

***Современные профилактические
технологии формирования
здорового образа жизни у детей и
подростков***

***М. Л. Фомичева, к.м.н., директор ГКУЗ НСО «Региональный центр
медицинской профилактики», главный специалист по
медицинской профилактике министерства здравоохранения НСО
Новосибирск, 2020***

Составляющие здорового образа жизни

- Рациональная организация трудовой (учебной) деятельности;
- Правильный режим труда и отдыха;
- Рациональная организация свободного времени;
- Оптимальный двигательный режим;
- Рациональное питание;
- Соблюдение правил личной гигиены, закаливание;
- Соблюдение норм и правил психогигиены;
- Сексуальная культура, рациональное планирование семьи;
- Профилактика аутоагрессии;
- Контроль за своим здоровьем.

Охвачено профилактическими медицинскими осмотрами в 2019 году

- ✓ 410 940 чел. - дети от 0 до 14 лет
- ✓ 67 048 чел. - подростки от 15 до 17 лет

Контингенты	из числа осмотренных определены группы здоровья, %				
	I	II	III	IV	V
Дети в возрасте 0-14 лет	48,8	40,3	9	0,1	1,8
Подростки 15-17 лет	26,6	48,5	22,0	0,2	2,7

Структура заболеваемости у детей и подростков

I место - Болезни органов дыхания

II место - Болезни глаза и его придаточного аппарата

III место - Травмы и отравления

У взрослых на I месте в структуре заболеваемости - Болезни системы кровообращения

Факторы риска, общие для основных неинфекционных заболеваний (НИЗ) (Geneva, World Health Organization, 2009)

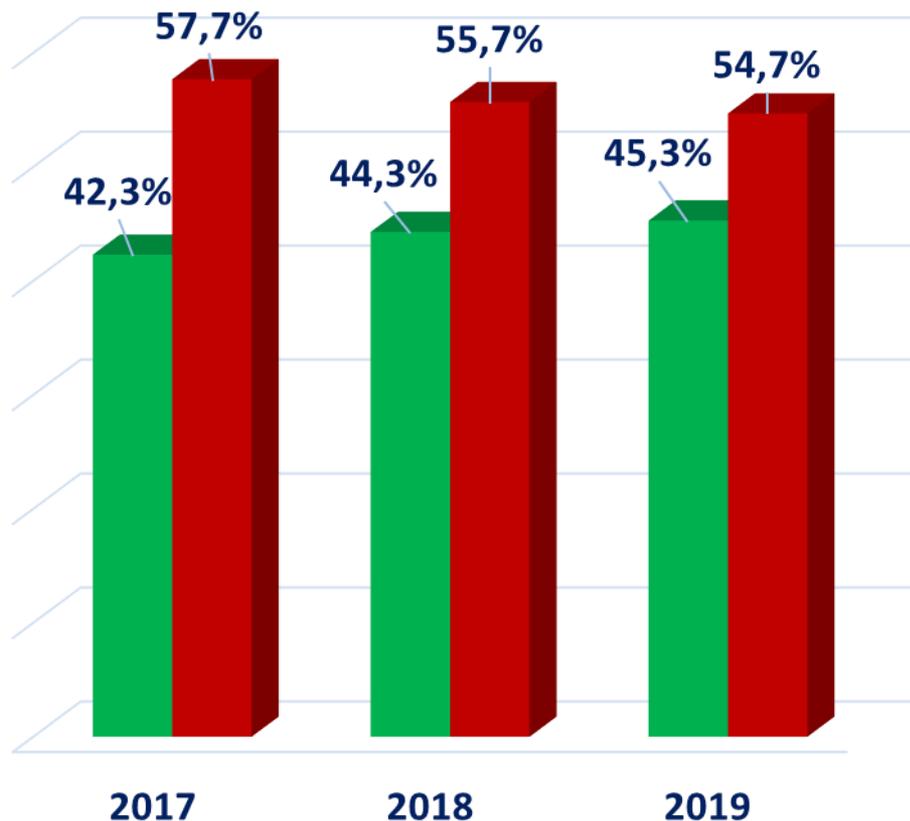
Фактор риска	Сердечно-сосудистые заболевания	Сахарный диабет	Онкологические заболевания	Респираторные заболевания
Курение	+	+	+	+
Злоупотребление алкоголем	+		+	
Нерациональное питание	+	+	+	+
НФА	+	+	+	+
Ожирение	+	+	+	+
Повышенное АД	+	+		
Повышенное содержание глюкозы в крови	+	+	+	
Повышенное содержание холестерина в крови	+	+	+	

Структура смертности в РФ 76,3% причина НИЗ

Суммарный экономический ущерб от болезней системы кровообращения составляет около **1 трлн. руб.** в год (около **3% от ВВП**) (по данным Росстата 2010г.)



Результаты обследования посетителей центров здоровья для детей (2017 - 2019 годы)



Динамика посещений в центры здоровья для детей:

2017 год – 21 403 чел.,
2018 год – 22 728 чел.,
2019 год – 21 377 чел.

