

ДЕЙНОСТИ НА РЗИ-СОФИЙСКА ОБЛАСТ
за превенция на рисковите фактори за възникване на хронични незаразни болести
с участието на ученици от СУ „Христо Топракчиев“ град Божурище

В изпълнение на Заповед № РД—01—247/ 15.06.2022 г. на Министерството на здравеопазването за дейности през 2022 г. по Националната програма за превенция на хроничните незаразни болести 2021-2025 г., РЗИ-Софийска област реализира следните профилактични мероприятия:

Организиране и провеждане на здравно-образователна, информационна и скринингова кампания в гр. Божурище по проблемите на 4-те поведенчески фактори на риска – тютюнопушене, алкохол, нездравословно хранене и ниска физическа активност, с цел повишаване нивото на информираност на населението за възникване на хронични незаразни болести.

Проведоха се редица младежки инициативи, под мотото: “Изберете здравето!”, с участието на ученици от СУ „Петец Христо Топракчиев“, в съответствие с възрастовите им особености, организирани от представителите на РЗИ - София област, д-р Алексиева и психолога г-жа Григорова, заедно с г-жа Ватрачка – педагогически съветник и мед. сестра от здравния кабинет г-жа Тодорова.

1. Включване и обучение на учениците от 1-ви до 4-ти клас, под формата на забавни игри и интерактивни методи, насочени към придобиване и развиване на базисни знания и умения за здравословен начин на живот:
- ❖ Демонстрация на разработения от Инспекцията видеоклип с отпуснатите финанси от Министерството на здравеопазването по НППХНБ през 2022 г. - „Пушеща кукла Сю“ и „Пушеща кукла Сю – бременна“ за ранно информиране и предпазване от вредния навик. /Пособието е предназначено за мултиплициране на метода в учебните, детски и социални институции от Софийска област/. Акцентира се върху вредата от пасивното тютюнопушене и проблема алкохолизъм, като децата споделиха конкретни примери от живота на техните семейства;
- ❖ Придобиване и развиване на допълнителни знания и умения у подрастващите, за правилен хранителен режим сега и занапред, чрез използване на интерактивната игра „Магнитна дъска – Пирамида на балансирано хранене“. Участниците се научиха да подреждат храни от продуктивния набор, да структурират полезни менюта и как сами да приготвят любими и същевременно здравословни сандвичи и подкрепителни миксове от плодове и зеленчуци;
- ❖ Попълване на кратка анкета, която показва че децата са запознати с основните групи храни. Теразбират колко е важна закуската, да не прекаляват със солта и захарта, мазните и пържени полуфабрикати, а да предпочитат приема на витамини и минерали от зеленчуците и плодовете, от натуралните сокове. Напомнихме им за ползите от пиенето на вода през целия ден, а не само когато са жадни, както и да избягват подсладени газирани напитки, особено през топлите сезони т.н. „горещници“;
- ❖ Предоставяне на училището за бъдещо ползване копие на видеоклипа, комплект от магнитното пособие за полезни храни, сканирани книжки „Рисувай с мен“, и “Ако не искаш да си като мен /закръглен и пухкав/, хрупай морков всеки ден!“, както и книжките „Училище за здраве“, издание на РЗИ-Пазарджик. Препоръчахме ползването на обогатения сайт на РЗИ - Софийска област и сайта на РУО —Софийски регион, предназначен за „дигиталните“ деца и техните преподаватели.
- ❖ Презентиране модела на двигателна култура за подрастващите в ежедневието им, чрезподреждане на магнитната Пирамида на физическата активност. Проведе се обсъждане за предпочитани детски спортни занятия и упражняване на любим вид спорт. Разгледахме оптималното за тази възрастова група практикуване на физическа активност през цялата седмица. Обяснихме алтернативата на прекомерната електронна медийна консумация в цифрова среда, като предпоставка за обездвижване, натрупване на наднорменото тегло и затлъстяване от ранна детска възраст;
- ❖ Участие на децата в интерактивната игра „Тренировъчно килимче стъпка вътре - вън“, насочена към подобряване на координацията, мускулната сила и адаптацията към физическо натоварване;

- ❖ Провеждане на щафетни и състезателни игри с награди за добро представяне. Бягане с препятствия; каране на тротинетки по обозначен маршрут с препятствия; най-продължително въртене на обръч; скачане на въже; народна топка; футбол; народни танци.

Работа с деца от начален етап на обучение



Спортът е дисциплина и положителна емоция



2. Включване на учениците от горен етап на обучение:
- ❖ Изнасяне на презентацията „Хронични незаразни болести“ на РЗИ-Софийска област с последващо обсъждане на практически действия за превенция на 4-те основни поведенчески фактори на риска за възникването им. Учениците от 11 клас попълниха тест за оценка на храненето, който показва, че изборът, който правят е добър, но може да бъде и по-добър. В тази връзка те изготвиха примерни здравословни менюта от източника на НЦОЗА „Правила за здравословно хранене на деца от 7-18 г.“ върху интерактивното пособие „Магнитна здравословна храна с меню“. Отделено беше внимание и за темата „диабет“.
 - ❖ Практическа демонстрация с използване на тренажорни „алкоочила“ относно негативния ефект върху координацията на движенията, зрението и менталните дефицити, след употреба на алкохол и упойващи средства като предпоставка за възникване на ПТП. Бяха набелязани подобрени тематични материали от сайтовете на РЗИ-Софийска област, на МЗ и НЦОЗА. Особен интерес и повод за размисъл предизвикаха своевременната връзка с тел. 112 и РАВНОСМЕТКАТА на привържениците на „Лига на отговорните“ от Българската асоциация на пострадали от катастрофи със 6 пункта – щети по автомобила, увредена инфраструктура, болничен престой, ортопедични изделия и рехабилитация, глоба от КАТ (при ПТП и употреба на алкохол застраховка Гражданска отговорност не важи и щетите се поемат от пияния водач), съдебни разноски и адвокатски хонорарс приблизителна сума 15 674 лв.

В рамките на кампанията се проведе скринингово изследване чрез неинвазивни методи на четири параметри, определящи потенциален сърдечно-съдов риск сред целева група от педагози от учебното заведение в града, като лица в активна трудоспособна възраст с по-висок стрес, порадиестеството на професионалните им ангажименти /артериално налягане, обиколка на талията, BMI чрез „Уред за измерване на телесни мазнини“ и измерване на въглероден монооксид в издишан въздух чрез апарата „Smokerlyse“.

Работа с гимназисти



АЛКООЧИЛА

