

Лучшие практики

1. О ходе реализации инициативы здорового образа жизни «0-5-30» в Вилейском райЦГЭ

С 2018 года в Вилейском райЦГиЭ реализуется инициатива здорового образа жизни «0-5-30».

«0-5-30» – концепция, разработанная в России согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, которая позволяет любому человеку понять, что требуется сделать, чтобы начать вести здоровый образ жизни и сохранить свое здоровье: 0 (отсутствие) вредных привычек, 5 порций овощей и фруктов в день, 30 – 30 минут двигательной активности в день.

При поддержке профсоюзной организации проводятся мероприятия по формированию здорового образа жизни, профилактике пагубных привычек. Наиболее популярные среди работников такие мероприятия, как «Пешком ходить – в тренде жить», «Здоровый рецепт», «На работу на велосипеде», «Здоровый перекус», так как бонусом является материальное стимулирование работников.

Сотрудники учреждения участвуют в инициативе профсоюзов района «Флешмоб #вилейказдоровыйгород. Производственная гимнастика».

Работники райЦГиЭ принимают активное участие в ежегодных районных фестивалях и праздниках в целях формирования культуры здоровья среди населения района: «Праздник детства и семьи», фестиваль «Уха - фест» и др.

Эффективность проводимых мероприятий оценивается по результатам анкетирования. При сравнительном анализе анкетных опросов 2024 года отмечена положительная тенденция: на 2,5 % увеличилось количество человек, ежедневно делающих физическую зарядку; на 2,7 % уменьшилось количество работников курящих постоянно; на 3,2% увеличилось количество работников, которые совершают пешие прогулки от 30 минут до 1 часа и др.



Опыт работы рекомендован к использованию среди территориальных центров гигиены и эпидемиологии Минской области. На данный момент опыт работы изучен и реализуется в ГУ «Минский облЦГЭОЗ», а также 12 центрах гигиены и эпидемиологии Минской области: Борисовский зонЦГЭ, Солигорский зонЦГЭ, Дзержинский райЦГЭ, Логойский райЦГЭ, Стародорожский райЦГЭ, Столбцовский райЦГЭ, Узденский райЦГЭ, Крупский райЦГЭ, Клецкий райЦГЭ, Клецкий райЦГЭ, Мядельский райЦГЭ, Смолевичский райЦГЭ.

Работа будет продолжена и в остальных ЦГЭ.

2. Марафон по скандинавской ходьбе «Шаг к долголетию» в Воложинском районе

Скандинавская ходьба лечит от грусти, дарит бодрость и хорошее настроение. Одной из хороших традиций, приуроченных ко Дню пожилых людей, стало проведение в рамках мероприятий республиканской акции «Уважение. Забота. Ответственность» марафона по скандинавской ходьбе.



IV Республиканский марафон по скандинавской ходьбе «Шаг к долголетию» для людей старшего возраста в Воложинском районе дан старт 30 сентября и собрал 33

участников спортивного мероприятия.

После непродолжительной разминки под бодрую спортивную музыку дружная компания продолжила путь вокруг здания ФОКа. Улыбки на лицах и настроение свидетельствовали о востребованности таких мероприятий людьми «золотого возраста».

Повод собраться вместе с нетерпением ждут посетители центра социального обслуживания населения, ветераны физической культуры и спорта и просто все желающие провести время позитивно и с пользой.



3. Проведение СКАНДИ-экскурсии, день скандинавской ходьбы для пожилых граждан в Любанском районе

Скандинавская ходьба для пожилых людей способствует активному насыщению крови кислородом, помогает поддерживать гибкость суставов, укреплять мышцы и улучшать координацию движений, что снижает риск падений и травм. Регулярные прогулки способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы, снижению артериального давления и уровня холестерина служит эффективной профилактикой старческих заболеваний. Упражнения выполняются на

улице, поэтому организм обогащается витамином D. Это способствует улучшению кальциевого обмена.

СКАНДИ-экскурсия – мероприятие, сочетающие в себе приятное с полезным, включающее познавательную прогулку по памятным местам родного города при одновременном занятии скандинавской ходьбой. Это отличная возможность укрепить здоровье, отдохнуть и расширить свой кругозор.