■ здоровые

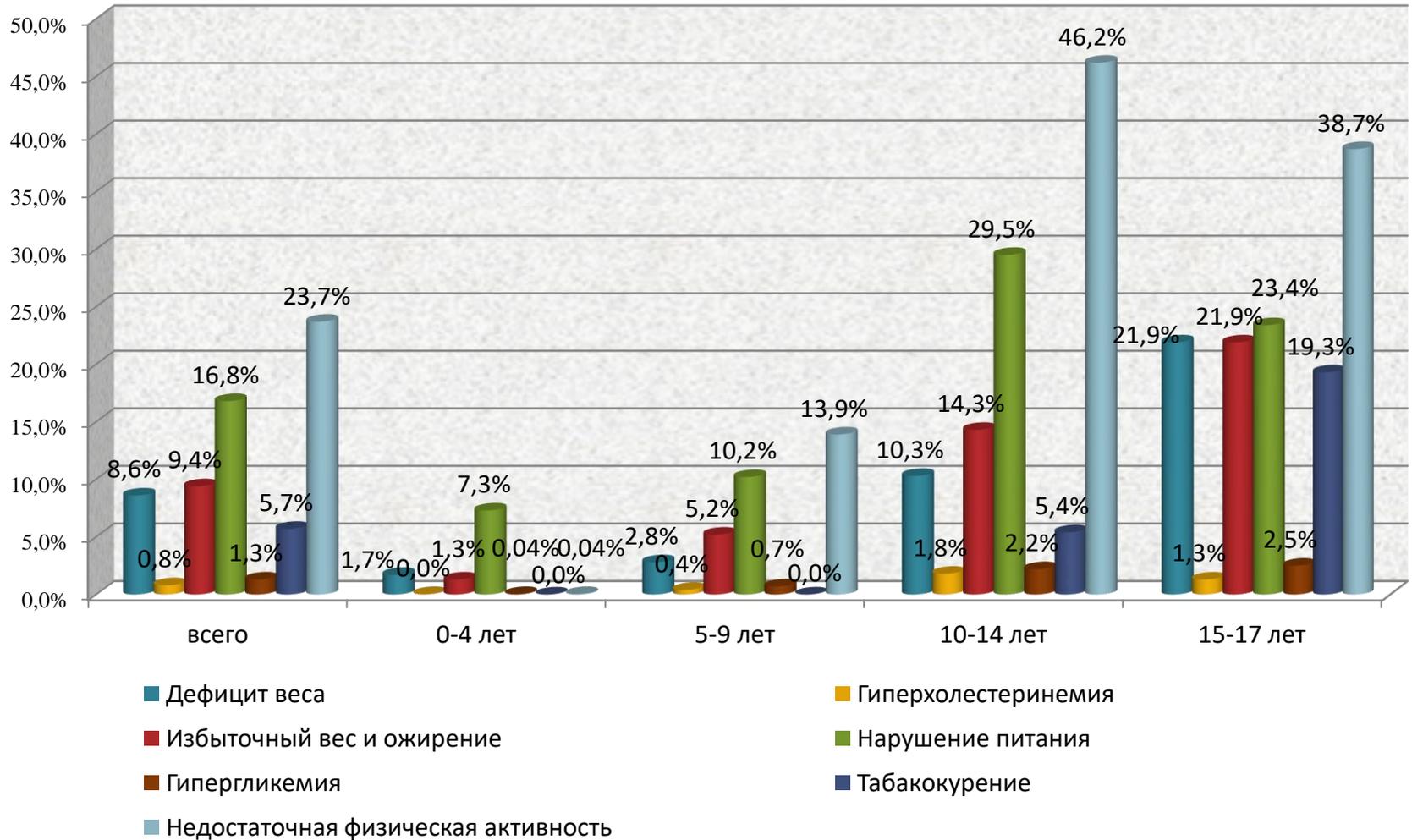
■ функциональные отклонения и факторы риска

Выявленные функциональные отклонения среди посетителей центров здоровья для детей (2017 - 2019 годы)

