



ЗАМЕСТИТЕЛЬ МИНИСТРА

Региональные органы исполнительной
власти в сфере охраны здоровья

Рахмановский пер., д. 3/25, стр. 1, 2, 3, 4,
Москва, ГСП-4, 127994,
тел.: (495) 628-44-53, факс: (495) 628-50-58

07.06.2022 № 15-2/И/2-9263

На № _____ от _____

Министерство здравоохранения Российской Федерации с целью укрепления и охраны здоровья детей, создание благоприятных условий для их гармоничного развития, направляет для реализации Центрами общественного здоровья субъекта в каникулярный период рекомендованный комплекс мероприятий, направленный на оздоровление и физическое воспитание детей, формирование приверженности к здоровому образу жизни у детей.

Реализация указанных мероприятий может осуществляться в рамках работы детских летних школьных и загородных лагерей, а также в детских домах и медико-социальных учреждениях, предназначенных для постоянного проживания детей с ограниченными возможностями здоровья.

Первостепенное значение должно уделяться оздоровлению детей в летний период, пропаганде здорового образа жизни среди населения в целом и родителей обучающихся в частности посредством организация работы специалистов, обладающих компетенциями здоровьесбережения среди детей, подростков и молодежи, навыками проведения санитарно-просветительной работы.

Особое внимание Минздрав России рекомендует уделять оздоровительным программам, направленным на укрепление и поддержание здоровья детей, в том числе детей с хроническими заболеваниями и детей, находящихся в детских домах и домах-интернатах, а также информационно-просветительской работе, направленной на формирование приоритетов здорового образа жизни у детей.

Отчет о реализации комплекса мероприятий необходимо представить в Департамент медицинской помощи детям, службы родовспоможения и общественного здоровья не позднее 12.09.2022 в установленном порядке.

Приложение: на 7 л. в 1 экз.

Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,
хранится в системе электронного документооборота
Министерства Здравоохранения
Российской Федерации.

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 01D78D1F56D3C260000000837580001
Кому выдан: Салагай Олег Олегович
Действителен: с 09.08.2021 до 09.08.2022

О.О. Салагай

Родионова Александра Дмитриевна
Тел.: (495) 627-24-00, доб. 1520



ПРОГРАММА

по формированию здорового образа жизни и оздоровлению детей
в летний период

Бр-2420847

На сегодняшний день существует объективная необходимость целенаправленного формирования у детей принципов заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих, отказа от вредных привычек и профилактике девиантных, агрессивных и аутоагрессивных форм поведения.

Роль региональных центров общественного здоровья состоит в приобщении детей к ценностям физической культуры и здорового образа жизни, внедрении в общеобразовательных организациях здоровьесберегающих практик и активной оздоровительной, профилактической работы, в том числе в каникулярный период.

В современных условиях динамика состояния здоровья детского населения оценивается по заболеваемости как объективному массовому явлению возникновения болезней и распространения патологии среди различных групп населения.

По медико-статистическим показателям выделяют заболеваемость общую, инфекционную и неинфекционную по нозологическим формам, обращаемости, частоте госпитализации.

Наибольшему риску развития хронических болезней подвержены дети с отягощенной наследственностью. В настоящее время внешне-средовые факторы по своему значению лишь немногим уступают биологическим. Алкоголизм родителей, неполная семья, неблагоприятный микроклимат в семье и школе - нередко взаимозависимые психосоциальные факторы, повышающие риск развития хронической патологии.

Риск развития некоторых заболеваний у детей, проживающих в загрязненных районах, повышается в 2-3 раза. Педиатры к числу экологических факторов относят также профессиональные вредности у родителей по меньшей мере в течение 2 лет перед рождением ребенка, курение матери во время беременности и курение дома в присутствии ребенка.

Учитывая наиболее значимые факторы, негативно влияющие на сохранение здоровья детей, такие как склонность к малоподвижному образу жизни, нарушение режима питания, употребление как подростками, так и их родителями алкоголя и табака, а также низкий уровень осведомленности детей и подростков об основах гигиены и профилактике заболеваний, целью программы должно стать формирование ценностного

отношения к состоянию здоровья у детей, а также формирование приверженности к здоровому образу жизни. Важное значение имеет реализация информационно-коммуникационной кампании по формированию приоритетов здорового образа жизни у детского населения.

Реализация мероприятий может осуществляться в образовательных организациях согласно календарным планам профилактической работы с обучающимися в каникулярный период, организациях отдыха и оздоровления детей, в том числе в летних школьных и оздоровительных лагерях, центрах содействия семейному устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, социально-реабилитационных центрах, региональных центрах общественного здоровья и направлена на создание условий для воспитания детей на основе духовно-нравственных ценностей.

Программа разрабатывается на основе региональных программ по оздоровлению детей и пропаганде здорового образа жизни, профилактике наркозависимости и табакокурения, санитарно-гигиеническому просвещению.

