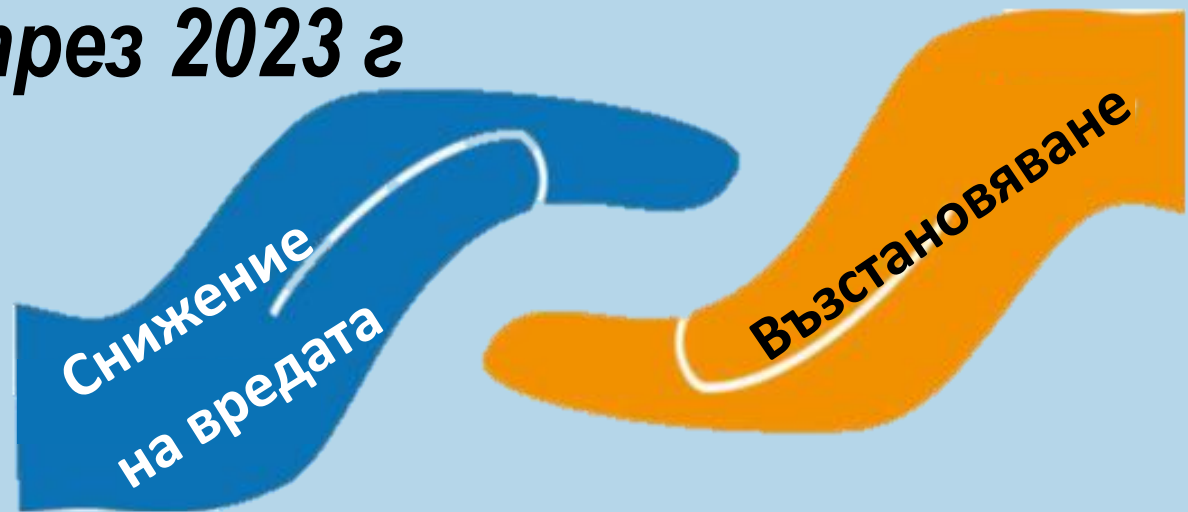


**ЗАЕДНО ЗА ПО-ДОБРО ЗДРАВЕ, ЧРЕЗ ЕФЕКТИВЕН ЛИЧЕН
И ОБЩЕСТВЕН ПРИНОС ДОБРИ ПРАКТИКИ НА РЗИ -
СОФИЙСКА ОБЛАСТ ПО НППХНБ 2021 г. - 2025 г.**

*Анонс от Националната среща с регионалните
координатори по програмата в град Велико Търново
през 2023 г*



ЗАЕДНО ЗА ПО-ДОБРО ЗДРАВЕ, ЧРЕЗ ЕФЕКТИВЕН ЛИЧЕН И ОБЩЕСТВЕН ПРИНОС ДОБРИ ПРАКТИКИ НА РЗИ - СОФИЙСКА ОБЛАСТ ПО НППХНБ 2021 г. - 2025 г., представени на Националната среща с регионалните координатори по програмата в гр. Велико Търново през 2023 г

5X5

БОЛЕСТИ



Сърдечносъдови
Заболявания



Хронични
Белодробни
Заболявания



Онкологични
Заболявания



Диабет



Мозъчни и
Неврологични
Състояния

РИСКОВЕ



Нездрава Диета



Употреба на
Тютюн



Злоупотреба
с алкохол



Ниска физ.
активност



Въздушно
замърсяване

Центърът на последователните дейности на Инспекцията по НППХНБ 2021 г.-2025 г. в Софийска област е опазването на общественото здраве като постижима алтернатива на елементите на нездравословния стил на живот сред някои слоеве от населението и сред уязвимите рискови групи.

