**Формирование здорового образа жизни детей**

Управлением здравоохранения Липецкой области проводится планирование работы по медицинской профилактике, гигиеническому воспитанию населения и формированию здорового образа жизни на всех уровнях. В планы работы учреждений здравоохранения и специалистов обязательно включен раздел пропаганды медицинских и гигиенических знаний среди населения.

В рамках мероприятий по формированию здорового образа жизни разрабатываются новые профилактические технологии, учитывающие адаптационные резервы детского населения и обеспечивающие сохранение здоровья, гармоничное физическое и нервно-психическое развитие ребенка. Актуализиются программы гигиенического воспитания детей дошкольных и школьных возрастных групп, с акцентом на вопросы физической культуры, закаливания, рационального питания, профилактике травматизма и вредных привычек.

На сегодняшний день на территории области создана многоуровневая система медицинской профилактики, где важная методологическая и организационная роль принадлежит областному Центру медицинской профилактики. Функции центров здоровья регламентированы приказом Минздравсоцразвития России от 19 августа 2009 года № 597н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака». Центры проводят:

- массовые скрининговые обследования прикрепленного населения с целью выявления факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний, в том числе у детей и подростков;

- обучают детей и подростков эффективным методам профилактики заболеваний;

- осуществляют оценку функциональных и адаптивных резервов организма с учетом возрастных особенностей и разработку индивидуальной программы по ведению здорового образа жизни, в том числе с учетом физиологических особенностей детского возраста;

- проводят обучение граждан, в том числе детей, гигиеническим навыкам и мотивирование их к отказу от вредных привычек;

- оказывают помощь при отказе от потребления алкоголя и табака;

-проводят информационные общественные мероприятия по пропаганде здорового образа жизни, а также консультирование по сохранению и укреплению здоровья, включая рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, режиму сна, условиям быта, труда (учебы) и отдыха.

Одним из направлений реализации стратегии «Десятилетие детства» является проведение мероприятий по формированию основ здорового образа жизни. В системе здравоохранения профилактические мероприятия - важнейшая составляющая, направленная на формирование у детей и подростков медико-социальной активности и мотивации на здоровый образ жизни

С этой целью в Липецкой области действует долгосрочный региональный социально значимый проект «Здоровый регион», который направлен на популяризацию и формирование здорового образа жизни у жителей региона, повышения качества жизни, развитие человеческого потенциала.

Истекший 2020 год характеризовался ограничением в проведении массовых мероприятий, что связано с карантинными мерами в условиях эпидемии новой коронавирусной инфекции.

Но несмотря на сложности в 2020 году была реализована областная профилактическая акция «Неболейка» в районах области, во время которой проводился осмотр и консультативный прием детского населения такими специалистами областной детской больницы, как кардиолог, невролог, гастроэнтеролог, офтальмолог, проводились эхокардиография и допплеровское сканирование брахиоцефальных сосудов, электрокардиография, ультразвуковая диагностика органов брюшной полости , клинические анализы. В отчетном периоде областная профилактическая акция «Неболейка» состоялась в ГУЗ «Задонская ЦРБ», ГУЗ «Елецкая РБ», ГУЗ «Измалковская РБ», ГУЗ «Лев-Толстовская РБ». Всего в акции приняли участие и прошли медицинский осмотр 481 человек. Впервые выявленных заболеваний 82.

На информационно-образовательных площадках ГУЗОТ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики», ГСКУ «Липецкий областной детский санаторий «Мечта», ГУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер», ГУЗ «Областной кожно - венерологический диспансер», ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер» и ГУЗ «Липецкий областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями» можно было получить полиграфическую продукцию по профилактике различных заболеваний и пропаганде здорового образа жизни, а также принять участие в играх и викторинах «Первая помощь», «Что ты выбираешь?», «Здоровые и вредные привычки», «Как правильно делать зарядку?». Общее количество экземпляров, распространенной печатной продукции составило – 164794.

В отчетном периоде профилактическая акция для учащихся школ г. Липецка «Знаю, действую, живу!», направленная на пропаганду ЗОЖ и профилактику социально значимых заболеваний реализована среди молодежи МБОУ Гимназия №1 г. Липецка, МБОУ Гимназия №19 г. Липецкас охватом в 521 человек.

Так же для школьников различных возрастов и педагогов проведены игровая программа «Мульти-азбука здоровья», квест-игра «В поисках клада «ЗДОРОВЬЕ!», брейн-ринг по пропаганде здорового образа жизни, «Островок здоровья», лекции, видеолектории, психологические тренинги, тематические часы по профилактике социально значимых заболеваний и пропаганде в ДОУ № 79, МБОУ СОШ № 50, МБОУ СШ № 9, Лицей № 3, МБОУ СОШ № 10, МБОУ СОШ № 49, МБОУ СОШ № 72, МБОУ СШ № 8, МБОУ СОШ № 4 г. Липецка им. Л.А. Смык, МАОУ школа информационных технологий № 26 г. Липецка. Проведено 16 мероприятий с охватом 622 человека.

Всего организовано 40 мероприятий с охватом 2478 человек.