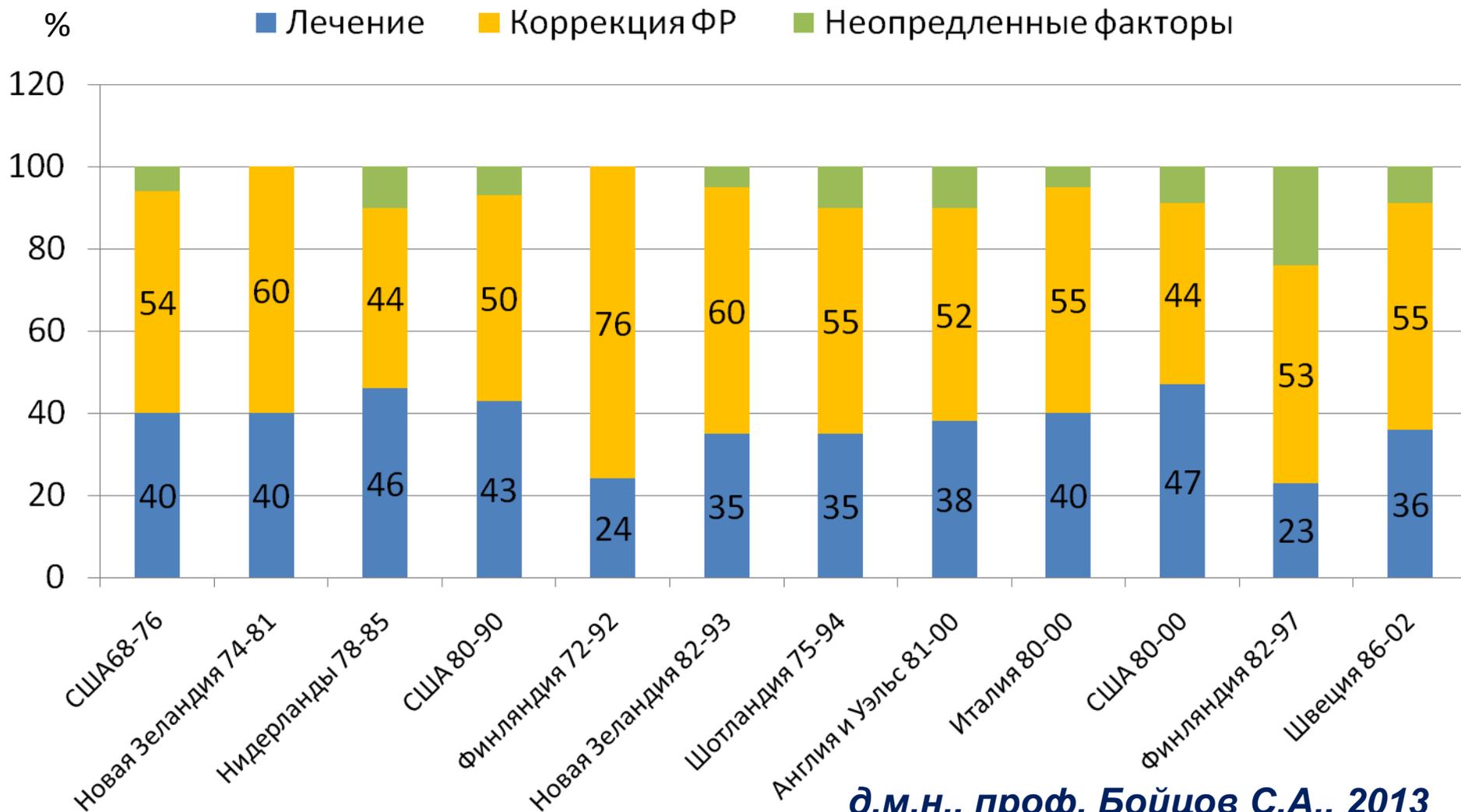


Распределение ФР у детей

(по данным опроса, 2012г.)



Вклад лечебных мер и мер по коррекции ФР в снижение смертности от БСК в различных популяциях



д.м.н., проф. Бойцов С.А., 2013

Степень усвоения информации в зависимости от методов обучения

- Лекция - 5%
- Чтение - 10%
- Аудио-визуальные средства - 20%
- Использование наглядных пособий - 30%
- Обсуждение в группах - 50%
- Обучение практикой действия - 70%
- Выступление в роли обучающего - 90%

63 массовых мероприятий, охвачено - 17 627 чел.

Трансляция видеороликов в образовательных и медицинских учреждениях, на пассажирском транспорте, торговых центрах

- *охват населения мероприятиями по формированию здорового образа жизни*
- *уровень информированности населения Новосибирской области о факторах риска заболеваний и мерах их профилактики*
- *GRP = % x численность жителей*
GRP – количество просмотров рекламы за 1 день
- *Число прокатов, публикаций*
Рейтинг чел./мин.

Групповые формы работы: 202 уроков здоровья, 97 лекций, 44 обучающих семинара, 162 занятия по обучению неотложной помощи

Размещение материалов в СМИ, в том числе электронных

Размещение наружной рекламы: баннеры, плакаты, стикеры



За 2019 год специалистами РЦМП организованы и проведены 63 массовые акции, дни здоровья для различных групп населения, охвачено - 17 627 чел.

