить риск падения;
- помогает предотвратить и управлять такими состояниями здоровья, как инсульт, сердечные заболевания, ожирение, диабет 2-го типа, остеоартроз, некоторые виды рака, ожирение и депрессия; улучшает сон, благополучие и качество жизни; увеличивает социальное взаимодействие.

Проводите больше времени в физически активном состоянии и меньше время сидя. Ежедневная деятельность, такая как домашняя работа и мойка автомобиля великолепная, так как она помогает вам внести свой вклад в общую физическую активность, и сократить время в положении сидя. Даже небольшое количество физической активности может иметь положительные преимущества для вашего здоровья. Цель - в течение как минимум 30 минут выполнять физическую деятельность, которая делает ваше дыхание частым и увеличивается ваш пульс (аэробная активность), пять дней в неделю.

Умеренная активность средней интенсивности вызывает небольшое, но заметное учащение дыхания и сердцебиения. Вы можете общаться во время нагрузки умеренной интенсивности. Физическая активность высокой интенсивности значительно учащает дыхание и сердечный ритм. Вы не в состоянии общаться во время такой интенсивной физической деятельности.

Аэробная деятельность также приносит большую пользу пожилым людям. Аэробная деятельность средней интенсивности: велоспорт, быстрая ходьба, танцы, подъем по лестнице, прогулки с внуками, водная аэробика. Аэробная деятельность с высокой: ходьба в гору, полка огорода, бег, велоспорт (более 16 км / ч), быстрые танцы.

Поговорите с врачом перед началом или увеличением физической активности. 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 специалисту перед началом или увеличением уровня активности.

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.

Виды деятельности на сопротивление: принести покупки до дома, поднятие тяжестей, езда на велосипеде, горный туризм, гимнастика тай-чи, подъем по лестнице, плавание, водная аэробика, силовые тренировки, упражнения на пресс. Растяжки: упражнения на растяжку, для суставов, садоводство, домашние дела, пилатес, мойка автомобиля, йога, упражнения на пресс. Занятия на поддержание баланса: социальные танцы, стояние на одной ноге, упражнения на пресс, велосипед, пилатес, йога.

Памятка: 10 правил питания в пожилом возрасте

Снижение употребления соли. Как было сказано выше, у многих пожилых людей ухудшается чувствительность вкусовых рецепторов, из-за чего еда начинает казаться пресной. За этим необходимо следить, поскольку увеличение количества соли может привести к повышению артериального давления и появлению отечности из-за увеличившейся нагрузки на почки. Вместо соли можно использовать пряности и ароматные масла.

Правильные завтраки. Желудочно-кишечный тракт у пожилых людей работает медленнее, уменьшается слюнообразование и выделение желудочного сока, поэтому отмечается ухудшение усвоения некоторых веществ (например, витаминов группы В, фолиевой кислоты). Компенсировать нехватку необходимых нутриентов помогут овощи и злаки (каши и мюсли с добавлением отрубей).

Коррекция приема лекарств. Ослабленные вкусовые рецепторы также могут стать следствием постоянного приема некоторых лекарств, это еще одна причина следить за питанием пожилых людей. Если потеря или усиление вкуса или аппетита связаны с употреблением медикаментов, то этот вопрос необходимо обсудить с лечащим врачом.

Выбор типа еды. Пожилые люди в возрасте 80 лет и старше могут испытывать массу проблем при жевании. Это не только отсутствие зубов, но и сбои дыхания, кашель, трудности с глотанием из-за малого количества слюны. Все это необходимо учитывать при приготовлении еды, которая должна иметь подходящую консистенцию (пюре, мелкая нарезка, смузи и др.).

Водный баланс. У многих пожилых людей притупляется не только аппетит, но и чувство жажды. Обязательных норм по употреблению жидкости в течение суток не существует, все индивидуально, но вместе с тем нельзя допускать, чтобы привычный объем выпиваемой воды (соков, чая) уменьшался. Пожилым людям в перерывах между приемами пищи обязательно нужно предлагать напитки.

Присутствие белка в пище. Несмотря на популяризацию мнения, что долгожители практически не едят мясо, отказываться от этого продукта не следует. Именно животный белок поддерживает нормальное функционирование мышц и костей. Предпочтение лучше отдавать постным сортам мяса: телятине, курице, индейке, кролику. Минимальная норма потребления белка в сутки составляет 60 гр. для мужчин и 45 гр. для женщин.

Употребление кальция. Это вещество играет важнейшую роль в профилактике остеопороза. Частично восполнить дефицит кальция можно с помощью молочных продуктов (творога, простокваши, сыра и др.), однако у некоторых пожилых людей может быть непереносимость лактозы. По этой причине стоит проконсультироваться с врачом, который назначит пищевые добавки с содержанием кальция.

Жирные кислоты (омега-3). Это важнейшее вещество участвует в обмене холестерина в организме человека и способствует уменьшению воспалительных процессов при ревматоидном артрите и других заболеваниях костно-мышечной системы. Жирные кислоты содержатся в морской и речной рыбе, которая должна присутствовать в меню как минимум 2 раза в неделю.

Учет калорийности. По мере взросления потребность организма в калориях снижается, и если этого не учесть и не скорректировать привычное меню, то пожилой человек начнет стремительно набирать лишний вес. Это, в свою очередь, чревато нарушениями работы суставов, повышением нагрузки на сердечно-сосудистую систему. Пожилым людям рекомендуется придерживаться дробного питания, которое исключает переедание.