Специалистами Областного центра медицинской профилактики совместно с Липецким областным онкологическим диспансером и Липецким областным наркологическим диспансером были организованы обучающие лекции для студентов-волонтеров ГАПОУ «Липецкий медицинский колледж» по профилактике онкологических заболеваний и наркомании. Обучение прошли 52 человека.

В 2020 году специалисты ГУЗОТ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» организовали и провели 49 профилактических мероприятий в дистанционном и онлайн форматах с охватом 3331 посетитель.

Кроме того, к Всемирному дню борьбы с инсультом специалисты центра подготовили информационные материалы для дистанционного проведения тематических классных часов «Дети на защите взрослых» среди детского населения педагогами учреждений образования и культуры для учащихся 5-11 классов Лицея №44 и воспитанников ДК «Рудничный». На мероприятиях преподаватели рассказывали участникам причины и последствия инсульта: как постараться себя обезопасить, и как оказать помощь человеку с признаками этой болезни. Всего проведено 38 тематических часов с охватом 905 человек.

Онлайн флешмоб «Я знаю признаки инсульта. А ты?» был подготовлен специалистами центра общественного здоровья и медицинской профилактики и студентами волонтёрами Липецкого медицинского колледжа. Записан профилактический видеоролик по признакам инсульта, оказанию помощи и методам профилактики. Видео-флешмоб размещен в группах ГУЗОТ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» и Липецкого медицинского колледжа в социальных сетях «Вконтакте» и «Инстаграм». Всего мероприятием было охвачено 1344 человека.

С целью популяризации здорового образа жизни среди детей и молодежи, формирования ценностного отношения к здоровью, создания условий для раскрытия и поддержки творческих способностей молодого поколения в домах и центрах детского творчестваг. Липецка проведены 8 дистанционных конкурсов рисунков профилактической и агитационной направленности «Будь здоров!» с охватом 197 чел. Педагоги домов и центров творчества провели сбор работ внутри своих учреждений и представили на оценку жюри из числа сотрудников центра общественного здоровья и медицинской профилактики. Работы отражали название конкурса и направления здорового образа жизни: занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, борьба с вредными привычками, вакцинация, правильное питание, защита от вирусов и др.

В рамках Всемирного дня отказа от курения и с целью информирования населения о пагубном воздействии табачного дыма на здоровье человека, проведен флешмоб «Время развеять дым!» по профилактике табакокурения в онлайн формате. Флешмоб размещен на страницах учреждения в социальных сетях. Охват мероприятием составил 442 чел.

С целью пропаганды правильного питания сотрудники ГУЗОТ «ЦОЗиМП» организовали в соцсетях флешмоб «Питайся правильно!». В рамках флешмоба подписчики групп центра общественного здоровья и медицинской профилактики узнали о 10 шагах или принципах рационального питания (разнообразие ежедневного рациона, контроль калорий и количества приемов пищи, недопущение перекусов «на бегу», отказ от вредных продуктов, употребление клетчатки, сокращение потребления жирной пищи, ограничение потребления соли и сахара, ограничение потребления алкоголя). Охват мероприятием составил 443 чел.

В детских поликлиниках организовано проведение «Дней здоровья», направленных на пропаганду здорового образа жизни среди детей и родителей, а также выявление на ранних стадиях различных заболеваний. «Дни здоровья» проводятся по различным тематикам: «День здорового ребенка», «День профилактики кариеса», «День профилактики простудных заболеваний у детей», «День профилактики ВСД», «День борьбы с детским ожирением», «День здорового питания», «День вакцинопрофилактики», «День здорового зрения» и т.д.

В отчетном периоде проведено 33 «Дня здоровья», прошли обследование 994 ребенка, впервые выявлено заболеваний 68.

В Липецкой области на базе медицинских организаций в отчетном периоде функционировало 53 Школы здоровья для детей и родителей, обучено 5095 человек, в том числе:

Специалистами детского Центра здоровья ГУЗ «Елецкая городская детская больница» организуются выездные акции, в рамках которых для учащихся образовательных учреждений проводится комплексное обследование организма с целью выявления факторов риска неинфекционных заболеваний. В отчетном периоде организовано 11 выездов, приняло участие 555 человек

Всего для детского населения проведено 1584 мероприятия в которых приняло участие 65732 человека.

Важнейшей составляющей деятельности медицинских работников является формирование у населения медико-социальной активности и мотивации на ведение здорового образа жизни путем организации информационно-разъяснительной работы через средства массовой информации. В связи с этим, освещение вопросов профилактики заболеваний и пропаганды здорового образа жизни было организовано с использованием телевидения, радио, прессы, информационных агенств.

На телевидении организовано 58 передач, на радио – 150, опубликовано 82 статьи по профилактике заболеваний у детей.

Еще одним способом размещения профилактической информации является сотрудничество с информационными агентствами, такими как: «Безформата.ру», «LipetskMedia», «Медиа Липецк», «Мост ТВ», а также с сайтами ГТРК «Россия «Липецк», «Lipetsktime.ru», сайтом областной администрации, сайтом областного здравоохранения и др.

Всего в отчетном периоде в информационных агентствах и интернет-сайтах области было размещено 634 публикации по данной тематике.