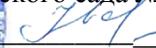




Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
детского сада № 62

Уварова В.Б.
13.02.2023г.

ПЛАН
организации и проведения мероприятий муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей № 62»
Асбестовского городского округа,
по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни

Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
13 – 19 февраля	Неделя популяризации потребления овощей и фруктов.	<ul style="list-style-type: none">– Беседы с детьми и родителями– Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах о пользе потребления не фруктов и овощей	<p>Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ. Польза плодоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны быть основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма. Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 300 граммов ребенку и 400 граммов взрослому овощей и фруктов в день. Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека.</p> <p>Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу: способствует росту и развитию детей; увеличивает продолжительность жизни; способствует сохранению психического здоровья; обеспечивает здоровье сердца; снижает риск онкологических заболеваний; снижает риск ожирения; снижает риск диабета; улучшает состояние кишечника; улучшает иммунитет.</p>	Формирование у детей и родителей культуры здорового питания, включая достаточное потребление фруктов и овощей.
20 – 26 февраля	Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой	<ul style="list-style-type: none">– Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных	<ul style="list-style-type: none">– Здоровое питание, достаточная физическая активность, отказ от табака и алкоголя – залог сохранения репродуктивного здоровья на долгие годы.– Курение и употребление алкоголя женщиной во время беременности увеличивает риск мертворождения.	Повышение информированности родителей о важности мужского здоровья.

	беременности	стендах	– Физическая активность	
27 февраля - 5 марта	Неделя профилактики употребления наркотических средств.	– Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах о важности сохранения психического здоровья детей.	– Здоровое питание, достаточная физическая активность, отказ от вредных привычек – залог сохранения здоровья на долгие годы. – Физическая активность	Повышение информированности населения об опасности вредных привычек. Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организации по вопросам здорового образа жизни.
6 – 12 марта	Неделя здоровья матери и ребенка	– Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах о важности сохранения репродуктивного здоровья	– Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства. – Одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность.	Своевременная диагностика врожденных патологий у детей.
13 – 19 марта	Неделя по борьбе с заражением и распространением хронического вирусного гепатита С.	– Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах	– Гепатит – воспаление печени, которое могут вызвать употребление алкоголя, прием некоторых лекарственных препаратов или инфицирование некоторыми вирусами. – Вирус гепатита С находится в большом количестве в крови и других биологических жидкостях инфицированного человека. Заражение чаще всего происходит, когда кровь инфицированного человека попадает в кровь или на поврежденную кожу (слизистые оболочки) другого человека. – Инфицирование также возможно при нанесении татуировок, пирсинге, проведении косметологических процедур, маникюра или педикюра, если в салонах используются нестерильные иглы или другие	Повышение информированности населения о профилактике и лечении вирусного гепатита С.

			инструменты.	
20 – 26 марта	Неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза (ООН, ВОЗ))	– Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах	Инфекционные заболевания возникают при наличии болезнетворных микроорганизмов и передаются от зараженного человека здоровому.	Информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний
27 марта - 2 апреля	Неделя отказа от вредных привычек.	– - Беседы с детьми и родителями о ЗОЖ – Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах	По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.	Повышение информированности граждан о важности отказа от вредных привычек
3 – 9 апреля	Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)	– - Беседы с детьми и родителями о ЗОЖ – Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах	ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70 % случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ).	Повышение информированности населения различных возрастных групп о важности и возможностях ведения ЗОЖ, профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения качества жизни
10 – 16 апреля	Неделя подсчета калорий	– Беседы с детьми и родителями о ЗОЖ – Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на	Пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена веществ высвобождается в организме. Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность и др. В противном случае потребленная энергия накапливается в виде запасов жировой ткани.	Формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на возможностях контроля энергетического баланса.