Цель – пропаганда здорового образа жизни среди граждан пожилого возраста и лиц, имеющих ограничения в состоянии здоровья, посредством внедрения в работу практики скандинавской ходьбы, влияющей

на восстановление физической активности и улучшающей качество жизни граждан.

Целевая аудитория – граждане пожилого возраста, чей возраст составляет 60+ и стремящиеся познать грани своих возможностей, проживающие на территории города Любань.

Задачи: способствовать активному долголетию; укреплять костную ткань и общий тонус мышц у лиц пожилого возраста и лиц, имеющих ограничения в состоянии здоровья; активизировать мышцы; улучшить осанку; формировать позитивное настроение пожилых граждан.

Управлением и реализацией кружка по СКАНДИ-экскурсии занимается государственное учреждение «Территориальный центр социального обслуживания населения Любанского района», Любанская районная организация РОО «Белорусское Общество Красного Креста». Деятельность кружка ориентирована на пожилое население, рассчитана помочь персоналу и специалистам в надлежащем подходе к особенностям работы с представителями старшей возрастной категории.

Целевой группой, на которую направлена кружковая деятельность, являются лица третьего возраста, в количестве 15 человек, проживающие в г. Любань.

4. Профилактический информационно-образовательный проект «ЗДОРОВОЕ ДЕТСТВО – ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ» в Минском районе

По инициативе ГУ «Минский зонЦГЭ» разработан и ежегодно реализуется профилактический информационно-образовательный проект «Здоровое детство – здоровое будущее».

Проект реализуется с 2022 года (ГУО «Детский сад №4 аг.Лесной»)

- 2023 год – ГУО «Боровлянский детский сад №3»;
- 2024 год – ГУО «Детский сад аг.Лесной №2»
- 2025год – ГУО «Детский сад д.Лесковка», целевая аудитория – воспитанники группы.

Целью Проекта является воспитание у детей устойчивых навыков здорового образа жизни, формирование гармоничной личности с активной жизненной позицией, развитие внимательного и бережного отношения к состоянию своего здоровья и здоровья окружающих, формирование приоритета ценности здорового образа жизни.



Занятия, проводимые в рамках Проекта, включают в себя познавательный материал в сочетании с практическими заданиями, игровыми элементами, необходимыми для



развития навыков ребенка и эффективного усвоения информационного материала, открытые диалоги, эксперименты, ситуационные игры, лепка из пластилина здоровых овощей и фруктов, а также зарисовки здорового сердца и т.д.

В конце мероприятий информация подкрепляется познавательным мультфильмом, лепкой из пластилина здоровых продуктов, зарисовка здорового человека, показательным выступлением воспитанника как правильно мыть руки, как и где прощупать пульс, разгадка кроссворда, обсуждением и подведением итогов, что нового воспитанники узнали за сегодняшнее занятие.

5. Профилактический информационно-образовательный проект «ЗДОРОВЬЕ – ОСНОВА ЖИЗНИ» в Минском районе

По инициативе ГУ «Минский зонЦГЭ» разработан и реализуется профилактический информационно-образовательный проект «Здоровье – основа жизни».

Профилактический информационно-образовательный проект «Здоровье – основа жизни» (далее – Проект) – межведомственный проект, направленный на популяризацию здорового образа жизни, профилактику функциональных нарушений и неинфекционных заболеваний среди сотрудников, реализуется в рамках реализации Государственной

программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2021 – 2025 годы, утвержденной постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 19 января 2021 г. № 28, государственного профилактического проекта «Здоровые города и посёлки».

Целью Проекта является формирование гармоничной личности с активной жизненной позицией, развитие внимательного и бережного отношения к состоянию своего здоровья и здоровья окружающих, развитие способности понимать свое состояние здоровья, формирование приоритета ценности здорового образа жизни.

Целевая аудитория в 2024 сотрудники ОАО «Газпром трансгаз Беларусь».

Основными задачами Проекта является:

объяснить роль здоровья в жизни и деятельности человека;

создать условия, заставляющие задуматься о необходимости быть здоровыми.



В соответствии с планом мероприятий ежеквартально проводятся лекции для сотрудников ОАО «Газпром трансгаз Беларусь» на различные тематики по формированию здорового образа жизни, профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний,

первичное и повторное анкетирование.