В 2019 году реализованы проекты:

- **«Здоровье как созидание»** совместно с Новосибирской областной общественной организацией «Союз женщин Новосибирской области», ФГБОУ ВО «НГМУ» Минздрава России, министерством культуры, министерством физической культуры и спорта, министерством образования;
- **«Заботимся о здоровье вместе»** совместно с ФГБОУ ВО НГМУ Минздрава России, региональным отделением Всероссийского общественного движения «Волонтеры медики»;
- **«Открытый университет Сибири»** совместно с министерством культуры и Новосибирской государственной областной научной библиотекой;
- **«За здоровье и безопасность наших детей»** совместно с Управлением внутренних дел Российской Федерации по Новосибирской области и ГБУЗ НСО «Новосибирский областной клинический наркологический диспансер»;
- **«10 000 шагов к здоровью»** совместно с Общероссийской общественной организацией «Лига здоровья нации»;
- **«Здоровое будущее!»** совместно с региональным отделением партии Единая Россия;
- **«#ДоброВСело»**
- **«Здоровье на отлично»**



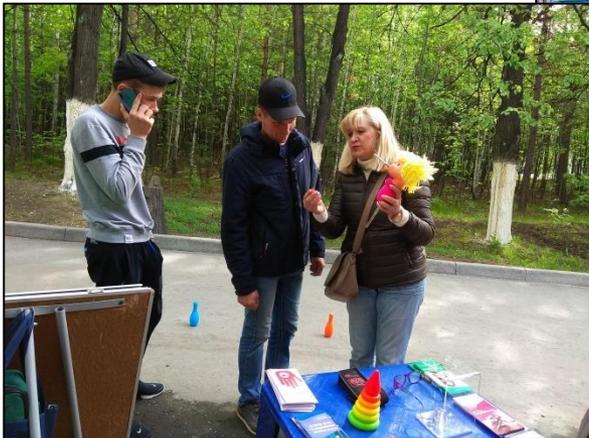


Совместно со специалистами ФГБОУ ВО «НГМУ» и центром здоровья для детского населения проводятся Дни здоровья для детей города и области: обследование в Центре здоровья, уроки здоровья по профилактике употребления алкоголя и табакокурения, викторины по приверженности к здоровому образу жизни.





В рамках **Международного дня защиты детей** совместно с общественными организациями города и министерством образования НСО специалистами ООМОПР на территории МУП «Новосибирский зоопарк имени Р. А. Шило» организованы информационные палатки по профилактике табакокурения, алкоголизма и популяризации ЗОЖ, в мероприятии приняло участие около 1000 человек.





В рамках **Международного дня защиты детей** совместно с волонтерами ГАПОУ НСО «Новосибирский медицинский колледж» организованы дни здоровья для детей, находящихся на лечении в стационаре в ГБУЗ НСО «Новосибирская клиническая центральная районная больница», ГБУЗ НСО «Государственная Новосибирская областная клиническая больница», ГБУЗ НСО «Тогучинская центральная районная больница», ГБУЗ НСО «Мошковская центральная районная больница», ГБУЗ, ГБУЗ НСО «Новосибирская районная больница №1». Всего акциями охвачено 205 человек.





В рамках **летней оздоровительной кампании 2019** года организованы и проведены 12 дней здоровья: «Лето красное - лето безопасное», «Здоровый образ жизни – твой выбор!», «Вредным привычкам – нет!» в детских летних лагерях ЗООЦ «Смена», ДОЛ «Сказка», в которых приняли участие 1021 человек.





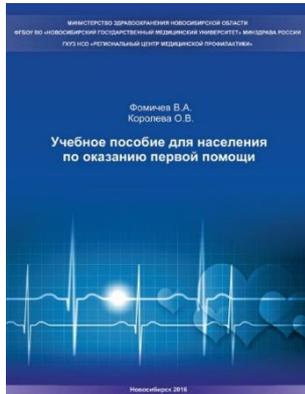
Групповые формы работы: 202 уроков здоровья, 97 лекций, 44 обучающих семинара, 162 занятия по обучению неотложной помощи и др.

Проведение **уроков здоровья** по профилактике табакокурения и алкоголизма с демонстрацией вредного воздействия табака на организм человека с помощью куклы – симулятора, демонстрацией негативного влияния алкоголя на вестибулярный аппарат человека с помощью очков – симуляторов. **Проект «Здоровье на отлично».** Проведено 73 урока здоровья, в которых приняли участие 4171 человек.





Проведение обучающих занятий для взрослого и детского населения НСО, волонтеров, педагогов, социальных работников, врачей и других специалистов по программе «Первая помощь в экстремальных ситуациях».





Видеоролики по профилактике алкоголизма: «Твой выбор влияет не только на тебя», «Акция», «Успехи в работе», «Вдохновение», «Наш выбор», «Каждый делает свой выбор», по профилактике наркотической зависимости: «Мы за здоровое будущее», по рациональному питанию «Здоровое питание» и др.