		информационных стендах		
17 – 23 апреля	Неделя популяризации донорства крови (в честь Дня донора в России 20 апреля)	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах инфографики по теме. 	<ul style="list-style-type: none"> - Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что дача крови в дозе до 500 мл совершенно безвредна и безопасна для здоровья человека. - Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора. - О социальной значимости донорства 	Информирование граждан о важности донорства крови и правилах донорства
24 – 30 апреля	Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля)	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы с детьми и родителями о ЗОЖ - Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах 	<ul style="list-style-type: none"> - На сегодняшний день важным направлением развития охраны здоровья граждан является внедрение корпоративных программ на предприятиях. - Это многомодульные проекты, направленные на профилактику основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний. 	Формирование корпоративной культуры здорового образа жизни, профилактика профессиональных заболеваний.
1 - 7 мая	Неделя сохранения – здоровья легких (в честь Всемирного дня по борьбе с астмой 3 мая)	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы с детьми и родителями о ЗОЖ - Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах инфографики по теме. - 	<ul style="list-style-type: none"> - Жизнь всего человеческого тела и каждой его клетки зависит от наличия кислорода. И единственный орган нашего тела, который способен получить его — это легкие. - Факторы, мешающие работе легких: - Физическая активность. - Здоровое снижение веса. - Выходные на природе. 	Повышение информированности о важности ответственного отношения к здоровью легких и к ведению здорового образа жизни
8 - 14 мая	Неделя профилактики инфекционных заболеваний	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы с детьми и родителями о ЗОЖ - Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах 	Повышение информированности граждан о важности профилактики, своевременной диагностики и лечения инфекций	Повышение информированности граждан о важности профилактики, своевременной диагностики и лечения инфекций

		инфографики по теме.		
15 - 21 мая	Неделя профилактики повышения артериального давления (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 17 мая)	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы с детьми и родителями о ЗОЖ - Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах 	<ul style="list-style-type: none"> - Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов. - АД зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов. - У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50, у подростков – 110/70, и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Но в любом случае АД у взрослых не должно превышать 140/90. 	Повышение осведомленности о важности контроля артериального давления
22 - 28 мая	Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая)	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы с детьми и родителями о ЗОЖ - Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах инфографики по теме. 	<ul style="list-style-type: none"> - Эндокринные заболевания относятся к работе желез внутренней секреции, и в последние годы их частота растет. Это касается и заболеваний щитовидной железы, и сахарного диабета, и других серьезных нарушений. - К основным факторам, которые приводят к развитию эндокринных нарушений, относятся: опухоли тканей железы, кисты, инфекционные заболевания, наследственный фактор, хронические заболевания других органов и систем, сердечно-сосудистая недостаточность, хирургические вмешательства, прием ряда препаратов. 	Повышение информированности о профилактике заболеваний эндокринной системы
29 мая - 4 июня	Неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая)	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы с детьми и родителями о ЗОЖ - Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах 	<ul style="list-style-type: none"> - По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака. 	Повышение информированности граждан о важности отказа от употребления никотинсодержащей продукции
5 - 11 июня	Неделя сохранения здоровья детей (в честь	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы с детьми и родителями о ЗОЖ - Размещение на 	<ul style="list-style-type: none"> - Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства. 	Повышение приверженности детей и подростков к ведению

	Международного дня защиты детей 1 июня)	сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах	<ul style="list-style-type: none"> – В структуре общей заболеваемости детей в возрасте от 0 до 14 лет первые ранговые места занимают болезни органов дыхания, органов пищеварения, болезни глаза и его придаточного аппарата, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин, болезни нервной системы и болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани. 	здорового образа жизни, повышение внимания родителей и опекунов к вопросам здоровья детей
12 - 25 июня	Неделя информирования о важности физической активности	<ul style="list-style-type: none"> – Беседы с детьми и родителями о ЗОЖ – Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах 	<ul style="list-style-type: none"> – Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимыми, самостоятельным фактором риска развития заболеваний. – Низкая физическая активность увеличивает риск развития: – Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю. 	Повышение информированности о важности физической активности для профилактики заболеваний, укрепления здоровья
26 июня - 2 июля	Неделя профилактики рака легких	<ul style="list-style-type: none"> – Беседы с детьми и родителями о ЗОЖ – Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах 	<ul style="list-style-type: none"> – Факторы риска развития рака легкого можно подразделить на две категории — внутренние и внешние. К первым относится наследственный анамнез: если кто-то из кровных родственников болел или погиб от рака легкого, то у этого человека повышен риск развития рака легкого. Также к внутренним факторам риска нужно отнести хронические заболевания легкого, которые также автоматически переводят человека в группу риска. – Все остальные факторы внешние. Это работа, связанная с вредными химическими, с дизельными выхлопами, с асбестом, мышьяком и так далее. Работа в помещениях с повышенной запыленностью, с повышенным количеством радона. 	Повышение информированности пациентов и членов их семей о влиянии факторов образа жизни на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов.
3 - 9 июля	Неделя сохранения иммунной системы (в честь Всемирного дня по борьбе с	<ul style="list-style-type: none"> – - Беседы с детьми и родителями о ЗОЖ – Размещение на 	<ul style="list-style-type: none"> – Известно, что предназначение иммунной системы организма — охрана организма от воздействия микроорганизма, причем не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток 	Информирование населения о важности поддержания иммунитета

