



Минск-здоровый город!



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Многокомпонентные направления здоровья



Руководитель городским Центром здоровья
Кавриго Снежана Викторовна
г.Минск, Республика Беларусь

«Здоровье для всех в 21 веке»

Основные направления дальнейшей реализации проекта «Минск – здоровый город» и мероприятия по их достижению



здоровье молодежи – мероприятия и программы, помогающие детям и молодежи делать здоровый выбор легким выбором



сохранение здоровья в пожилом возрасте – мероприятия по предоставлению лицам пожилого возраста социальных, образовательных и профессионально-трудовых возможностей, наряду с обеспечением физической активности и др.



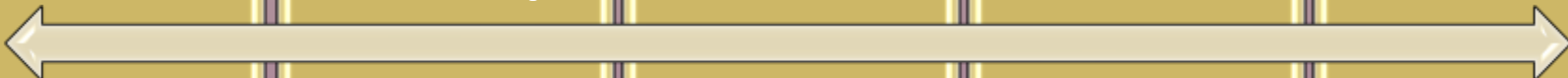
здоровая трудовая деятельность – мероприятия, направленные на улучшение условий труда, качества труда и др.



сокращение распространенности инфекционных заболеваний – мероприятия по сокращению факторов риска, присущих многим заболеваниям



более здоровый образ жизни – пропаганда и внедрение более здоровых привычек и стереотипов питания и снижение распространенности ожирения, особенно среди уязвимых групп населения, привлечение к занятиям спорта и др.



МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ :

ИНФОРМИРОВАНИЕ

- деятельность, направленная на повышение уровня знаний, формирование позитивного в отношении здоровья индивидуального и общественного **мнения**;

ОБУЧЕНИЕ

- деятельность, направленная на формирование **умений и навыков**, позитивных в отношении здоровья;

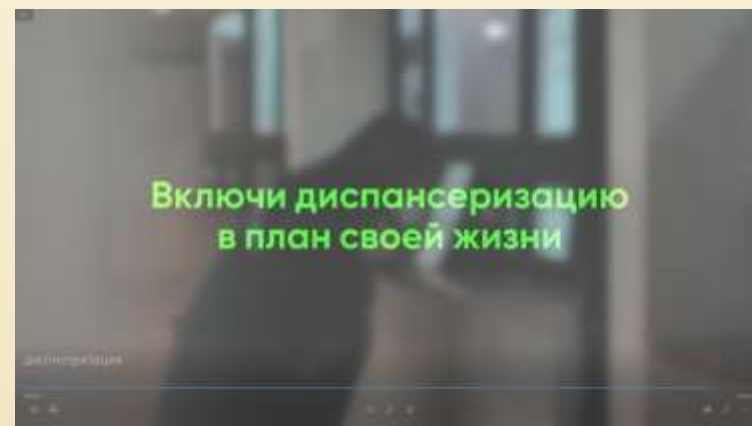
ВОСПИТАНИЕ

- деятельность, направленная на формирование позитивной в отношении здоровья **системы взглядов**;

КОМПЛЕКСНЫЙ

- деятельность, направленная на формирование позитивного в отношении здоровья **стиля жизни** индивидуума, группы лиц, общества в целом.

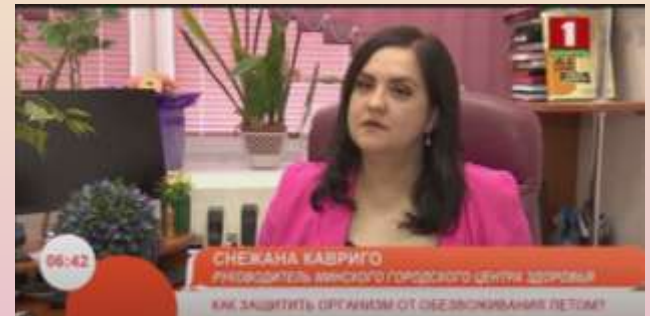
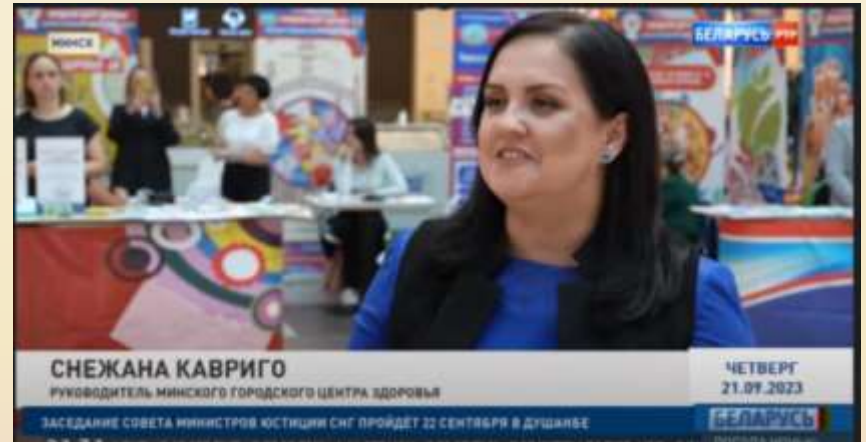
Видеографика и визуализация направлений