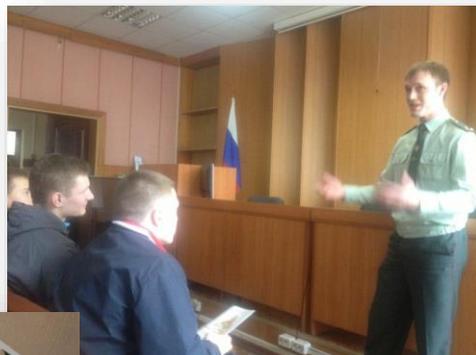


Для детей подготовлены видеоматериалы по профилактике табакокурения, Энциклопедия здоровья в сказках и рассказах для самых маленьких, видеоматериалы и уроки здоровья в технике песочной пластики





Межведомственный проект «Антинаркотический кинолекторий»



Антинаркотический марафон (мотивационная программа)



Электронные ресурсы ГКУЗ НСО «РЦМП»

<https://rcmp-nso.ru>



<https://rcmp.mznso.ru>



https://vk.com/zdrav_nso



<https://ok.ru/group/55207984037915>



<https://ok.ru/group/55207984037915>

<https://www.instagram.com/budzdorovnovosib>





ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ О ЗДОРОВЬЕ

Найдите время для здоровья – это единственная сокровище жизни! Пол Брэгг



Главная

О нас

Профилактика

Контакты

НОВОСТИ



Синдром весенней усталости.

Весна. А на душе «скребут кошки». Вместе с долгожданным теплом на многих людей неожиданно наваливается усталость, рассеянность, раздражительность, сонливость днём, бессонница ночью, безразличие к окружающему миру.



Вирус 2019-nCoV.

Как справиться со стрессом.



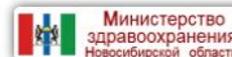
Профилактика кишечных инфекций.

Возбудители кишечных инфекций подстерегают нас повсюду - в консервах с истекшим сроком хранения, в маринованных продуктах, на невымытых овощах и фруктах, при использовании некачественной воды, а также в путешествии на любое расстояние, когда возможность хорошо помыть руки часто отсутствует.

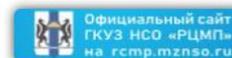


Беременность спорту не помеха.

Беременность - прекрасная пора ожидания малыша. Но радость может сочетаться с постоянной тревогой за свое здоровье и состояние ребенка. Женщины задаются вопросами: нужно ли менять свой устоявшийся образ жизни, какие привычки полезны в этом состоянии, а от чего лучше отказаться?



Найти



КАБИНЕТ здорового ребенка



Для родителей, педагогов, подростков и детей в 2016 году создан электронный ресурс «Кабинет здорового ребенка».



Правила рационального питания	Особенности детского возраста
О рисках развития хронических неинфекционных заболеваний	Профилактика инфекционных заболеваний
Неотложная помощь Безопасное поведение	Профилактика вредных привычек
Пятёрка по зрению	Физическая активность Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата
Советы психолога	Есть вопрос – ответим
Нормативная база	В помощь маме и папе
Меры социальной поддержки семьям с детьми	Журнал «Мы – молодые родители»
Он-лайн центр информационной поддержки родителей	ЖУРНАЛ ШКОЛА СОВРЕМЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ
Совет отцов Новосибирской области	Проект Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации
Школа здоровья «Основы грудного вскармливания»	Социальный коворкинг «МАМА РАБОТАЕТ»
ГАУЗ НСО МОЛОЧНАЯ КУХНЯ	Всероссийская социальная программа «Пuls жизни. Дети»
Здоровые зубки	Дети тоже болеют диабетом

КАБИНЕТ здорового ребенка

Физическая активность
Профилактика заболеваний
опорно-двигательного аппарата

Статьи



Осанка и рюкзак
Правильная осанка школьника – предмет беспокойства врачей-педиатров. Потому что искривление позвоночника наблюдается у 80% детей школьного возраста...



Профилактика нарушения осанки у детей
Осанка – это привычная поза непринужденно стоящего или сидящего человека. Позвоночник является основой нашего скелета, в нем находится спинной мозг, от которого отходят многочисленные нервные окончания, отвечающие за работу всех органов в организме человека...



Осанка стиль и красота
Позвоночник – это очень важная, центральная часть нашего организма, в нем находится спинной мозг, от которого отходят нервные окончания к различным органам...



Радость движения
Еще врач Древней Греции Гиппократ указывал, что без физической нагрузки человек не может быть здоровым. У людей мышечная масса может достигать 45 % от общей массы тела. Мышцы выполняют большое количество функций...



Видеоролик в песочной технике для детей "Физические упражнения"



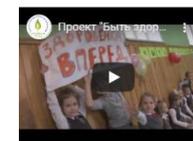
Видеоролик в песочной технике для детей "Через творчество к здоровью"



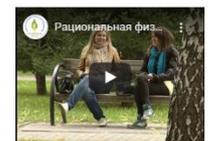
Большущик и футболист



Если удивлять, то красиво



Проект "Быть здоровым здоровой" Спортивный праздник в СОШ №159



Рациональная физическая активность - Ходьба



В электронном ресурсе «Кабинет здорового ребенка» для населения предоставляется возможность задать вопрос главным специалистам Новосибирской области.