	аллергией 8 июля)	сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах	<p>собственного организма.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Что влияет на снижение иммунитета: - Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности); - Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон; - Окружающая среда; - Неправильное питание. 	
10 - 16 июля	Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы с детьми и родителями о ЗОЖ - Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах 	<ul style="list-style-type: none"> - Смертность от внешних причин вызывает особую озабоченность общества, поскольку в большинстве случаев эти причины устранимы и, кроме того, в среднем, отличаются относительно низким возрастом смерти. - В этом классе причин смерти выделяется несколько групп внешних причин смерти. В частности, Росстат публикует показатели смертности от следующих групп внешних причин: 	<p>Повышение осведомленности населения о потреблении алкоголя и травмах</p> <p>Повышение осведомленности населения об алгоритмах оказания первой помощи</p>
17 - 23 июля	Неделя сохранения здоровья головного мозга (в честь Всемирного дня мозга 22 июля)	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы с детьми и родителями о ЗОЖ - Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах 	<ul style="list-style-type: none"> - Для сохранения здоровья мозга важно сохранять высокий уровень умственной активности, больше двигаться, следить за давлением и обязательно своевременно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры. - Нарушения работы мозга могут быть весьма разнообразными: нервно-мышечные заболевания, эпилепсия, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, различные виды деменций, хроническая ишемия головного мозга и инсульт. - Актуальной проблемой также стало развитие постковидного синдрома у переболевших COVID-19, при котором страдают когнитивные функции, нарушается сон, развиваются головные боли и астения. Вероятность постковидного синдрома растет с возрастом, и нередко усиливает уже имеющиеся проблемы. При обнаружении симптомов постковидного синдрома следует обратиться к врачу. - Если человек перенес инсульт, то крайне важно, чтобы 	Повышение информированности населения о сохранении здоровья головного мозга

			он получал терапию, направленную на предупреждение повторных сосудистых событий.	
24 - 30 июля	Неделя профилактики заболеваний печени (в честь Международного дня гепатита 28 июля)	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы с детьми и родителями о ЗОЖ - Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах 	<ul style="list-style-type: none"> - Проблема вирусных гепатитов продолжает оставаться крайне актуальной. В основном, это связано с низкой информированностью населения и медицинских работников о методах профилактики передачи инфекции, главным образом, речь идет о недостаточном охвате населения вакцинацией против вирусного гепатита В, особенно в группах риска заражения. - В свете растущей распространенности ожирения особое внимание следует уделить вопросам неалкогольной жировой болезни печени, ее профилактике, диагностике и лечению. Основные меры профилактики – это рациональное питание и достаточная физическая активность. 	Повышение осведомленности о механизмах передачи вирусных гепатитах, мерах профилактики, в том числе, вакцинации против вирусов, обучение правилам здорового рационального питания, способах и условиях расширения физической активности
31 июля - 6 августа	Неделя популяризации грудного вскармливания (в честь Международной недели грудного вскармливания)	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах 	<ul style="list-style-type: none"> - Грудное вскармливание является одним из наиболее эффективных способов обеспечения здоровья и выживания ребенка, но, тем не менее, 2 из 3 младенцев не получают исключительно грудного вскармливания в течение рекомендованных 6 месяцев — этот показатель не улучшился за последние два десятилетия. 	Информирование посетителей сайта детского сада о важности грудного вскармливания
7 - 13 августа	Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы с детьми и родителями о ЗОЖ - Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах 	<ul style="list-style-type: none"> - Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Он подразумевает правильное питание, достаточную физическую активность, проведение профилактических обследований с целью своевременного выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек. - Занятия физкультурой способствуют и снижению веса. Ожирение – еще один существенный фактор риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. - Поддержание формы требует соблюдения основ здорового и рационального питания. Важно, чтобы 	Повышение осведомленности о возможности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, ведении здорового образа жизни

