

О выполненных мероприятиях, приуроченных к Всемирному дню здоровья 7 апреля 2019 г.

Традиционно, 7 апреля проведение мероприятий, приуроченных к Всемирному дню здоровья, проводится в разнообразных формах с охватом широких слоев населения г. Курска и области. Это информационная работа осуществляется с населением как косвенно, через средства массовой информации (публикации в интернете и газетах), так и при личном общении, при проведении разнообразных тематических мероприятий (лекции, беседы, брифинги, игровые формы, семинары и пр.) и раздаче средств наглядной агитации.

В текущем году проведено более 650 мероприятий, в которых приняли участие дети и взрослые нашего региона (около 7000 человек). Целевыми группами кампании было выделено три категории населения: дети и молодежь, беременные женщины и молодые матери, а также люди старшего поколения. Тематика проводимых мероприятий определена основными понятиями о здоровье и факторах на него влияющих, как положительно, так и отрицательно.

Первые навыки здорового образа жизни дети получают не только в семье, но и в детском саду и в школе. Совместно с педагогическими работниками были организованы выставки детских рисунков, фотографий, творческих работ детей и подростков «Мойдодыр представляет...», «Мир здоровья глазами детей» в г. Курске на базе детских дошкольных учреждений (МБДОУ №№ 9, 11, 18, 24, 31, 40, 62, 86, 92, 99, 105, 107, 116, 121), общеобразовательных учреждениях (ОКОУ «Новопоселеновская школа-интернат», ОБОУ «Школа-интернат №2», ОКОУ «Курская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями»), в учреждениях дополнительного образования детей (МБУК «Детский специализированный центр досуга «Ассоль», МБОУ ДО ДШХ №1 им. В. М. Клыкова) и в библиотеках (ОКУК «Курская областная библиотека для детей и юношества», МБУК ЦСБ «Библиотека филиал №3, Курская городская библиотека им. Ф.А. Семенова).





На базе МБУК «Детский специализированный центр досуга «Ассоль» и библиотеки филиала №3 МБУК ЦСБ г. Курска организовано проведение театрально-игрового представления «Я здоровье сберегу». Учащиеся путем игровой формы смогли выразить свое отношение к здоровью и неприятию вредных привычек.



На протяжении 2018-2019 учебного года ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области» организовывал проведение «уроков здоровья» в средних общеобразовательных учреждениях. Данные мероприятия проводились для обучающихся всех трех ступеней школьного образования, которые помимо теоретической части обязательно включали в себя практическое закрепление усвоенной информации - тематические диктанты, беседы-тренинги «Зарядка для глаз», «В гостях у Мойдодыра», «Правила для осанки» и носили игровой-познавательный характер - групповые задания «Цветок здоровья», викторина «Цифры здоровья», игра - крокодил «Гигиена и санитария». В ходе проведения «уроков здоровья» применялась популярная форма просветительского контента на современном этапе - показ видеороликов.





Самыми активными участниками, проводимых мероприятий были организованные молодежные коллективы учащихся средних профессиональных и высших учебных заведений. Наиболее яркое мероприятие состоялось на базе Курской городской библиотеки им. Ф.А. Семенова, которая была определена как «Территория здоровья». Учащиеся старших курсов ВПО КГМУ «Медико-фармацевтического колледжа», ОБПОУ

«Курского базового медицинского колледжа», ОБПОУ «Курский автотехнический колледж», ФГОУСПО «Курский политехнический колледж» обсуждали причины возникновения болезней у молодежи, положительное влияние здорового образа жизни на состояние здоровья человека, делились опытом, как в их учебных заведениях организована спортивная жизнь, а так же деятельность по формированию здорового образа жизни, в том числе и через волонтерские отряды. Мероприятие носило информационно-развлекательный характер. В заключении молодым людям было предложено в игровой форме узнать и закрепить некоторые аспекты гигиены, санитарии, здравоохранения и медицины через информационную и музыкальную викторины «Цифры здоровья» и «Это голос: здравоохранение», игру Крокодил «Гигиена и санитария». В других библиотеках области для посетителей также были организованы выставки медицинской литературы, мотивирующей на ведение здорового образа жизни, тематический буккроссинг, показ социальных роликов.

Мероприятия проводились совместно с Комитетом по физической культуре и спорту по Курской области, АУ КО «Управлением организации и проведению спортивных мероприятий». Например, был организован чемпионат (первенство) среди подростков по дзюдо и по волейболу. Специалисты Центра выступили с приветственным выступлением «О важности физической активности для здоровья молодежи», провел беседы с командами и их тренерами, родителями о составляющих аспектах здоровья подростков. Кроме того, совместно с военно-патриотическими клубами Курска и Курской области были организованы спортивные игровые испытания, приуроченные к дню здоровья.



Для целевой группы женщин детородного возраста, будущих и молодых матерей на базе женских консультации проведены беседы и семинары по темам «Рациональное питание», «Физическая активность — норма жизни». В рамках данных мероприятий с участием медиков проводились тренинги по расчету калорийности рациона беременных и кормящих женщин.