Видеоролик проекта

Основные платформы СМИ



Работа со средствами массовой информации



Белорусы могут проверить своё здоровье. Акция «Выездная поликлиника» проходит в Минске

17.02.2023 - 13:32



Каким должно быть питание студентов, чтобы не нанести вред здоровью – советы эксперта

Ложечку за...

Каким должно быть питание студентов, чтобы не нанести вред здоровью и к 30 годам не заработать хронические заболевания ЖКТ? Об этом «Знаменке» рассказала заведующая Минским городским центром здоровья Снежана Кавариго.

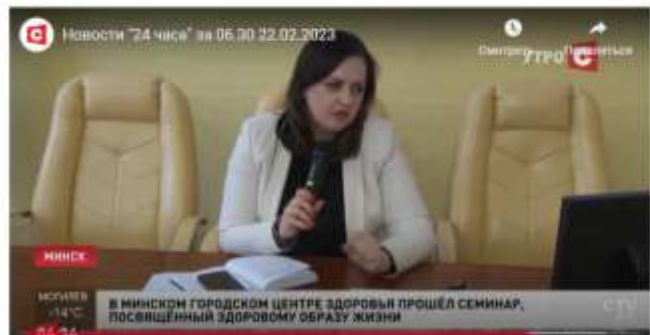
Рацион студентов нужно составлять с учетом возрастных особенностей. Это, во-первых, быстрый метаболизм, поэтому... рекомендует



Снежана Кавариго, заведующая Минским городским центром здоровья

Как отказаться от вредных привычек? В Минске проходит интересный эксперимент

22.02.2023 - 09:58



РАБОТА С НАСЕЛЕНИЕМ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ



Семья



**Учреждения
дошкольного
возраста**



**Учреждения
среднего
образования**



**Высшие учебные
заведения**



**Работающее
население**



**Люди старшего
поколения**

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СОЦИОКУЛЬТУРНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ



ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ОБЩЕСТВЕННЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ. УЧАСТИЕ В ДИАЛОГОВЫХ ПЛОЩАДКАХ



Сотрудники Центра приняли участие в диалоговой площадке на базе ОАО «Минск Кристалл», организованной Ленинской районной организацией «Белая русь». Основная тема мероприятия «Крепкая, здоровая семья – основа демографической безопасности страны».



В центре дополнительного развития детей и молодежи «АРТ» состоялась диалоговая площадка по теме «Здоровье: физическое, психологическое, ментальное, нравственное»

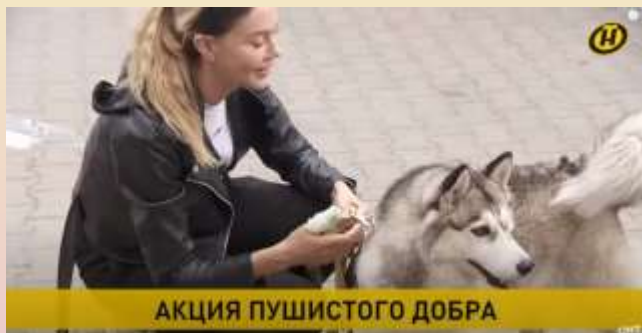
На ОАО «Минский завод гражданской авиации № 407» состоялась диалоговая площадка «Здоровьесбережение населения». Основная тема: «Правильное питание – основа вашего здоровья».