			суточный рацион был сбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов, а также не превышал энергетическую потребность.	
14 - 20 августа	Неделя популяризации активных видов спорта	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы с детьми и родителями о ЗОЖ - Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах 	<ul style="list-style-type: none"> - Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний. - Низкая физическая активность увеличивает риск развития: <ul style="list-style-type: none"> - Ишемической болезни сердца на 30%; - Сахарного диабета II типа на 27%; - Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%. 	<p>Повышение мотивации и приверженности населения к повышению уровня физической активности</p> <p>Популяризация активного досуга</p>
21 - 27 августа	Неделя профилактики заболеваний ЖКТ	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы с детьми и родителями о ЗОЖ - Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах 	<ul style="list-style-type: none"> - Несмотря на наметившийся в последние десятилетия прогресс в вопросах профилактики, диагностики и лечения заболеваний органов пищеварительной системы, они остаются важной проблемой здравоохранения, и не теряют свою актуальность. Это связано с подверженностью современного человека воздействию большого числа как модифицируемых, так и не модифицируемых факторов риска. - Для того, чтобы не допустить нарушений пищеварения, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в рационе, снижение количества трансжиров, полуфабрикатов и других обработанных продуктов. 	<p>Повышение информированности населения о факторах риска развития и мерах профилактики основных групп заболеваний различных отделов желудочно-кишечного тракта,</p>
28 августа - 3 сентября	Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы с детьми и родителями о ЗОЖ - Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах 	<ul style="list-style-type: none"> - Ведение здорового образа жизни – важнейшее условие сохранения здоровья любого человека. - К здоровью нужно относиться бережно и сохранять его с детства. ЗОЖ для детей – один из главных факторов физического и нравственного развития. - Здоровье важно поддерживать и укреплять. В этих целях детям и подросткам рекомендуется проходить профилактические осмотры и диспансеризацию для выявления заболеваний на ранних стадиях и своевременного начала лечения. 	<p>Повышение информированности подростков и их родителей о важности ответственного отношения к своему здоровью</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - Здоровье подрастающего поколения – это будущее здоровье всей страны. В целях сохранения репродуктивного потенциала подросткам 15 – 17 лет рекомендуется проходить обследования репродуктивной системы. - Крайне важно проводить с детьми и подростками беседы о важности ведения здорового образа жизни. 	
4 - 10 сентября	Неделя профилактики кожных заболеваний	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах 	<ul style="list-style-type: none"> - Кожные заболевания – болезни, поражающие кожный покров и придатки кожи: сальные и потовые железы, ногти, волосы. - Кожным заболеваниям подвержены люди любого пола, в любом возрасте. Часть болезней заразна, некоторые опасны настолько, что могут привести к летальному исходу, поэтому требует немедленного лечения. - Кожные заболевания могут проявляться на лице, на руках, на ногах, а также любых других местах. Часто встречаются кожные заболевания стопы – например, грибок. - Диагностика кожных заболеваний выполняется с помощью различных лабораторных и инструментальных тестов, в некоторых случаях достаточно осмотра. 	Повышение информированности о ранних признаках новообразований на коже
11 - 17 сентября	Неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости (в честь Дня трезвости 11 сентября и Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября)	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах 	<ul style="list-style-type: none"> - Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия. - По данным Росстата, число умерших от причин смерти, только лишь непосредственно связанных с алкоголем, составило 47,3 тыс. человек в 2021 г., из них более 70% – население в трудоспособных возрастах. Стоит отметить, что названный показатель не включает еще большую часть смертей, косвенно связанных с алкоголем, таких как некоторые кардиомиопатии, аритмии, отдельные формы рака, болезни печени. 	Увеличение осведомленности о проблемах, связанных с потреблением алкоголя, и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни
18 - 24	Неделя	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение на 	<ul style="list-style-type: none"> - Одной из национальных целей развития Российской 	Повышение охвата