Правильная атмосфера за столом. Нельзя допускать, чтобы пожилой человек нервничал или переживал во время еды, поскольку это напрямую скажется на качестве усвоения пищи. Для того чтобы снять напряжение, можно завести неспешную беседу, обсудить меню, предложить пересесть, перенести прием пищи на свежий воздух и пр.

Отказ от курения

Известно, что курение – зависимость не только физическая, но и психологическая. Физическая возникает в результате действия на организм никотина. Он воздействует на рецепторы, головной мозг и вызывает привыкание. Психологическая связана с самим процессом. Человеку «нужно» держать сигарету в руке, чувствовать обстановку, общаться в «курилке». В результате физической тяги к никотину может возникать абстиненция (синдром отмены) – состояние раздражительности, слабости, недомогания, нарушения сна и даже тошноты после отказа от курения. Но к этому этапу нужно отнестись как к временному явлению и стараться настраиваться на дальнейшую работу с самодисциплиной. Чтобы повысить свои шансы на отказ от курения при психологической тяге нужно убедить себя в том, что табачный дым вам на самом деле не нужен. Не нужен для времяпровождения, для общения, как «советчик» и как «поддержка». Важно правильно себя мотивировать, поставить четко цель.

Цели отказа от табакокурения:

- лучший внешний вид, состояние кожи, волос и ногтей, избавление от дурного запаха, в том числе изо рта;
- желание быть здоровым;
- трата сэкономленных денег на что-то приятное и полезное;
- ответственность за свою жизнь и свой выбор, умение управлять своими привычками.

Чтобы справиться с психологической зависимостью от курения и сделать процесс более легким, можно бросать с кем-то за компанию, поддерживая, и подбадривая друг друга. Нужно научиться проводить по-другому время, которое вы раньше тратили на перекуры. Неплохо было бы придумать себе новое хобби, заняться чем-то несопоставимым с курением. Начните вести специальную таблицу, куда записывайте суммы сэкономленных каждый день денег, которые раньше тратили на сигареты. Купите на недельную или месячную сумму товар или услугу, которые принесут вам удовольствие.

Часто случается так, что резко бросить курить страшно, или не выходит. Попробуйте избавиться от никотиновой зависимости медленно, уменьшая дозу постепенно. Для этого:

- откладывайте перекур до «следующего» раза – до завтрака, до приезда на работу;
- не выкуривайте сигарету полностью – оставляйте большую часть сигареты;
- пейте больше воды;
- разработайте план отказа: например, курите 10 сигарет/день, потом 3 сигареты/день, позже сократите до 1/день и откажитесь полностью;
- ведите внутренний диалог с собой каждый раз, когда берете сигарету в руки, спрашивая себя: «Зачем мне это?», «Какую выгоду я извлекаю?».

Это, в первую очередь, поведенческая психотерапия, которая помогает накопить критическую массу мотивации и все-таки решиться на отказ от курения.

Чтобы справиться с физической привычкой держать в руке и во рту сигарету, носите в кармане мелочь, карандаш, зубочистку, семечки, орешки, ментоловую жевательную резинку. Доставайте их каждый раз, когда хочется покурить.

Если есть возможность, сделайте физические упражнения или чистите зубы всегда, когда возникает тяга к курению.

Не позволяйте себе думать о курении. Отвлекитесь – почитайте книгу, посмотрите интересный фильм, решите кроссворд или головоломку.

Настройтесь только на позитив! Отказ от курения – повод для радости. Ваша жизнь меняется в лучшую сторону. И вы сами ее меняете.

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:

- разместить пресс-релиз на интернет ресурсах Управлений здравоохранения областей, гг. Нур-Султан, Алматы, Шымкент, медицинских организаций городского, областного, республиканского значения о проведении мероприятий, посвященных Дню здоровья;
- выступления на телевизионных каналах, радиостанциях;
- публикации в печатных изданиях на государственном и русском языках;
- размещение анонса новостей на Web-сайте организации, в информационных агентствах;
- 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 о раннем выявлении и профилактике заболеваний, аспектам здорового образа жизни (листовки, буклеты, брошюры);

- выступления по радиотрансляционному узлу в учреждениях ПМСП, школах, ССУЗах и ВУЗах, в местах массового пребывания людей;
- трансляция видеороликов на LED-мониторах, в общественном транспорте, в местах массового пребывания населения, аэропортах, авто/ железнодорожных вокзалах, кинотеатрах.
- размещение наружной рекламы (светодиодные дисплей, баннеры, билборды, информационные стойки, Roll-up стойки и т.д.), бегущая строка на региональных телеканалах, в общественном транспорте, размещение информации на остановочных комплексах, вЦОНах, местах массового нахождения людей.
- рассылка информации профилактической направленности (приглашение на скрининговые осмотры и другие профилактические мероприятия) 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 20 сентября 2021 года в печатном и электронном форматах на электронную почту ada-taji@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 Excel, согласно Приложения 1;
- сопроводительное письмо с подписью первого Руководителя.

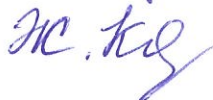
Разработано



Н. Сулейманова

А. Адаева

Согласовано



Ж.Калмакова