Основные задачи программы:

- 1) формирование ценностного отношения к состоянию своего здоровья и здоровья окружающих;
- 2) разработка и проведение мероприятий по здоровьесберегающей деятельности общеобразовательных учреждений в каникулярный период;
- 3) разработка и проведение профилактических мероприятий, способствующих формированию приверженности детей и подростков к здоровому образу жизни, а также отказу от вредных привычек родителей и ближайшего окружения;
- 4) реализация информационно-коммуникационной кампании по формированию приоритетов здорового образа жизни у детского населения.

Рекомендуемые направления деятельности программы и примерный перечень мероприятий по их реализации, разработанные региональными центрами общественного здоровья

1. Мероприятия по формированию приверженности к здоровому образу жизни и отказу от вредных привычек;
2. Пропаганда здорового образа жизни среди детей.
 - проведение мастер-классов и лекций для детей, родителей и педагогов;
 - конкурсные мероприятия по заданным тематикам;
 - информационно-коммуникационная кампания.
3. Комплексные оздоровительные мероприятия
4. Спортивно-оздоровительная и физкультурно-массовая работа

| № п/ п | Мероприятие | Примечание (кем проводится, возраст участников) | Описание и цель |
|--------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЗОЖ | | | |
| 1 | Мастер-классы «Анатомия тела» | Рекомендуется для младшего и среднего школьного возраста. Проводится мед.работниками. | Это мини-лекция о строении, расположении и функции какого-то органа с выполнением подделки об этом органе. Например, врач рассказывает, что такое мозг, где он находится и что делает. Детям выдают распечатанные на листке А4 схематичные изображения 2-х половинок мозга, ребенок вырезает их и склеивает. Домой ребенок забирает получившуюся шапочку в виде мозга и знание о данном органе и его важности. |
| 2 | «Спортивная говорилка» | Рекомендуется для младшего и среднего школьного возраста. | Формат предусматривает неформальное обсуждение в небольших группах, следующих составляющих: спорт разных народов мира. Если бы у меня была своя страна, какой бы спорт был национальным? Давайте, придумаем новый вид спорта, какие будут в нем правила? Какие упражнения? |
| 3 | Соображариум «Тайны здоровья» | Рекомендуется для младшего и среднего школьного возраста. | Это интеллектуально-развлекательные командные игры. Формат позволяет приобрести опыт коллективного мышления, усовершенствовать свои знания в рамках заявленной темы, продемонстрировать уровень эрудиции, преодолеть препятствия, найти решения. |
| 4 | Квест «На пути к ЗОЖ» | | |
| 5 | «Енот-полоскун» | Рекомендуется для младшего и среднего школьного возраста. | Мастер-классы санитарно-гигиеническому просвещению. Например, мытье рук: 1. Выдать перчатки и краску пусть каждый помоеет руки так как делает это каждый день.- смотрим какая часть перчаток осталась без краски. Смена перчаток, моем так как правильно и сравниваем |



| | | | |
|---|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | <p>результат.</p> <p>2. Для чего мыть руки? 3 кусочка хлеба. Ребенок трогает все что хочет своими ладошками. Оставляет свой след на 1 кусочке хлеба-запечатываем в пакет(подписал)-убрал. Обрабатывает 1 руку антисептиком – оставляет след на 2 кусочке хлеба. Моет вторую руку с мылом- оставляет след на 3 кусочке хлеба. Через 3-5 дней оценка результата.</p> |
| 6 | Юный садовод | Рекомендуется для младшего и среднего школьного возраста. | <p>В начале смены каждый может посадить любой овощ или фрукт, заботится о нем, и в конце представляет свою проектную работу чем полезен этот овощ для человека, для здоровья.</p> <p>Как дополнение или в качестве отдельного занятия можно продемонстрировать влияние добрых слов и выражений на растение и наоборот если его ругать (может проводиться также в течение смены самими детьми). Цель продемонстрировать плюсы благополучной психологической среды в коллективе.</p> |
| 7 | Мировое кафе | Рекомендуется для среднего и старшего школьного возраста. | <p>Формат предусматривает неформальное обсуждение в небольших группах следующих составляющих ЗОЖ: здоровое питание, физическая активность, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня, с последующей самостоятельной выработкой путей преодоления выявленных препятствий.</p> |
| 8 | Реша-Куча или рассказы о ЗОЖ за 20 секунд | Рекомендуется для среднего и старшего школьного возраста. | <p>Имеются фото на тему ЗОЖ по количеству участников. Каждый участник за 20 секунд дает пояснения по одному фото. После каждого выступления на узкую тему делается перерыв для обмена мнениями. К концу тренинга все участники,</p> |

