

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

к проведению в образовательных организациях

Всемирного дня здоровья 2018

Каждый год 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья, который является уникальной возможностью мобилизовать действия в отношении какой-либо проблемы в области здоровья населения, волнующей людей во всем мире. Ключевой темой кампании Всемирного дня здоровья 2018 стал основополагающий принцип ВОЗ – «Здоровье для всех». В связи с этим во Всемирный день здоровья 2018 внимание будет привлечено к необходимости всеобщего охвата населения услугами здравоохранения и к преимуществам, которые он может обеспечить. Всеобщий охват услугами здравоохранения (ВОУЗ) означает, что каждый человек, где бы он ни находился, имеет право получать необходимые ему услуги здравоохранения, не испытывая при этом финансовых трудностей.

Основные идеи Всемирного дня здоровья:

- Всеобщий охват услугами здравоохранения означает, что все люди могут получать качественные услуги здравоохранения там и тогда, где и когда они в них нуждаются, не испытывая при этом финансовых трудностей.
- Никто не должен делать выбор между хорошим здоровьем и другими жизненными потребностями.
 - ВОУЗ – это ключ к здоровью и благополучию народов и стран.
 - ВОУЗ достижим. Некоторые страны добились больших успехов. Их задача – поддерживать охват на уровне, отвечающем ожиданиям людей.
 - Разные страны будут по-разному продвигаться к ВОУЗ – универсального средства не существует. Но каждая страна должна прилагать усилия для обеспечения ВОУЗ.
 - Для обеспечения действительно всеобщих услуг здравоохранения необходимо, чтобы системы здравоохранения были ориентированы не на болезни и институты, а на людей.
 - Каждый может внести вклад в обеспечение ВОУЗ приняв участие в обсуждениях ВОУЗ.

Слово «всеобщий» в аббревиатуре ВОУЗ означает «для всех», без дискриминации, никого не оставляя без внимания. Каждый человек, где бы он не находился, имеет право получать необходимые ему услуги здравоохранения, не впадая при этом в нищету.

Ниже приведены некоторые факты и цифры о сегодняшней ситуации с ВОУЗ:

- На сегодняшний день, по меньшей мере, половина людей в мире не могут получать основные услуги здравоохранения.
- Около 100 миллионов человек оказываются в крайней нищете и вынуждены жить всего лишь на 1,90 доллара или менее в день из-за того, что им приходится платить за услуги здравоохранения из своих собственных средств.
- Более 800 миллионов человек (почти 12% населения мира) расходуют, как минимум, 10% своего семейного бюджета на услуги здравоохранения для себя, больного ребенка или другого члена семьи. Они несут так называемые «катастрофические» расходы.
- Катастрофические расходы на здравоохранение являются глобальной проблемой. В более богатых странах Европы, Латинской Америки и в некоторых частях Азии, достигших высоких уровней доступа к услугам здравоохранения, растет число людей, которые, как минимум, 10% своего семейного бюджета расходуют на услуги здравоохранения.

Что такое ВОУЗ?

- ВОУЗ означает, что все люди и сообщества получают необходимые для них услуги здравоохранения, не страдая при этом от финансовых трудностей.
- ВОУЗ означает, что каждый человек может получить доступ к услугам, ориентированным на самые важные причины заболеваемости и смертности, и что качество этих услуг достаточно хорошее для улучшения здоровья людей, которые их получают.

Что не включает в себя ВОУЗ?

- ВОУЗ не означает, что будет обеспечен бесплатный охват всеми возможными услугами здравоохранения, независимо от стоимости, поскольку ни одна страна не может обеспечить устойчивого бесплатного предоставления всех услуг.
- ВОУЗ подразумевает не только минимальный пакет услуг здравоохранения, но и постепенное расширение охвата услугами здравоохранения и финансовой защиты по мере поступления дополнительных ресурсов.
- ВОУЗ подразумевает не только медицинское лечение отдельных людей, но и услуги для всего населения, такие как кампании общественного здравоохранения, – например, фторирование воды или уничтожение мест размножения комаров, являющихся носителями болезнетворных вирусов.
- ВОУЗ - это не только здравоохранение и финансирование систем здравоохранения стран. Он включает все компоненты систем здравоохранения, такие как системы медицинского обслуживания и провайдеры услуг здравоохранения, медицинские учреждения и коммуникационные сети, технологии здравоохранения, информационные системы, механизмы обеспечения качества, а также управление и законодательство.