Работа в ТРЦ и ЗОЖ-фестивалях



ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ОБЩЕСТВЕННЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ. УЧАСТИЕ В БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫХ АКЦИЯХ



В целях привлечения внимания к вопросам взаимоотношений людей и животных, как фактора психологической устойчивости и индикатора скрытой агрессии, специалисты Центра приняли участие в благотворительной акции «Пушистое добро»



ПРОВЕДЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХ СЕМИНАРОВ



РАБОТА С ФОКУС-ГРУППАМИ



В целях предотвращения распространения наркотиков в молодежной среде на базе городского Центра здоровья была проведена серия заседаний фокус-группы при участии председателя Экспертного совета по Информационной стратегии по борьбе с ВИЧ/СПИД в Республике Беларусь Кручинина С.В.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРОЕКТЫ В Г.МИНСКЕ

проект «Выездная
поликлиника»

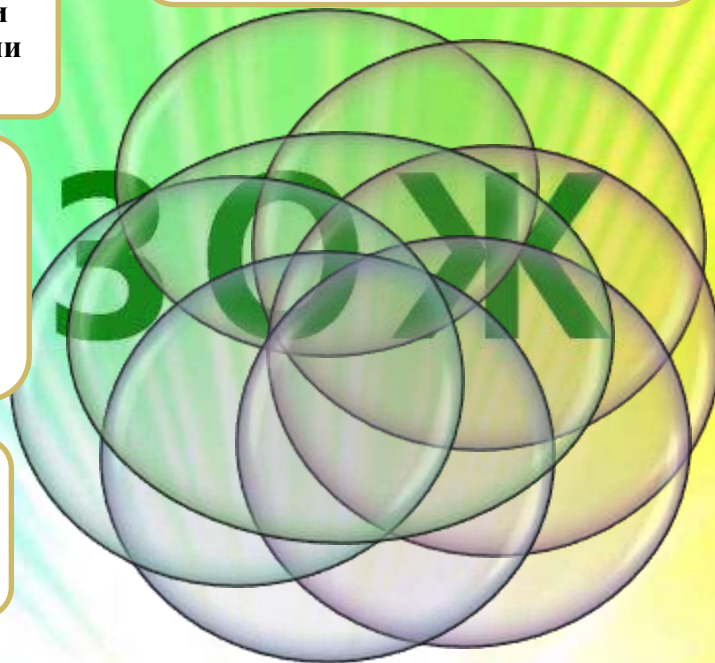
проект по вопросам вакцинации
против коронавирусной инфекции
«Вакцина для жизни»

городской профилактический проект
по формированию здорового образа
жизни и его основным аспектам для
учащихся учреждений общего
среднего образования г. Минска и их
родителей «Скажи здоровью – ДА!»

проект по противодействию
домашнему насилию для педагогов-
психологов и социальных педагогов
«Линия жизни»

многопрофильный
профилактический проект для
студентов «Белорусский
государственный университет
информатики и
радиоэлектроники»

профилактический проект для
девочек по здоровому образу
жизни и репродуктивному
здоровью «Будь здоровой! Это
классно!»



для подростков загородных
оздоровительных лагерей по
формированию негативного
отношения к употреблению
психоактивных веществ «Ваш
выбор!»

профилактический проект по
здоровому образу жизни и
репродуктивному здоровью
юношей «Мой стиль жизни –
мое здоровье!»

профилактический проект
для учащихся 6-х классов по
здоровому образу жизни и
профилактике курения «Мы
не курим – присоединяйся!»

для студентов и учащихся
учреждений высшего, среднего
специального и
профессионально-технического
образования г. Минска «Мой
стиль жизни сегодня – Моё
здоровье и успех завтра!»

для учащихся учреждений общего
среднего образования в рамках
реализации программы «Быть
здоровым – здорово!»