Есть вопрос – ответим

Уважаемые родители!
На интернет ресурсе «Кабинет здорового ребенка» Вы можете задать вопросы главным детским специалистам Новосибирской области по основным направлениям сохранения и укрепления здоровья детей, профилактике заболеваний. Направляйте обращения с вопросом на адрес электронной почты rcmp@zdravnsk.ru



Анохина Татьяна Юрьевна

к.м.н., главный педиатр Новосибирской области, заместитель главного врача по педиатрической помощи ГБУЗ НСО «Государственная областная клиническая больница»



Фомичева Марина Леонидовна

к.м.н., главный специалист по профилактической медицине Новосибирской области, директор ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики», руководитель Новосибирского регионального отделения Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации»



Лоскутова Светлана Александровна

д.м.н., главный детский нефролог Новосибирской области, профессор кафедры факультетской педиатрии и неонатологии ГБОУ ВПО «Новосибирский государственный медицинский университет»



Краснова Елена Игоревна

д.м.н., главный детский инфекционист Новосибирской области, профессор, заведующая кафедрой детских инфекционных болезней ГБОУ ВПО «Новосибирский государственный медицинский университет»



Макашева Валентина Анатольевна

к. м. н., главный детский психиатр Новосибирской области и Сибирского федерального округа, главный врач ГБУЗ НСО «Новосибирский областной детский клинический психоневрологический диспансер»



Максимова Юлия Владимировна

д.м.н., профессор, главный специалист по медицинской генетике Новосибирской области, заведующая кафедрой медицинской генетики и биологии ГБОУ ВПО «Новосибирский государственный медицинский университет», заведующая медико-генетическим отделом ГБУЗ НСО «Государственный Новосибирский областной клинический диагностический центр»



Пинегина Юлия Станиславовна

к.м.н., главный детский пульмонолог Новосибирской области, заведующая детским пульмонологическим отделением ГБУЗ НСО «Государственная Новосибирская областная клиническая больница», ассистент кафедры факультетской педиатрии и неонатологии ГБОУ ВПО «Новосибирский государственный медицинский университет»



Стрельцов Андрей Владимирович

главный детский специалист травматолог-ортопед Новосибирской области, заведующий травматологическим отделением № 2 ГБУЗ НСО «Государственная Новосибирская областная клиническая больница»



Кошляк Нина Михайловна

главный детский психиатр-нарколог Новосибирской области, заведующая отделением №1 ГБУЗ НСО «Новосибирский областной клинический наркологический диспансер»



Онипченко Виктория Викторовна

главный специалист по дерматовенерологии и косметологии Новосибирской области и Сибирского федерального округа, главный врач ГБУЗ НСО «Новосибирский областной клинический кожно-венерологический диспансер»



Благитко Наталья Евгеньевна

главный детский ревматолог, к.м.н., заведующая отделением старшего детского возраста ГБУЗ НСО «Государственная Новосибирская областная клиническая больница»



Ефимова Марианна Юрьевна

к.м.н., главный детский кардиолог Новосибирской области, врач-детский кардиолог детского консультативно-диагностического центра консультативно-диагностической поликлиники ГБУЗ НСО «Государственная Новосибирская областная клиническая больница»



Фунтиков Андрей Сергеевич

главный специалист по гигиене детей и подростков и школьной медицине Новосибирской области, заведующий отделением организационно-методической и профилактической работы ГБУЗ НСО «Центр охраны репродуктивного здоровья подростков «Ювентус»



Ганина Наталья Викторовна

к.м.н., главный детский невролог Новосибирской области, заведующая детским неврологическим отделением ГБУЗ НСО «Государственная Новосибирская областная клиническая больница»