Внимание уделялось также людям старшего поколения. На базе лечебно-профилактических учреждений города и области (ООО Санатории «Маяк», ООО «Санатории «Моква», ОБУССОКО «Курский дом-интернат ветеранов войны и труда», ОБУЗ «Коньшевская ЦРБ», ОБУЗ «Кореневская ЦРБ», ОБУЗ «Глушковская ЦРБ», ОБУССО «Железнодорожный Дом-интернат Ветеранов Труда», ОБУССОКО «Щигровский психоневрологический интернат», ОБУССОКО «Ольшанский психоневрологический интернат», ОБУЗ «Госпиталь для ветеранов войн», Областной медико-социальный центр им. Ф. Печерского, пансионат «Сосновый бор», АУЗ «Курский областной санаторий «Соловьиные зори») организовывались выставки тематических плакатов и санитарных бюллетеней, прошли семинары с медицинским персоналом и беседы с пациентами по теме «Серебряный возраст: аспекты питания», где обсуждались вопросы, направленные на коррекцию пищевых привычек у пациентов. В рамках данных мероприятий с участием медиков проводились тренинги по заполнению дневника контроля артериального давления.

Традиционно, в парке Героев Гражданской войны г. Курска совместно с Курской городской библиотеки им. Ф.А. Семенова принято участие в проведение цикла занятий «Летний парк чтения» по теме «Здоровье от самой природы». Посетителям рассказали о принципах здорового образа жизни.

5-12 апреля в ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области» проводилось тематическое консультирование граждан («горячая линия») по теме «Путь к здоровью через профилактику». За данное время поступало более 60 обращений по вопросам профилактики здорового образа жизни, рационального питания, о роли физической активности, медицинских осмотрах и профилактических прививках, влиянию вредных привычек на состояние человека. Всем обратившимся были даны необходимые рекомендации и консультации.

Обратной связью с населением стало проведение анкетирования 550 человек среди декретированных лиц по теме «Здоровый образ жизни»: 66 % женщин, 33 % мужчин, от 16 – 65 лет. При анализе результатов анкетирования были выявлены следующие аспекты: в целом свое физическое здоровье с отметкой как хорошее отмечают 363 человека, что составляет 66 %. Согласно ответам респондентов считают себя здоровыми 51%, оценивают свое состояние удовлетворительно 49%. Хронические заболевания имеются у 40%: из них в возрасте до 40 лет 18% , старше 41 года — 56% среди всей возрастной группы. Большинство анкетированных (68 %) придерживаются принципам ведения здорового образа жизни и знают цифры своего артериального давления. Однако, представления о здоровом образе жизни ограничены и не конкретны. Для поддержания здоровья своего организма 36 % (198 человек) отметили физическую активность и отказ от вредных привычек.

В 38% (209 человек) вести здоровый образ жизни и укреплять своё здоровье опрошенных побудил бы пример родственников, друзей, знакомых, 26 % (143 человека) – частые заболевания и визиты к врачу, 21 % (116 человек) – мероприятия по пропаганде здорового образа жизни. При этом больше половины участников опроса (70 % или 385 человек) считают, что здоровый образ жизни нужно пропагандировать более широко, а наиболее эффективными способами пропаганды можно считать регулярные массовые мероприятия, личный пример, информацию через СМИ и другие источники, рекламу, занятия спортом, флешмобы. Предлагались другие варианты: акции, беседы, доступность спортзалов по цене, тренинги, труд на свежем воздухе. Пропагандируя здоровый образ жизни, по мнению опрошенных, следует давать больше информации об алкоголе и спорте (наибольшее количество предложений), а также о вредных привычках, профилактике болезней, физических возможностях здорового человека, как легко и просто вести ЗОЖ, семейных ценностях, нравственности, верности, заболеваниях, передающихся половым путём. Факторы, которые наиболее оказывают влияние на состояние здоровья, по мнению опрашиваемых - образ жизни (313 человека или 58%) и вредные привычки (231 человек или 42%). Что касается рационального питания, то едят не менее 3 раз в день 385 человек (70%), а завтракают каждое утро всего лишь 55 человек (10%). Все опрашиваемые знают о вреде таких продуктов, как чипсы, лимонады, сухарики с ароматизаторами и подобные. Считают свой рацион несбалансированным 198 человек или 36 %, из них 36 человек или 18 % правильно питаться мешает нехватка времени, 113 человек или 57 % - отсутствие денежных средств, 50 человек или 25 % - отсутствие качественных продуктов в магазинах. Отмечают у себя наличие вредных привычек 39% или 214 человек, не имеют — 63% или 346 человек. Полный отказ от алкоголя приемлют 352 человека (64%), в это же время 176 человека (32%) думают, что иногда позволительно немного выпить. Считают алкоголь обязательным атрибутом любого праздника 169 опрошенных (48%), а 183 человека считают это необязательным (52%). Настораживает такой факт, что причиной, по которой опрашиваемый может употреблять алкоголь, является традиция отмечать семейные торжества, дни рождения и другие праздники. Анализируя опросные листы видно, что 445 человек (81%) никогда не пробовали и не собираются употреблять наркотики и токсические вещества. Пробовали один (два) раза 66 человек (12%). Таким образом, учитывая данные опроса, можно сказать, что на сегодняшний день пропаганда принципов здорового образа жизни необходима и актуальна, востребована среди разных групп населения в рамках формирования активного образа жизни, рационального питания, желания полного отказа от алкоголя, табакокурения, неприятию наркотических веществ.