ПРОЕКТ #ЗДОРОВЫЙ ФИТНЕС

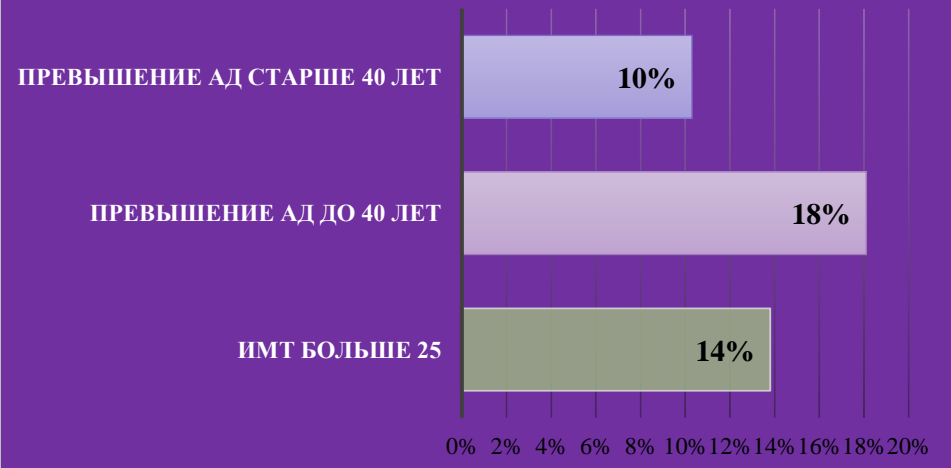
Цель Проекта:
 привлечение населения г.Минска к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством повышения информационной грамотности ведения здорового образа жизни, а также дозированных физических нагрузок.



#MINSKHEALTH
 #MINSKHEALTHCITY
 #ЗОЖminsk
 #MHFminsk



Исследования во время проекта





ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

1. Фамилия _____
2. Имя _____
3. Отчество _____
4. Пол _____
5. Возраст _____
6. Рост _____
7. Вес _____
8. Артериальное давление (АД) _____
9. Частота сердечных сокращений (ЧСС) _____
10. Температура тела _____
11. Уровень насыщения крови кислородом _____
12. Уровень глюкозы в крови _____
13. Наличие хронических заболеваний _____

Активность	Продолжительность	Регулярность



#MINSKHEALTH
#MINSKHEALTHCITY
#ЗОЖminsk
#MHFminsk



Акция «Выездная поликлиника» для сотрудников Минского городского исполнительного комитета



Для сохранения и укрепления здоровья
сотрудники Мингорисполкома при проведении
акции "Выездная поликлиника" в рамках проекта
"Минск – здоровый город":



Итоговые показатели отклонений от нормы акции
"Выездная поликлиника" в рамках проекта "Минск –
здоровый город" в Мингорисполкоме



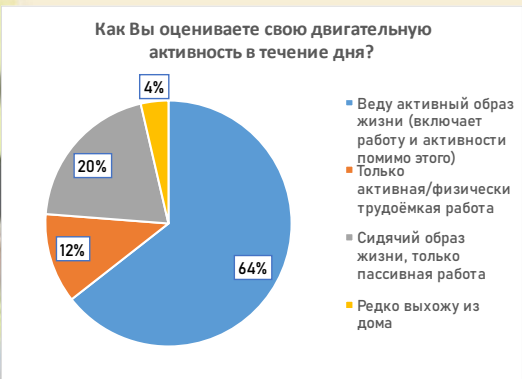
Акции «Выездная поликлиника» для населения г.Минска



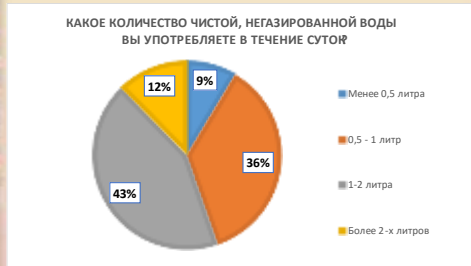
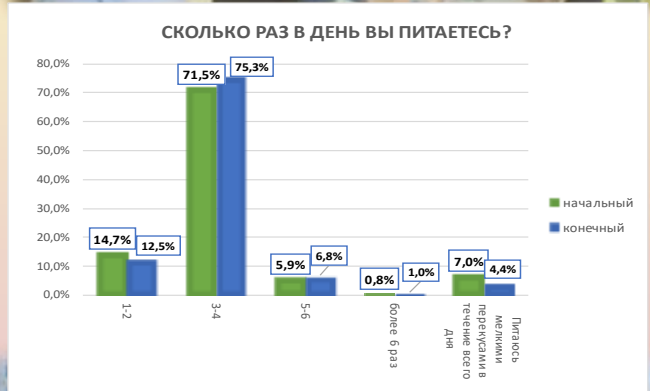
количество лиц, имеющих повышенное АД снизилось на 2%, с повышенным ЧСС – на 3,5%. В 2023 году доля людей, имеющих повышенный ИМТ уменьшилась на 4,2%. Также на 1,5% уменьшилось количество лиц, питающихся нерегулярно