сентября	популяризации здорового старения (в честь Всемирного дня борьбы с болезнью Альцгеймера 21 сентября)	сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах	<p>Федерации является сохранения населения. Ключевой показатель – это увеличение продолжительности жизни до 78 лет в период до 2030 года. Для достижения этих результатов был разработан федеральный проект «Старшее поколение» национального проекта «Демография».</p> <ul style="list-style-type: none"> – Очень важно сохранять здоровье и активность в пожилом возрасте. Многие вопросы, которые кажутся доступными только молодым, сегодня могут быть доступны и людям старших возрастов. – Особое внимание необходимо уделять вопросам профилактики уличного и бытового травматизма у жителей старшего возраста. 	вакцинацией, повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими консультациями и медицинской помощью, сокращение числа случаев падений жителей старшего возраста.
25 сентября - 1 октября	Неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)	– Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах	<ul style="list-style-type: none"> – Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни. – Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду. – Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль. 	<p>Повышение выявляемости заболеваний сердца</p> <p>Повышение приверженности граждан лекарственной терапии</p> <p>Повышение охвата профилактическим консультированием</p> <p>Повышение информированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца.</p>
2 - 8 октября	Неделя борьбы с раком молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы)	– Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах инфографики по теме.	<ul style="list-style-type: none"> – Рак молочной железы является одним из самых распространенных онкологических заболеваний в России и мире. При этом важно помнить, что и мужчины, хотя и крайне редко, также подвержены этому виду рака – примерно 1 процент от всех выявленных случаев злокачественных новообразований молочной железы приходится на мужской пол. – К группе риска относят никогда не рожавших женщин, 	<p>Повышение онко-настороженности населения, профилактика и раннее выявление злокачественных новообразований молочной железы</p> <p>Повышение выявления</p>

			принимавших длительное время гормон эстроген, женщин, у которых рано начались менструации или поздно наступил климакс.	злокачественных новообразований груди на ранних стадиях
9-15 октября	Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы с детьми и родителями о ЗОЖ - Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах 	<ul style="list-style-type: none"> - Психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать. - Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами: отказаться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать водный баланс, развивать позитивное мышление. - В случае, если победить такое состояние не получается, стоит обратиться к специалисту. 	Создание благоприятного микроклимата в коллективах.
16 - 22 октября	Неделя профилактики остеопороза (в честь Всемирного дня борьбы с остеопорозом 20 октября)	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах 	<ul style="list-style-type: none"> - Остеопороз — заболевание, при котором снижается объем костной массы и нарушается ее качество, что приводит к хрупкости костей и риску переломов. - У половины людей, перенесших в результате остеопороза хотя бы один перелом, в течение двух лет случается повторный перелом. После первого перелома риск развития повторного увеличивается в 3 раза, после второго – в 5 раз. - Остеопороз называют «молчаливым заболеванием», потому что годами оно может не проявлять себя. - Как профилактировать развитие остеопороза 	Повышение информированности населения о важности профилактики остеопороза
23 - 29 октября	Неделя борьбы с инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября)	<ul style="list-style-type: none"> - Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах 	<ul style="list-style-type: none"> - Симптомы инсульта - Риск развития инсульта - Профилактика инсульта 	Формирование у граждан культуры здорового питания, контроль АД. Раннее выявление инсульта.
30 октября - 5 ноября	Неделя сохранения душевного комфорта	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы с детьми и родителями о ЗОЖ - Размещение на сайте детского 	<ul style="list-style-type: none"> - Тревога – неотъемлемая часть нашей жизни. У каждого человека бывают моменты и ситуации, вызывающее беспокойство. - Для того, чтобы научиться справляться с тревогой 	Повышение информированности населения о важности сохранения

	(в честь Международной недели осведомленности о стрессе)	сада, в социальных сетях, на информационных стендах	разработаны различные методы психологической коррекции, например, когнитивно-поведенческая терапия. – Тревожность — это психологическая особенность человека. Триггеры для тревожности у всех разные. – Чтобы не допустить развития негативных последствий, нужно учиться контролировать стресс. В этом помогают умеренные физические нагрузки, хобби, ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ, планирование дня и обращение за помощью к специалисту.	психического здоровья
6 - 12 ноября	Неделя профилактики заболеваний органов дыхания (в честь Всемирного дня борьбы с пневмонией 12 ноября)	– Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах	– Болезни органов дыхания – одни из самых распространенных в современной медицине. В эту группу также входят острые респираторные вирусные инфекции. Почти каждый здоровый человек раз в год может перенести ОРВИ. Также к заболеваниям органов дыхания относятся хронический бронхит, бронхиальная астма, пневмония и многие другие. – Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) среди всех респираторных заболеваний занимает первую позицию по причине смерти пациентов. – К факторам риска также относятся бактериальные и вирусные инфекции. – Вакцинация позволяет не только предотвратить развитие заболеваний, но и справляться с особенно тяжелыми случаями. Крайне важно проходить вакцинацию от COVID-19, гриппа и пневмококковой инфекции.	Повышение информированности населения о важности профилактики заболеваний органов дыхания
13-19 ноября	Неделя борьбы с диабетом (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября)	– Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах	Сахарный диабет – хроническое заболевание, которое возникает из-за того, что в организме перестает усваиваться сахар или глюкоза. Из-за чего его концентрация в крови многократно вырастает. Сахарный диабет — это серьезное заболевание, которое повышает риск развития других заболеваний. Контроль глюкозы в крови осуществляется при помощи приема препаратов или их комбинации и коррекции образа жизни.	Повышение приверженности к контролю уровня сахара в крови, формирование культуры рационального питания
20 - 26	Неделя борьбы с	– Беседы с детьми и	– Антибиотики — рецептурный препарат, «назначать» их	Повышение