Большинство респондентов считают себя в целом здоровыми. В то же время по данным первичного анкетирования свое здоровье оценивают как «хорошее» больший процент опрошенных, чем при повторном опросе. Достаточно низкий процент из числа респондентов знают свои «цифры здоровья» и контролируют их (артериальное давление никогда не меряют – 19,3% при первичном опросе, 30,36% - при повторном; не знают содержание уровня холестерина и глюкозы в крови 89,24% - при первичном опросе, 80,7% - при повторном)

Улучшились показатели частоты употребления фруктов и овощей, однако все также низким остается процент респондентов, употребляющих более 400г. фруктов и овощей в день.

Снизился процент опрошенных, употребляющих более 1 чайной ложки соли и сахара в сутки.

Табакокурение и употребление алкоголя остались практически на том же уровне.

Также практически не поднялся процент людей, уделяющих физической активности более 30 минут в день.

В результате реализации Проекта цель достигнута не по всем показателям, указывающим на повышения информированности работников в вопросах сохранения и укрепления здоровья и мотивации к здоровому образу жизни.

С целью достижения более высокого уровня информированности сотрудников предприятия в вопросах профилактики неинфекционной заболеваемости предложено:

продолжить Проект в 2025 году;

предусмотреть меры морального и материального стимулирования работников, отказавшихся от курения, ведущих здоровый образ жизни, участвующих в физкультурно-спортивных мероприятиях, в профилактических акциях, проектах по формированию здорового образа жизни;

продолжить работу по созданию на предприятии здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды обитания.

6. «Bizon Race» в Несвиже

«Bizon Race» в Несвиже – это яркий пример успешного спортивного мероприятия, сочетающего в себе историческую атмосферу, экстрим и дух соперничества. Каждый, кто вышел на старт, достоин аплодисментов за готовность бросить вызов себе и испытаниям.

28 сентября Несвижский замок стал необычной ареной для смелых спортсменов, принявших участие в захватывающей гонке с препятствиями «Bizon Race». Забег с препятствиями – прямо на территории дворцового комплекса. Трасса, проложенная по живописным окрестностям замка, составила 5 километров и включала в себя десятки сложных препятствий.



В гонке приняли участие более 1500 спортсменов из Беларуси и России. Номер участникам наносили прямо на лицо, либо на шею. Бегуны преодолевали высокие стены и другие сложные испытания, демонстрируя

невероятную выдержку. На соревнованиях также выделялся элитный забег, в котором приняли участие самые опытные спортсмены, «Team Race» - командная гонка, в которой приняла участие команда «Огнеборцы» Несвижского РОЧС, детский забег «Bizon Kids» - дети от 7 лет. Также в гонке приняли участие и возрастные спортсмены старше 50 лет.

Каждый финишировавший получил тяжелую, как и сам забег, памятную медаль. Награждение проводилась по категориям, начиная с самых младших возрастных групп, и заканчивая элитой. Победителям вручили денежные призы и кубки.

«Bizon Race» в Несвиже – это яркий пример успешного спортивного мероприятия, сочетающего в себе историческую атмосферу, экстрим и дух соперничества. Каждый, кто вышел на старт, достоин аплодисментов за готовность бросить вызов себе и испытаниям.



7. “Йога для педагогов” в Солигорском районе

С 2025 года на базе средней школы №1 г. Солигорска проводятся занятия по йоге и медитации для педагогов, на бесплатной основе. Идея реализована совместно с Центром гигиены и эпидемиологии, руководством школы №1 и центром йоги в рамках проекта «Солигорск – здоровый город».

Главная цель занятия – привлечь педагогов к физической активности и помочь им достичь внутреннего равновесия и спокойствия.

Йога полезна как для физического, так и для психического здоровья. Она улучшает гибкость, укрепляет мышцы, нормализует работу суставов и сердечно-сосудистой системы. Кроме того, йога снижает уровень стресса, улучшает настроение и качество сна. Регулярная практика способствует укреплению иммунитета, улучшению осанки, повышению самооценки, помогает поддерживать здоровый вес и быстрее восстанавливаться после болезней.