5X5

БОЛЕСТИ



Сърдечносъдови
Заболявания



Хронични
Белодробни
Заболявания



Онкологични
Заболявания



Диабет



Мозъчни и
Неврологични
Състояния

РИСКОВЕ



Нездрава Диета



Употреба на
Тютюн



Злоупотреба
с алкохол

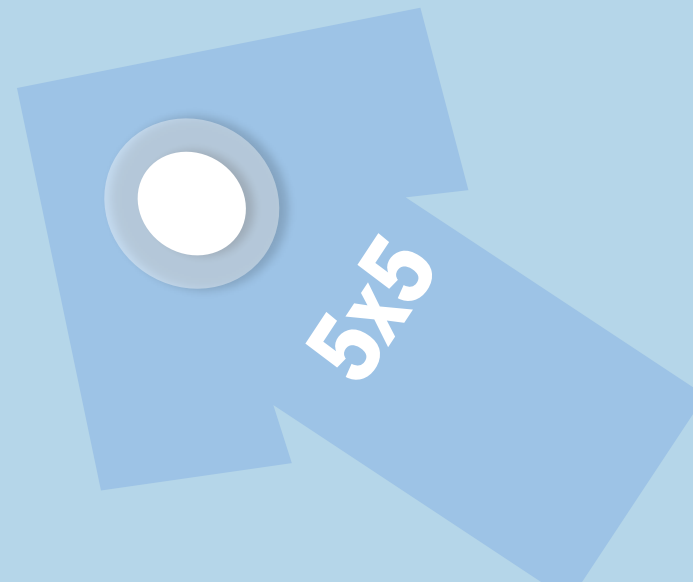


Ниска физ.
активност



Въздушно
замърсяване

За постигане на стратегическите цели на програмата: ограничаване разпространението на поведенчески фактори на риска за възникване на ХНБ и намаляване на тревожните нива на тяхната заболяемост и смъртност, съществен принос оказва превантивната работа за подобряване здравния статус на българите.



НАРАВИ СВОЯ ИЗБОР ПРАВИЛНО!



ДНЕВЕН РЕЖИМ



ЧИСТ ВЪЗДУХ



ПРАВИЛНО ХРАНЕНЕ



ДВИЖЕНИЕ И СПОРТ



ХУБАВИ ЕМОЦИИ



ИЗБЕРИ
ЗДРАВЕТО
И ЖИВОТА!

СТОП!

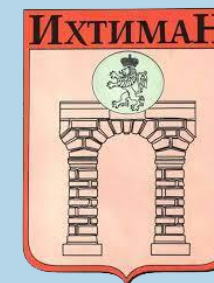


Кажи стоп!

Съвременето ни изисква максимално интегриране в динамичния стереотип на децата, учениците, работещите и възрастните хора, на принципите на балансираното хранене, физическата активност, борбата срещу употребата на тютютюн, модифицирани никотинсъдържащи изделия и употребата на алкохол, съобразно физиологичните особености на отделните възрастовите групи.



В тази връзка бяха осъществени методически и консултативни дейности на терен, с класни ръководители, директори, педагози, медицински специалисти от здравните кабинети в детските и учебни заведения, медиатори, социални работници, работни срещи с родители на деца със специални образователни потребности и членове на туристически дружества, клубове на инвалиди и пенсионери. Бяха обхванати общините Божурище, Ботевград Годеч, Елин Пелин, Златица, Етрополе, Ихтиман, Костенец Костинброд Пирдоп, Самоков, Сливница, Чавдар, Челопеч, с цел предпочитание и доброволна нагласа за информиран, доброволен избор за здраве. Организирахме и проведохме кампании и текущи активности, които се анонсираха в регионалните масмедии, сайтове и сайта на Инспекцията



За повишаване информираността и придобиването на съответните знания и умения за изграждане на навици с практическа стойност за целевите групи, се проведоха обучения и дискусии, на база представени и предоставени за ползване електронни и на хартиен носител съответни материали, издания и статистически данни на НЦОЗА, на МЗ и др. със спазване изискванията за авторско право, както и на Инспекцията. В употреба бяха включени иновативни интерактивни пособия /магнитни дъски, пирамиди, алкоочила, тренажори/, клипове с мотивиращо съдържание, анкети, както и продукти на др. сигурни специализирани линкове на асоциации и научни сдружения, подбрани за ученически проекти. Например “Мисия здраве – предай нататък“, „Има ли желание –има и начин“ на ОУ “Св. св. Кирил и Методий“, Ботевград/ zdrave2klas.weebly.com/ и СУ „Отец Паисий“, Самоков - в контекста на Националния ученически конкурс „Посланици на здравето“.

Преодоляване на фактора на риска «ниска физическа активност» с цел развитие на, физическото възпитание, спорта и спортно-туристическата дейност.

Препоръчителната физическа активност според СЗО за деца и юноши е 60 минути дневно, а за възрастни - 150 минути седмично с умерена натовареност. С постоянен срок на действие през учебната година се провеждат атрактивни инициативи като „Здрав дух в здраво тяло“ - утринна гимнастика, с цел раздвижване и закалява на учениците; „Организирано голямо междучасие и щафетни състезания“; „Не на агресията и насилието сред учениците – алтернатива чрез практикуване на предпочитан индивидуален и колективен спорт“. Спортни празници със състезания, фолклорни танци, велопоходи и физкултурни секции за малките с тротинетки, летни кънки, обръчи, екскурзии, залесителни акции по повод деня на Земята 22 април.