| | | | |
|----|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | из предложенных фото, составляют идеальный образ ЗОЖ, учитывая мнение каждого. |
| 9 | «Съедобные страшилки» | Рекомендуется для среднего и старшего школьного возраста. | Просветительская лекция о самых «демонизированных» продуктах или добавках: гмо, сахар, глютен и тд |
| 10 | «Атомные привычки» | Рекомендуется для старшего школьного возраста. | Лекция с разбором методов, помогающих сформировать привычку. Как сделать полезную привычку привлекательной? (Стимул-желание-реакция-вознаграждение) |
| 11 | Интерактивная сессия | Рекомендуется для старшего школьного возраста. | В ходе командной работы участники освещают проблемы, препятствующие ведению здорового образа жизни среди молодежи, и предлагают пути их решения. По итогам встречи вырабатываются полезные советы по преодолению трудностей при формировании основ здорового образа жизни в молодежной среде. |
| 12 | Дебат-клуб | Рекомендуется для старшего школьного возраста. | Контролируемая дискуссия о различных методах укрепления здоровья |
| 13 | Конкурсы уголков здоровья, рисунков, видеороликов | Рекомендуется для разных возрастов. | |
| 14 | Беседа, лекция (разовые мероприятия) | Проводятся по заранее согласованному плану. Рекомендуется для разных возрастов, в т.ч. для родителей. | С целью повышения общей осведомленности |
| 15 | Киностудия «З.О.Ж» | Рекомендуется для разных возрастов. | Привлечение внимания детей через привлекательные для них занятия. На заданную тему задача ребят всем вместе придумать мини-фильм (7-12чел), где они сами выступают сценаристами, актерами и режиссерами. Задача взрослого помогать, выдать материал, смонтировать видео по задумке ребят. В течение дня несколько разных групп могут снять свои фильмы с кинопоказом на следующий день. Выражение благодарности ребятам за создание |

| | | | |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | социальных роликов и привлечение внимание к З.О.Ж. |
| 16 | Школа здоровья «ЗОЖ» | Рекомендуется для разных возрастов. | Курсовая форма работы, программа формируется в соответствии с выбранной тематикой, включает 3-5 занятий или работает в течение учебного года, смены в оздоровительном лагере. |
| 17 | Кружок «Инструктор ЗОЖ» | | |
| 18 | Лекторий/видеолекторий | | |
| Оздоровительные мероприятия | | | |
| 1 | Консультации родителей по вопросам оздоровления детей, закаливания, организации режима дня | Проводится медицинскими работниками. | |
| 2 | «Поцелованный солнцем» | Рекомендуется для младшего и среднего школьного возраста | Мини-лекция о пользе солнцезащитного крема, видах ожогов, практическая отработка навыков первой помощи при ожогах. |
| 3 | «Единый день зарядки» | Проводятся по заранее согласованному плану, рассчитаны на детей и родителей. | С целью повышения физической активности населения и приобретения полезной привычки |
| 4 | Игры Героев | Проводятся по заранее согласованному плану, рассчитаны на детей и родителей. | Можно сделать по нормам ГТО. Возможен семейный формат. |
| 5 | Мастер-класс («Домашняя медсестра», «Окажи помощь себе и другому», «Утренняя гимнастика», «Как выбрать здоровую пищу» и др.) | Рекомендуется для разных возрастов. Проводится мед. работниками. | Проводится с целью отработки и закрепления навыка. |
| 6 | «Анатомические поезда» | Рекомендуется для разных возрастов. | Физические упражнения, направленные на знакомство детей с фасциями, мышцами и быстрыми способами влияния на них. Миофасциальный релиз, самомассаж, 3D-тренировки. |
| 7 | Дыхание | Рекомендуется для разных возрастов. | Дыхательная гимнастика в зависимости от возраста. |
| 8 | «Уроки здоровья». Урок включает показ видеофильма о гигиене полости рта; рассказ о зубной | Рекомендуется для детей дошкольного и младшего школьного возраста, особенно для детей-сирот | Мини-лекция с элементами игры |

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| | пасте, зубной щетке с демонстрацией правил пользования ими на моделях. | | |
| 9 | Уроки с целью выработки навыков соблюдения гигиены полости рта. | Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей | Гипсовая модель зубов из стомат.клиник для демонстрации и отработки |
| 10 | Кулинарные мастер-классы | Рекомендуется для детей любого возраста | Сезонные овощи и фрукты (с пояснением об их пользе) |
| 11 | Принципы правильного питания. Диеты – польза или вред? Виды и признаки РПП. Метод тарелки | Рекомендуется для детей старшего возраста | В т.ч.экскурсии на заводы продуктов питания и фермерские рынки |
| 12 | Ментальное здоровье | Рекомендуется для детей любого возраста | Методы работы со стрессом в зависимости от возрастной категории |
| Мероприятия по созданию среды, способствующей ведению здорового образа жизни. | | | |
| 1 | Размещение наглядных материалов по здоровому питанию | Столовая или организованные места приема пищи | |
| 2 | Размещение наглядных материалов о физической активности | Спортивный зал, открытые спортивные площадки, пешеходные и велодорожки, информационные стенды на территории лагеря. | |
| 3 | Видеодемонстрации (видеоролики, посвященные вопросам ЗОЖ) | Организуются в течение оздоровительной смены в лагере в местах наибольшего скопления детей. | |