ноября	антимикробной резистентностью (в честь Всемирной недели правильного использования противомикробных препаратов)	родителями о ЗОЖ – Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах	самим себе при вирусах бессмысленно и опасно для здоровья. Назначить его может только врач. – Острые респираторные вирусные инфекции вызываются вирусами. А антибиотики — антимикробные препараты, созданные для борьбы с бактериями.	информированности населения о правильном использовании противомикробных препаратов
28 ноября – 4 декабря	Неделя, посвященная Всемирному дню борьбы со СПИДом (1 декабря) и информированию о венерических заболеваниях	– Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах	Вирус иммунодефицита человека — ретровирус из рода лентивирусов, вызывающий медленно прогрессирующее заболевание — ВИЧ-инфекцию. Препараты антиретровирусной терапии (АРТ) не могут уничтожить ВИЧ в некоторых резервуарах человеческого организма, но они способны полностью блокировать размножение вируса. Вплоть до того, что его количество в крови – так называемая вирусная нагрузка – падает до нуля. Вирус «засыпает» и не мешает нормальной работе иммунной системы, отсутствует риск развития СПИДа – терминальной стадии болезни. При вирусной нагрузке, сниженной до стабильно неопределяемого уровня, ВИЧ-положительный человек не может заразить даже своего полового партнера. И все же, учитывая минимальный риск всплеска вирусной нагрузки, специалисты рекомендуют людям с ВИЧ использование презервативов при половых контактах.	Повышение приверженности граждан к ответственному отношению к репродуктивному здоровью, включая использование средств защиты и прохождение тестирований на ВИЧ и иные ИППП
4 - 10 декабря	Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции	– Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах	По данным Росстата, распространенность потребления табака снизилась с 39,5% в 2009 г. до 20,3% - в 2021 г., 6,6% курильщиков в 2021 году отказались от табака. Но растет распространенность потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, систем нагревания табака, особенно среди детей и подростков. Среди подростков от 12 до 18 лет 3,5% курят сигареты, 2,30% — электронные сигареты, 1% используют системы нагревания табака, а 4,4% - вейпы.	Сокращение потребления табака и иной никотинсодержащей продукции.
11 - 17 декабря	Неделя ответственного отношения к	– Беседы с детьми и родителями о ЗОЖ – Размещение на	– ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни,	Повышение обращаемости по вопросам здорового

	здоровью	сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах	поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно. – Что включает в себя ответственное отношение к здоровью.	образа жизни, увеличение количества профилактических осмотров и диспансеризаций граждан
18 - 24 декабря	Неделя популяризации здорового питания	– Беседы с детьми и родителями о ЗОЖ – Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах	– Поддержание системы здорового рационального питания помогает избежать метаболических нарушений и ассоциированных заболеваний. – Принципы здорового питания базируются на качестве продуктов питания, их количестве и времени приема (режимных моментах). – Важно акцентировать внимание не на ограничениях, хотя они тоже важны (минимизация фастфуда, снеков, переработанного мяса и сахаросодержащих напитков), а на включении в питание необходимых рацион-формирующих продуктов (рыба 2 р/нед, орехи, овощи и фрукты). – Важная проблема – высокое потребление соли в России, в особенности в зимнее время (до 12-13 г/день), в то время как суточная норма составляет 5 г/день. – Обучение альтернативному выбору продуктов, приготовлению полезных блюд помогает усилить мотивацию граждан и увеличить приверженность здоровому питанию.	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая достаточное потребление фруктов и овощей.
25 декабря - 7 января	Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники	– Размещение на сайте детского сада, в социальных сетях, на информационных стендах	– Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьируется от 5 до 75%. – Важно, что предпринимаемые государством меры позволили существенно сократить потребление алкоголя, связанную с ним смертность и заболеваемость. – В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя и принять взвешенные и эффективные меры	Сокращение потребления алкоголя и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни

			для сохранения человеческих жизней.	
--	--	--	-------------------------------------	--