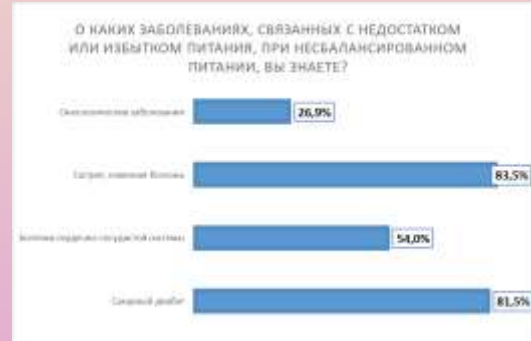
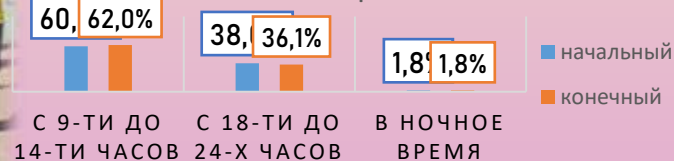
Проект «Скажи здоровью – ДА!»



Во втором полугодии 2023 года был разработан городской профилактический проект по формированию здорового образа жизни и его основным аспектам для учащихся учреждений общего среднего образования г. Минска и их родителей «Скажи здоровью – ДА!» на 2023-2024 год.



В КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ВЫ УПОТРЕБЛЯЕТЕ НАИБОЛЬШЕЕ КОЛ-ВО ПИЩИ?



Какие ФОРМЫ информационно-образовательных материалов наиболее информативны группам участников проекта:

Для детей:

Для подростков:

Для родителей:



Анимационный яркий формат



Визуальные яркие иллюстрации, краткое текстовое сопровождение для экономии времени. Базовые правила



Подборки, ТОП-10. Более подробная информация для изучения темы



Визуальное оформление – видеоролики

Адаптировано для младшего возраста

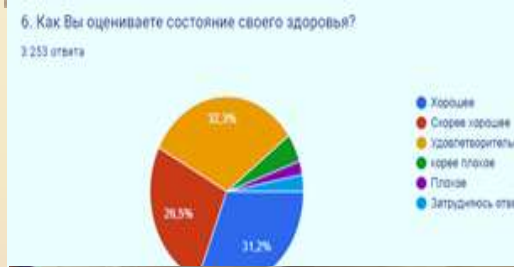
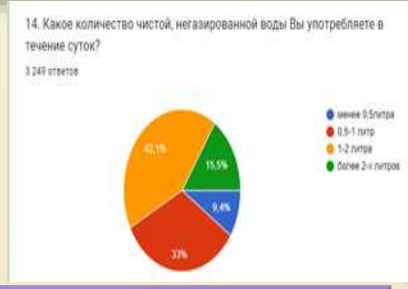


Адаптировано для старших классов, родителей

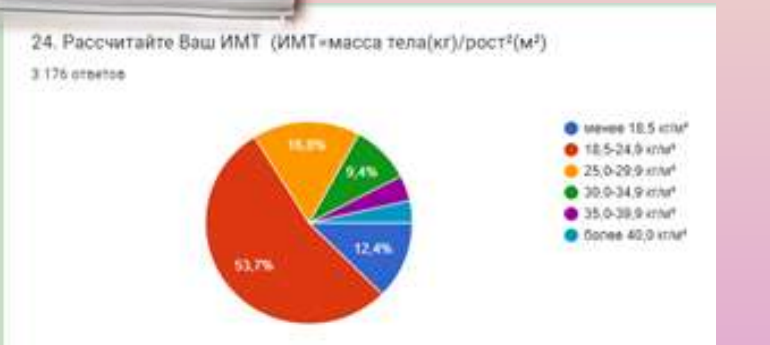
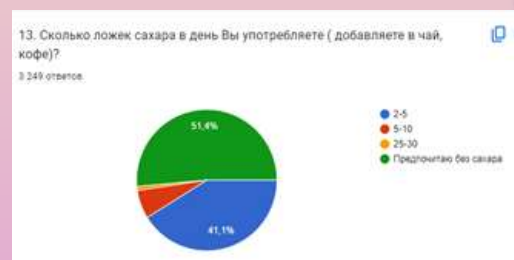
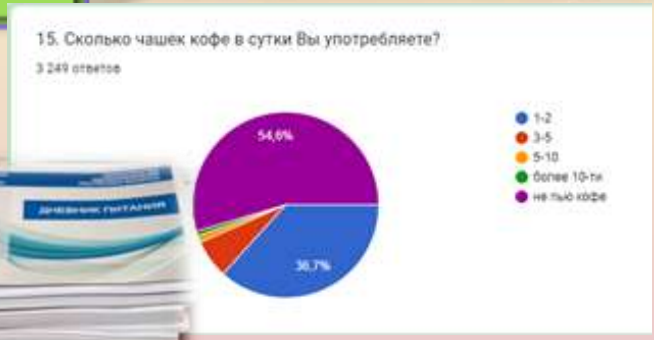
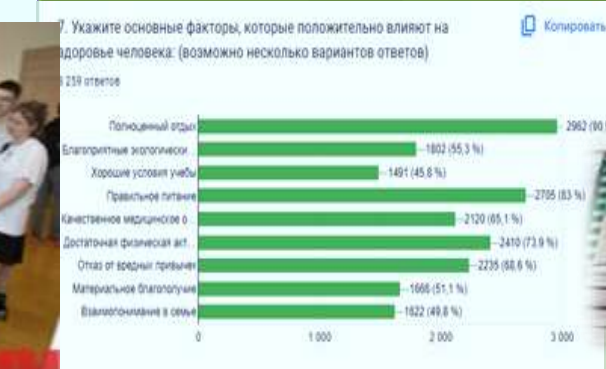