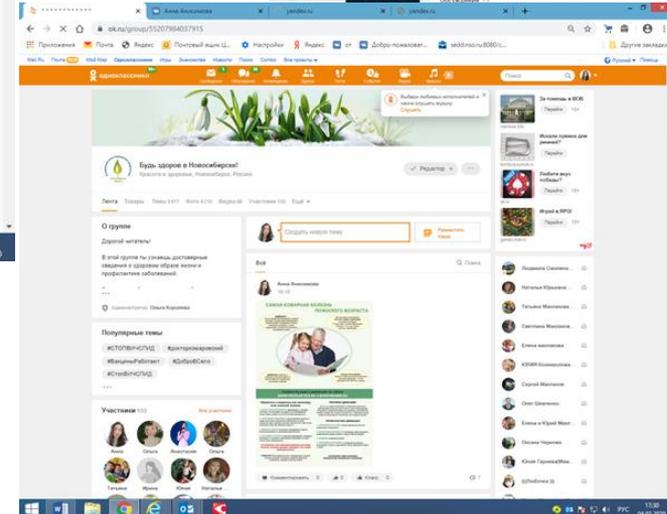
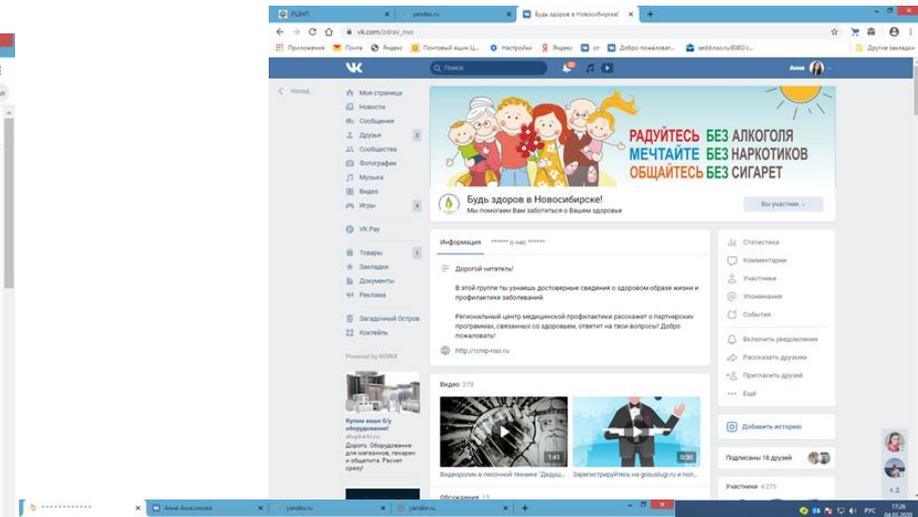
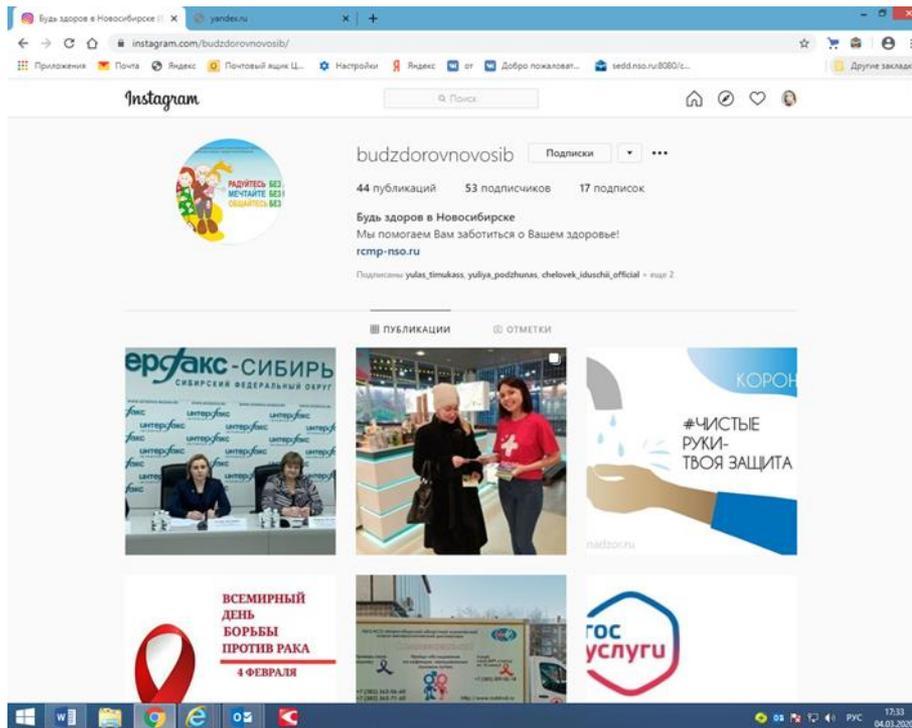
Ивлева Татьяна Юрьевна

главный специалист по вакцинопрофилактике Новосибирской области, врач-педиатр кабинета иммунопрофилактики ГБУЗ НСО «Городская поликлиника №2»

С 2013 года продолжается ведение блога «Будь здоров в Новосибирске!» в социальной сети «ВКонтакте» (www.vk.com/zdrav_nso).

С 2016 году ведутся блоги «Будь здоров в Новосибирске» в социальных сетях «Одноклассники» (<https://ok.ru/group/55207984037915>) и «Facebook» (<https://www.facebook.com/rcmpnso>).

В 2019 создан блог «Будь здоров в Новосибирске» в Instagram (<https://www.instagram.com/budzdorovnovosib/>).



В 2019 году количество подписчиков блогов составило 4500 человек. Посещаемость групп и охват аудитории – 30 216 чел.

В блогах организуются Флэш-мобы, анкетирования



ФЛЕШМОБ

СДЕЛАЙ ФОТО И ВЫЛОЖИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

#СКАЧАТЬ ХЕШТЕГ



дф/images/IMG_1411.jpg

ОТКРЫТЫЙ УРОК

ОТКРЫТЫЙ УРОК #СТОПВИЧСПИД



ОФИЦИАЛЬНЫЕ ГРУППЫ:



ПРОВЕРЬ СВОИ ЗНАНИЯ О ВИЧ!