Акцентът бяха резонните кампании за „10 май – Световният ден за двигателна активност“ и „17 май - Денят на българския спорт“, подчинени на разбирането „Спортът в сърцата ни тупти“.



През цялата лятна ваканция 160 ученици от СУ „Никола Велчев“ – град Самоков посещават спортната база на училището по предварително изготвен график.





СУ „Никола Велчев“,
гр. Самоков

Приобщаване на деца и ученици със СОП и на деца от етнически групи в НУ „Станислав Доспевски“ - гр. Самоков - училище с традиции в спорта



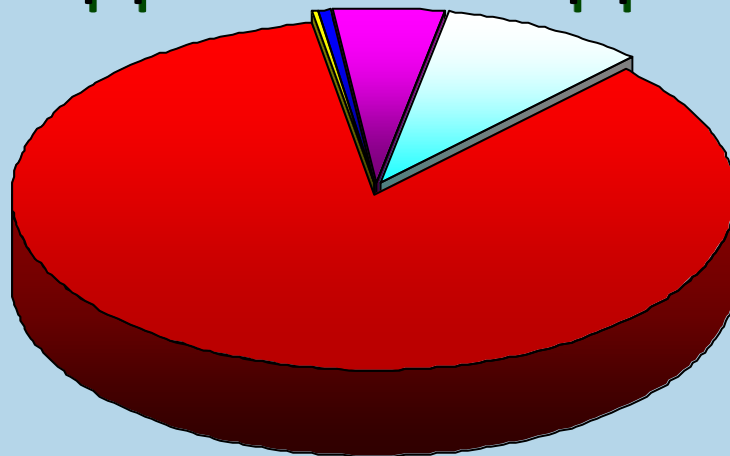
Участие в проекта на ММС, МОН, РУО и специалното съдействие на Бороспорт « Научни се да караш ски" в курорта Боровец.





ОУ „Христо Максимов“ гр. Самоков

В резултат на тези дейности, здравословното състоянието на учениците през последните две години е следното:



0,1% ■ високо кръвно налягане ■ гръбначни изкривявания 0,5%
5% ■ затлъстяване ■ заболяваемост 9%
85,4% ■ физически здрави деца

Правилното организиране и провеждане на извънкласните дейности по физическо възпитание и спорт доведе до повишаване на успеха и подобряване на дисциплината на учениците в училището.

Спортът е индивидуална дейност, която дава възможност на детето:

 да се самоопознае


 да се изяви

 да постигне разцвет

 да придобие умения

 да демонстрира възможности

 позволява социално взаимодействие

 източник е на удоволствие,
добро здраве и самочувствие





Достойства на най-новия и модерен плувен комплекс в областта в малка община, община Сливница, открит на 28.08.2023 г.



Деца ДГ“РАДОСТ“, Елин Пелин





**ДГ Синчец, Ботевград
„Силни, здрави спортът ни прави“;**



ДГ Звънче,
Ботевград
„Силни, здрави
спортът ни прави“;



Преодоляване на рисков фактор „нездравословно хранене“

В окръжна болница „Света Анна“, София по повод Световната седмица на кърменето 1-7 август, организирахме тематична среща - дискусия със специалисти от Инспекцията, лектор от НЦОЗА, бременни и кърмачки, настанени в Родилното отделение. Представител на НЦОЗА, изнесе видео-презентация. На старшата сестра за разпространяване през цялата година и на участниците, бе предоставена информация за сайта на Инспекцията и други специализирани сайтове, тематични книжки и листовки, филма на Уницеф „Гърдата е най-доброто“.