Открытие проекта

Проект «Мой стиль жизни сегодня – мое здоровье и успех завтра!» в ВУЗах



Цель проекта:
формирование у учащихся учреждений высшего образования приоритета ценности здорового образа жизни с использованием инновационных форм профилактической работы.



Проект «Мой стиль жизни сегодня – мое здоровье и успех завтра!» в ССУЗах

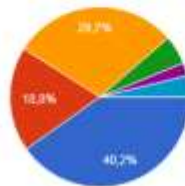


Цель проекта:

формирование у учащихся учреждений среднего специального и профессионально-технического образования приоритета ценности здорового образа жизни с использованием инновационных форм профилактической работы.



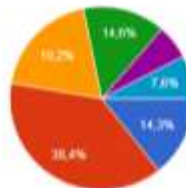
6. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?
2 687 ответов



- Хорошее
- Скорее хорошее
- Удовлетворительное
- Скорее плохое
- Плохое
- Загрязнило ответить

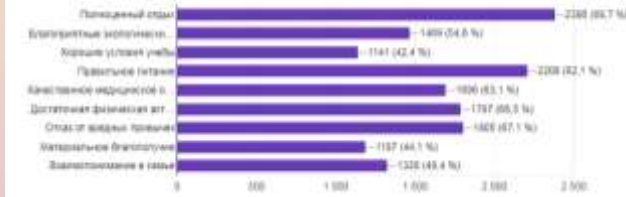


24. Рассчитайте Ваш ИМТ (ИМТ=масса тела(кг)/рост²(м²))
2 568 ответов



- менее 18,5 кг/м²
- 18,5-24,9 кг/м²
- 25,0-29,9 кг/м²
- 30,0-34,9 кг/м²
- 35,0-39,9 кг/м²
- более 40,0 кг/м²

7. Укажите основные факторы, которые положительно влияют на здоровье человека; (возможно несколько вариантов ответов)
2 687 ответов



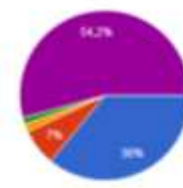
14. Какое количество чистой, негазированной воды Вы употребляете в течение суток?
2 682 ответа



- менее 0,5 литра
- 0,5-1 литр
- 1-2 литра
- более 2-х литров



15. Сколько чашек кофе в сутки Вы употребляете?
2 682 ответа



- 0-2
- 3-5
- 5-10
- более 10-ти
- не пью кофе



Продолжена реализация профилактического проекта «Вакцина для жизни»



Увеличение точек подключения
в 1,5 раза



Онлайн-вебинар в Белорусском государственном
медицинском университете о роли
вакцинопрофилактики гриппа и инфекции
COVID-19

Вебинар транслировался во всех
учреждениях высшего и среднего
специального образования г.Минска.

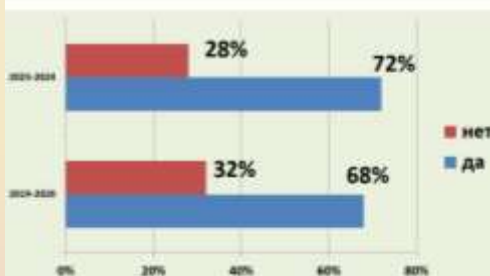
Проект «Будь здоровой! Это классно!»