Тема, лозунг и хэштег Всемирного дня здоровья 2018

- Тема Всемирного дня здоровья – Всеобщий охват услугами здравоохранения: для всех и везде.
- Лозунг – «Здоровье для всех».
- Основной используемый нами хэштег - #HealthForAll, но следите также за постами, размещаемыми на #WorldHealthDay.

В состоянии здоровья детей и подростков, являющихся интеллектуальным, кадровым, оборонным потенциалом общества и государства, сформировались устойчивые негативные тенденции. Среди этой возрастной группы населения растет заболеваемость, ухудшается физическое развитие, прогрессивно увеличивается распространенность факторов риска формирования здоровья и развития.

Формирование здоровья на этапе 7-18 лет в значительной мере зависит от условий обучения, характера учебного процесса, образа жизни ребенка.

Сегодня к основным классам болезней, частота которых наиболее интенсивно возрастает в процессе школьного обучения, относятся заболевания глаз, костно - мышечной и соединительной ткани, органов пищеварения, пограничные психические нарушения.

Особое внимание обращает на себя возрастающее число обучающихся с патологией репродуктивной системы, нуждающихся в психолого - педагогической и медико - социальной помощи. Характерной особенностью последнего десятилетия является рост числа социально обусловленных заболеваний среди подростков (токсикомания, табакокурение, алкоголизм, ВИЧ/СПИД, ИППП, туберкулез).

Кроме того, значительной медико - социальной проблемой сегодняшнего дня является высокий травматизм детей как в быту, так и в условиях школы, в том числе, при занятиях физической культурой.

Здоровый образ жизни - поведение, стиль способствующие сохранению, укреплению и восстановлению здоровья конкретной популяции. По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье на 50% зависит от социальных факторов. Таким образом, здоровый образ жизни - это не только медицинская, но и социально - экономическая категория, которая зависит от уровня развития общества. Здоровый образ жизни связан с выбором личностью позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры отдельных социальных групп и общества в целом.

К гигиенически рациональным формам поведения относится поведение, способствующее повышению защитных свойств организма, а также поведение, направленное на борьбу с вредными привычками, влияющими на здоровье. Повышение защитных свойств организма включает в себя оптимальный режим различных видов деятельности и отдыха, рациональное питание, оптимальную двигательную активность, физическую культуру, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, медицинскую активность и динамическое слежение за собственным здоровьем, позитивное экологическое поведение.

Ребенок должен руководствоваться не только элементарными правилами индивидуальной гигиены, но также обладать необходимыми навыками в области психогигиены и усвоить определенные нормы поведения. Интересно в этом отношении высказывание М.В.Ломоносова: "Чистоту соблюдать должно при столе, содержании книг, постели, платья. Кто внешним видом ведет себя гадко, тот показывает не только ленность, но и подлые нравы".

В деле формирования здорового образа жизни дети являются наиболее перспективной возрастной категорией. Именно в детстве происходят усвоение основных объемов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов. Существенно и то, что у детей и подростков естественной является учебная деятельность, поэтому вопросы формирования здорового образа жизни могут быть органично включены в учебно - воспитательный процесс. Необходима преемственность на всех этапах формирования здорового образа жизни детей и подростков (семья, школа, профессиональные образовательные учреждения, трудовые коллективы, неформальные объединения).

Основная цель Всемирного дня здоровья - влияние на общественное мнение и активизация дискуссий о значении здоровья в жизни современного человека, формировании здорового образа жизни.