Рисков фактор нездравословно хранене

Обхващаме 130 здравни кабинета: 66 училищни и 64 в ДГ, с 3364 момчета и 3246 момичета. Според здравословното им състояние със затлъстяване са 53 деца /8 ‰/, за 2021 г.-23 деца /3,5 ‰/, и за 2020 г. – 46 деца /7,2 ‰/. Водеща е община Етрополе. Профилактирани са 17472 ученика – 6054 момчета и 5874 момичета от 7-14 г., както и 2812 момчета и 2732 момичета от 14-18 г. Със затлъстяване - 527 случая. След общ. Етрополе -Сливница и Своге. На база наше анкетно проучване за проверка на знанията на 96 учащи от горен курс на обучение в Ихтиман, Ботевград, Етрополе и Самоков за състав на сутрешна закуска; вид хляб; ежедневно консумиране на вода и течности; риба и месо; мляко и млечни продукти; плодове и зеленчуци 95,5% показват изчерпателни познания, като първенци са учениците от Ихтиман и Самоков, следвани от тези в Ботевград и Етрорполе. В Божурище, Годеч, Етрополе, Ихтиман, Пирдоп, Самоков, Сливница т.г., участвахме в проучването за свръхтегло и затлъстяване при децата на НЦОЗА. В NutriCalc въведохме 30 ДГ, 14 ясли 1 ученически стол.



Кампания „Здравословен модел на хранене и оптимален двигателен режим “ с хора от пенсионерски клуб, диабетно дружество и 3 детски градини.

Събеседване, практически съвети чрез седем материали: „Препоръки за здравословно хранене за населението - 18-65г.“; „Късна младост или ранна старост – хранене в третата възраст“; „10 златни правила за здравословно хранене“; „Полезни храни за Вашето здраве“; „Вашето здраве е във Вашите ръце“; „Нищо не уморява тялото така, както липсата на движение“; „Примери за здравословно меню с рецепти. Движение, координация и остеопороза“



Работен калейдоскоп



**Работен
калейдоскоп**

Здравно-образователен проект на РЗИ - Софийска област: „Здравословно хранене и превенция на наднорменото тегло и затлъстяването на деца от детска градина „Радост“, гр. Елин Пелин в предучилищна възраст." Надграждане на придобити знания и умения в сътрудничество с педагозите, кухненския персонал и родителите на децата.

Приложения от фонда на Инспекцията – 7 кратки научнообосновани видео-презентации, съобразени по възрастов признак за децата и родителите им - на РЗИ-СО, НЦОЗА, с подбрани подтеми, които да заинтригуват и стимулират фокус-групата. 17 атрактивни и адаптирани дигитални и мултимедийни материали, магнитни дъски за здравословно меню, пирамидата на ФА, включително немския интернет-модул „Tieger-kids“ /Деца тигърчета/ приложен в 70% от детските градини в Германия по застъпените в проекта теми. Креативна видео-презентацията на английския фотограф Кар Варнер „Здравословни храни“, придобила популярност и утвърдена в ЕС. Практически упражнения по здравословно готвене с рецептите на Ути в традициите на Европейският празник на здравословното хранене и готвене с деца. Награди за участниците.



Приготвяне на лятна лимонда от седмичното меню









Към родителите - 5 типа препоръчителна, опростена и изпълнима програма за повече движение на децата. Родителската подкрепа е със социално, биологично и емоционално значение - за утвърждаване потребността от ежедневна физическа активност на подрастващите.

1. Максимум 1 час „медийна консумация“ за деня пред електронни устройства и телевизор;
2. Разпределено движение през целия ден;
3. Удобно облекло за физическа активност и спорт;
4. Повече ФА през свободното време,
5. Повече креативност и излизане от еднообразието - през почивните дни и през ваканциите – играйте и се движете заедно с децата си, **за удоволствие и радост**. Например чрез дозирани походи и екскурзии, посещения в зоопарк, обществена физкултурна площадка с уреди за упражнения, плуване в басейни, на морето, засаждане на растителни видове и пр.

Reduktion von Medienkonsum:
Konsumieren Sie max. 0,5 – 1 Stunde Medien am Tag, legen Sie medienfreie Tage fest.

1

Bewegung leicht gemacht:
Kleiden Sie Ihr Kind in bequeme Kleidung, um Bewegung zu begünstigen.

3

Ein gutes Vorbild sein: Beachten Sie, dass Kinder Ihr Verhalten nachahmen. Vermitteln Sie Freude an der Bewegung, spielen und bewegen Sie sich mit.

5

Mehr Kreativität in der Freizeit:
Nutzen Sie das Angebot der...





Прекрасна панорама от Царевец

ХНБ – клип на РЗИ-СО

https://www.youtube.com/watch?v=DwMzzQn_nOY

РФ Алкохол

<https://www.youtube.com/watch?v=e9THVU0bLdA>

Безопасно поведение на пътя

Ш // / 13 ОБЩК ДО Б