01. ВИЧ и СПИД – что это?
02. Что происходит при заражении ВИЧ?
03. Есть ли симптомы у ВИЧ-инфекции?
04. Как ВИЧ переходит в СПИД?
05. Как передается ВИЧ?
06. А как не передается?
07. Как защитить себя от ВИЧ-инфекции?
08. Как узнать свой ВИЧ-статус?
09. Может ли тест на ВИЧ дать неверный результат?
10. Может ли женщина, инфицированная ВИЧ, родить здорового неинфицированного ребенка?
11. Сколько может прожить инфицированный ВИЧ

01

ВИЧ и СПИД – что это?

ВИЧ-инфекция – это неизлечимое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) – последняя стадия ВИЧ-инфекции, которая развивается в среднем через 10-12 лет после заражения и сопровождается разрушением иммунной системы.

5-shagov.ru/teachers

Эпидемиологическая ситуация

ВСЕ О ГРИПЕ | ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ | ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ | **ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ** | ДЛЯ МЕДРАБОТНИКОВ

Главная
О программе
Реализация
Новости и Интервью
Тесты и Опросы
Конкурсы
Вопросы и ответы

5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ!
Не пренебрегайте правилами личной гигиены. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

● тревога ● внимание ● норма

● методика проведения урока
● методика проведения физкультминуток

Главная > Для преподавателей

ПРОГРАММА «5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА»

Методические рекомендации по проведению урока (классного часа или внеклассного занятия) для учащихся начальной школы по теме: «Осторожно! Грипп!»

Цель занятия:
сформировать у школьников активную позицию по отношению к собственному здоровью;
вызвать интерес учащихся к сохранению их собственного здоровья, особенно в условиях распространения гриппа в осенне-зимний сезон;
познакомить учащихся с информацией об источниках заражения вирусом, мерах предосторожности и профилактики гриппа

5-shagov.ru/game

ВСЕ О ГРИПЕ | ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ | ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ | ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ | ДЛЯ МЕДРАБОТНИКОВ

Главная
О программе
Реализация
Новости и Интервью
Тесты и Опросы
Конкурсы
Вопросы и ответы

5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ!
Не пренебрегайте правилами личной гигиены. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

● тревога ● внимание ● норма

Главная > Игра

Игра

Все о гриппе
Грипп – это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов.

Заболевание гриппом сопровождается высокой смертностью ...

задай вопрос о гриппе специалисту

узнай мнение специалиста о гриппе

В блогах размещаются видеоматериалы

Будь здоров в Новосибирске: видео

Создайте альбом Добавьте видео

Поиск видеозаписей

13 альбомов



Мультфильмы о здоровье



Пресс-конференции



Видеоролики



Сердечно-сосудистые заболевания



Диспансеризация



Сахарный диабет



Мероприятия



3 видео



5 видео



28 НОЯБРЯ – 4 ДЕКАБРЯ
ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ
#СТОПВИЧСПИД

ОСТАНОВИМ СПИД ВМЕСТЕ!

O-SPIDE.RU

0:10 / 0:27 720p

Береги свое настоящее, заботясь о своем будущем!

Мне нравится Поделиться Добавить к себе Ещё

инфографика и мотиваторы



Мы на Одноклассниках

Группа «Профилактика ВИЧ СПИД в России» + присоединиться

Где пройти тест на ВИЧ Центры СПИД

Выберите регион

Посмотреть адреса

ОПРОС

Все опросы

Какие из следующих методов профилактики по предупреждению ВИЧ оказывают на Вас наибольшее воздействие:

- Социальная реклама (социальные ролики по телевидению, вывески и т.д.);
- Информационные буклеты и плакаты в медицинских учреждениях;
- Акции, организованные общественными организациями («СТОПВИЧСПИД» и т.д.);
- Меры профилактики по предупреждению ВИЧ не оказывают на меня воздействия;

Другое

Ответить

ПОМНИТЕ О ПУТЯХ ПЕРЕДАЧИ:

- КРОВЬ
- ОТ МАТЕРИ РЕБЕНКУ
- ПРИ НЕЗАЩИЩЕННОМ СЕКСУАЛЬНОМ КОНТАКТЕ

СОБЛЮДАЙТЕ ВАЖНЕЙШИЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ:

- сохраняйте верность партнеру и не допускайте случайных половых связей
- всегда используйте презерватив
- откажитесь от употребления наркотиков
- не наносите татуировок, не делайте пирсинга вне специализированных учреждений
- пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены

РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ТЕСТИРОВАНИЕ НА ВИЧ

Где? В любом учреждении здравоохранения по месту жительства, в кабинетах психосоциального консультирования и Центрах профилактики и борьбы со СПИДом.

Когда? Важно пройти тестирование, если:

- у вас в жизни были ситуации, когда повышен риск заражения ВИЧ;
- вы планируете иметь детей или уже беременны.

Важно! Эксперты рекомендуют регулярно проходить тестирование каждому из нас. Желательно делать это ежегодно.

Как? Тестирование на ВИЧ проводится бесплатно и при желании анонимно.

Спасибо за внимание