Ежегодное проведение 7 апреля во всех образовательных учреждениях в рамках комплекса мероприятий, посвященных Всероссийскому дню здоровья детей, "Всероссийского урока здоровья" внесет заметный вклад в становление здорового образа жизни детей, подростков и молодежи.

Формы проведения Всероссийского урока здоровья могут быть разнообразны:

- проведение бесед, лекций медицинским персоналом, индивидуальных консультаций, просмотр кино- и видеофильмов;
- организация игровых и состязательных форм обучения и воспитания: викторин, олимпиад, театрализованных представлений, шоу, конкурсов с обязательным участием старшеклассников в программах для младших школьников, выпуске медико - профилактических бюллетеней, листовок;
- для старшеклассников организация конференций, диспутов, круглых столов, культурных мероприятий (КВНов, театральных постановок, капустников и т.п.).

Целесообразно посредством урока здоровья в общеобразовательном учреждении создать мотивацию и дать ребенку элементарные навыки здорового образа жизни.

Вся информация к Всероссийскому уроку здоровья должна быть специально подготовлена с участием психологов, медиков и адаптирована к восприятию детской и подростковой аудитории. К Всероссийскому уроку здоровья необходимо готовить специальные листовки, буклеты, которые могут остаться у детей после урока, с которыми могут дома ознакомиться родители и родственники детей.

Высокоэффективна психологическая составляющая гигиенического обучения и воспитания детей: проведение обучающих и профилактических тренингов.

Целью урока здоровья является осознание учащимися уникальности, неповторимости своего Я, формирование и развитие представлений о здоровье как важнейшей составляющей этого Я, создание мотивации на здоровый образ жизни.

При проведении уроков здоровья следует учесть возрастные особенности учащихся, а также интересы, присущие каждой возрастной группе. В рамках Всероссийского дня здоровья представляется достаточным проведение уроков, ориентированных на четыре основные возрастные группы: учащихся 1-4, 5-7, 8-9 и 10-11 классов. Вместе с тем, учитывая возрастные различия между учащимися, например, 1 и 3 (или 5 и 7) классов, при подготовке занятий по сценарным планам следует дифференцированно подходить к разработке непосредственно сценария.

При подготовке урока здоровья рекомендуется учесть проблемы, актуальные для региона.

С этой целью в апреле 2018 г. провести в общеобразовательных организациях мероприятия, приуроченные к Всемирному дню здоровья, с целью:

1.1. Привлечение внимания населения к диспансеризации, как эффективному способу контроля и сохранения здоровья на долгие годы

1.2. Выявление и коррекцию у населения следующих факторов риска НИЗ:

- нерациональное питание
- низкая физическая активность
- чрезмерное потребление алкоголя

Для проведения лекций в организованных коллективах с целью повышения мотивации населения к сохранению здоровья и объяснения важности диспансеризации, как эффективного способа контроля за здоровьем, рекомендуется воспользоваться материалами, разработанными комитетом здравоохранения Волгоградской области <http://volgazdrav.ru/index.php/zdorovyj-obraz-zhizni.html> и государственным бюджетным учреждением здравоохранения «Волгоградский областной центр медицинской профилактики» <http://vocmp.oblzdrav.ru/category/zdorovy-obraz-zhizni>.

Видеоролики со звуком

Как пройти диспансеризацию по полису ОМС
<https://www.youtube.com/watch?v=QOnBiKbZihk>

- Диспансеризация <https://www.youtube.com/watch?v=E90I39X8toM>

• ВОЗ: Пять ключевых принципов безопасного питания
https://www.youtube.com/watch?v=rYIkNG_NqeY&t=0s&index=14&list=PL9S6xGsoqIBUBAOecOtcVHpL7vLNPVITW

• Объединяйтесь в борьбе против НИЗ <https://www.youtube.com/watch?v=ddJo-KJKqSU&list=PL9S6xGsoqIBUBAOecOtcVHpL7vLNPVITW&index=38>