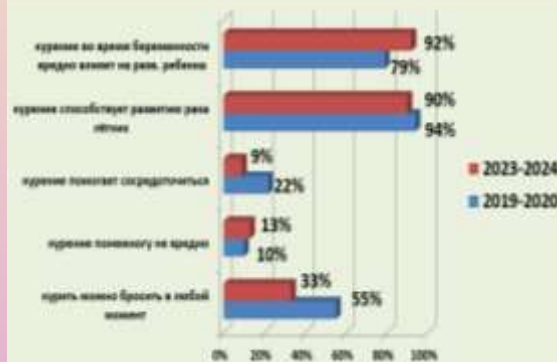
Цель Проекта:
 повышение информационной грамотности
 девушек в вопросах здорового образа жизни и
 репродуктивного здоровья



Среди сверстников существует мода на здоровый образ жизни



Изменение мнения о проблеме табакокурения



Наличие понятия о репродуктивном здоровье



Проект «Мой стиль жизни – моё здоровье!»



Цель Проекта:
повышение информационной грамотности
к в вопросах здорового образа жизни и
репродуктивного здоровья

Среди сверстников существует мода
на здоровый образ жизни



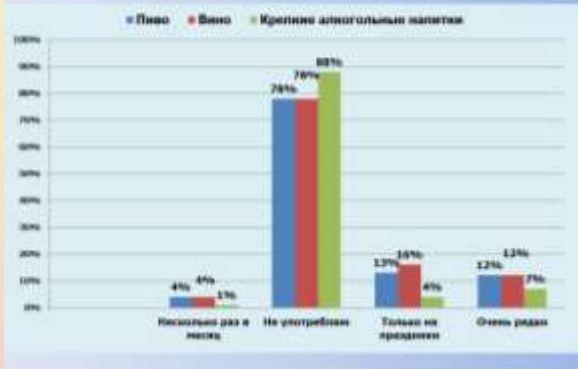
Знакомо ли Вам понятие
«репродуктивное здоровье»



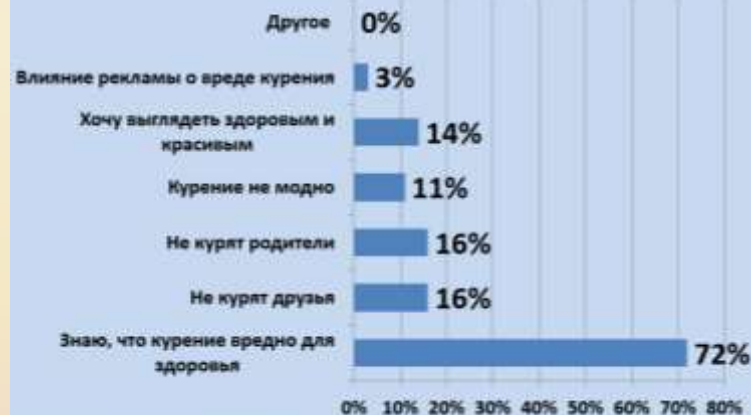
Употребление алкогольных напитков и
пива является неотъемлемой частью
свободного времяпрепровождения?



Как часто случается Вам употреблять
алкогольные напитки ?



Если Вы никогда не курили, то
как Вы думаете почему?



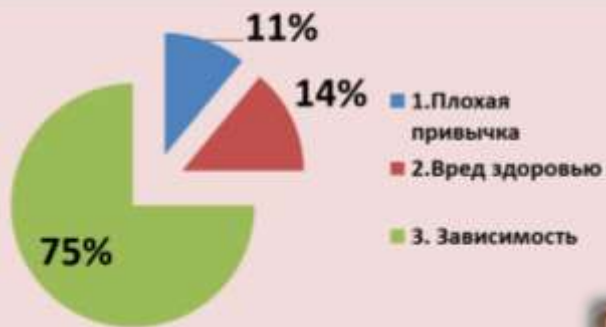
ГУО
«Средняя школа №126 г.Минска»
конкурс селфи
«Мы за ЗОЖ»
в рамках проекта
по репродуктивному здоровью юношей
«Мой стиль жизни-моё здоровье»
девушек «Будь здоровой -это классно!»



Проект «Мы не курим – присоединяйся!»

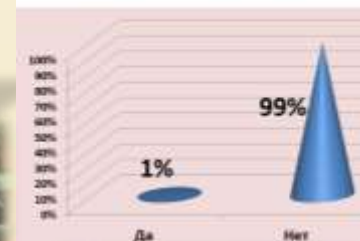


Ассоциации участников проекта к слову «табак»

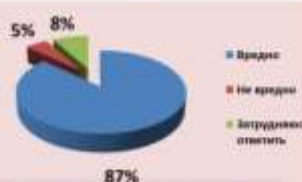


Цель Проекта: повышение уровня знаний учащихся 6-х классов о негативных последствиях табакокурения

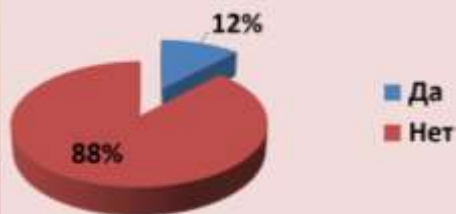
Количество курящих участников пр



Мнение участников проекта о пассивном курении



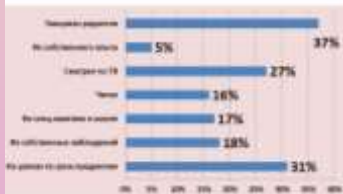
Количество участников проекта, которые попробовали курить



Причины, по которым участники проекта не начали курить



Источники информации для участия проекта о последствиях на примере табака, алкоголя, наркотиков





Проект в оздоровительных лагерях «Ваш выбор!»

Каких правил питания Вы придерживаетесь дома?

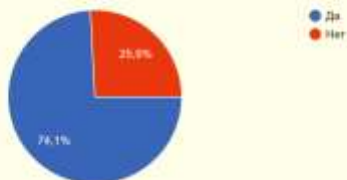
- Каждое утро завтракаю
- Полноценно питаюсь, не менее трех раз в сутки
- Прием пищи в одно и то же время
- Стараюсь сделать рацион максимально разнообразным
- Пью минеральную воду
- Не употребляю вредные продукты



Цель Проекта:
формирование у подростков
ответственного отношения к
своему здоровью и установка на
здоровый образ жизни



5. Ваше мнение, существует ли среди сверстников мода на здоровый образ жизни?
3 102 ответа



8. Скажите, не Вы, кто употребление алкогольных напитков и табака является неосознанной частью свободного времени/рекреации, одним из видов отдыха?
3 182 ответа



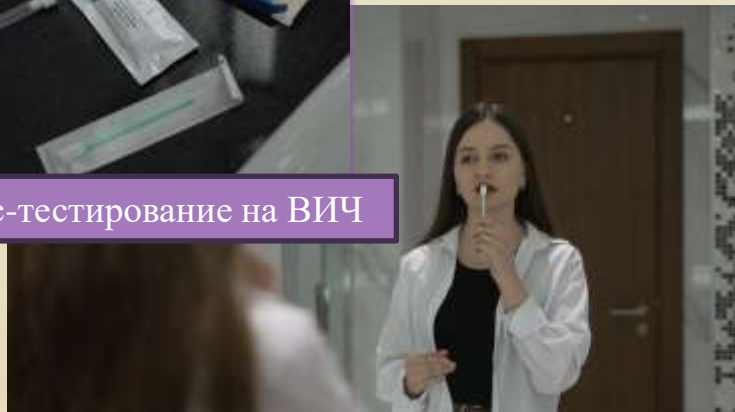
Разработка и размещение информационно-образовательных материалов



Новые направления для визуала

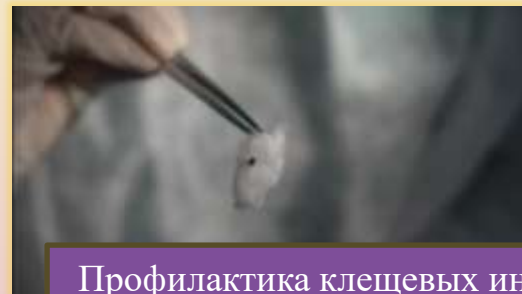


Экспресс-тестирование на ВИЧ



Профилактика бешенства

Профилактика чрезмерного потребления алкоголя



Профилактика клещевых инфекций



Благодарю за внимание!

