

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по проведению в образовательных организациях
всероссийской акции «Дарю тебе сердце!»



Вопросы сохранения и укрепления здоровья школьников чрезвычайно важны не только для системы образования, но и для общества в целом как залог успеха всех социальных и экономических реформ, проводимых в нашей стране.

В 2014 году в глобальном рейтинге здравоохранения Россия впервые признана благополучной страной, где средняя продолжительность жизни превышает 70 лет. На сегодняшний день этот показатель в России превысил 71 год. Есть все основания предполагать, что уже в ближайшей перспективе России удастся добиться новой качественной динамики в снижении смертности и увеличить среднюю продолжительность жизни до 74 лет.

2015 год объявлен в России Годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Это ещё одно свидетельство того, что вопросам сохранения здоровья нации придаётся сегодня большое значение.

Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти во всем мире. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, в 2012 году от сердечно-сосудистых заболеваний умерло 17,5 млн. человек, что составило 31% всех случаев смерти в мире. Из них 7,4 млн. постигла ишемическая болезнь сердца и 6,7 млн. - инсульт.

Снижение остроты этой проблемы возможно только путём консолидации усилий работников медицины и здравоохранения, деятелей науки, образования, культуры, спорта, средств массовой информации, общественных организаций.

Развитие сердечно-сосудистых заболеваний в значительной степени можно предотвратить путём исключения таких факторов риска, как курение табака,

употребление алкоголя, низкая культура питания, отсутствие физической активности, стрессы.

Формирование у школьников основ культуры здорового питания, организация социально значимого досуга школьников (в том числе формирующего здоровый образ жизни), преодоление низкой двигательной активности через создание условий для занятий физической культурой и спортом, увеличение времени пребывания детей на свежем воздухе, дозирование объёма домашних заданий, системная работа по профилактике вредных привычек – всё это в целом будет способствовать профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, снижению факторов риска, влияющих на здоровье школьника, и достижению одного из главных образовательных результатов – выпускник школы, осознанно выполняющий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни.

В целях профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и формирования навыков здорового образа жизни в общеобразовательных организациях проводятся мероприятия, посвящённые Году борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, в том числе социальная акция «Дарю тебе сердце!».

В рамках социальной акции рекомендуется организовать:

информирование учащихся в рамках урочной и внеурочной (в том числе проектной) деятельности о факторах риска возникновения и мерах профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (1-11 классы);

изготовление учащимися информационных листовок (флаеров) в форме сердца с размещённой на них информацией о факторах риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и о мерах профилактики (приложение) (4-7 классы);

распространение информационных листовок (флаеров) среди сверстников, людей среднего, старшего и преклонного возраста, в том числе среди родных и знакомых учащихся (1-11 классы);

оказание посильной поддержки пациентам кардиологических центров (отделений), расположенных на территории субъекта Российской Федерации (концерты, сувениры, рисунки, игрушки и т.п.) (8-11 классы);

проведение конкурса на лучший флешмоб «Здоровое сердце – здоровая нация» на различных уровнях (образовательной организации, села, района, города, субъекта Российской Федерации) с последующим размещением видеозаписей флешмобов в сети Интернет (9-11 классы).

Основой для сценария флешмоба может быть информация с флаеров, актуализирующая проблему сердечно-сосудистых заболеваний, факторы риска их возникновения и меры профилактики.

Для подготовки и организации мероприятий рекомендуем также использовать информацию, размещенную на сайтах:

<http://www.gnicpm.ru> – официальный сайт ФГБОУ «Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

<http://www.scardio.ru> – официальный сайт Российского кардиологического общества.

<http://www.cardioprevent.ru> – официальный сайт Национального Общества профилактической кардиологии.

<http://roscardio.ru> – официальный сайт Российского кардиологического журнала

Памятка
по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний

Что такое сердечно-сосудистые заболевания?

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

ишемическая болезнь сердца – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;

болезнь сосудов головного мозга – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;

болезнь периферических артерий – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги;

ревмокардит – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями;

врождённый порок сердца – существующие с рождения деформации строения сердца;

тромбоз глубоких вен и эмболия легких – образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким.

Факторы риска возникновения ССЗ:

сниженная физическая активность;

повышенное артериальное давление;

диабет;

табакокурение и алкоголизм;

нездоровое питание и ожирение;

загрязнённая окружающая среда.

Меры профилактики ССЗ:

регулярные занятия физической культурой и спортом;

увеличение времени пребывания на свежем воздухе;

регулярные медицинские осмотры (в том числе кардиологом);

системная работа по профилактике вредных привычек (в том числе табакокурения и употребления алкоголя): пропаганда здорового образа жизни как семейной ценности (отсутствие доступа малолетних детей к табачным изделиям и алкоголю, исключение пассивного курения некурящих; информационное воздействие на курящих членов семьи и др.);

ежедневная физическая активность;

рациональное питание.

Справочно: Потребность в движении – естественная для человеческого организма. Сниженная физическая активность может стать причиной возникновения ССЗ и в целом способствовать ухудшению состояния здоровья.

Детям и подросткам в возрасте 6–17 лет необходимы ежедневные физические нагрузки от умеренной до высокой интенсивности, с учётом возраста и состояния здоровья, продолжительностью в общей сложности не менее 1 ч. Физическая активность большей продолжительности принесёт дополнительную пользу здоровью.

Детям и подросткам, ведущим пассивный образ жизни, рекомендуется постепенное увеличение физической активности в течение дня, начиная с 30 минут ежедневно. Одновременно необходимо сокращать неактивное время, затрачиваемое на просмотр телевизионных программ, компьютерные игры, общение в социальных сетях, поиск информации в сети Интернет.

Жизненно необходима физическая активность пожилым людям. Рекомендованная ежедневная продолжительность физических нагрузок (не менее 1 ч.) может быть обеспечена для пожилых в течение дня несколькими периодами (например, 2 раза в день по 30 мин.). Малоподвижные занятия не должны продолжаться непрерывно более 2 ч.

Пищевые предпочтения большинства людей обусловлены прежде всего семейными традициями питания. Питание детей и взрослых должно быть максимально разнообразным и включать все основные группы пищевых продуктов: мясо и мясопродукты, рыба и рыбопродукты, молоко и молочные продукты, яйца, фрукты и овощи, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые, пищевые жиры, сладости и кондитерские изделия. Только разнообразное

питание может обеспечить человека всеми необходимыми питательными веществами, витаминами и микроэлементами, поскольку их источниками служат самые разнообразные продукты. Энергетическая ценность рациона питания должна соответствовать фактическим энергозатратам ребёнка или взрослого.

Меры по профилактике ожирения:

ограничение доступности высококалорийных напитков и десертов;

недопустимость принуждения к еде и насильственного кормления;

обеспечение занятий физической культурой со снижением физической нагрузки (в том числе лечебной физкультурой) для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам;

дозирование объёма домашних заданий с целью предупреждения утомляемости и гиподинамии;

активизация семейного досуга: совместные прогулки, занятия физкультурой и спортом;

ограничение просмотра телепрограмм до 1 ч. в сутки для дошкольников, 2 ч. – для школьников;

организованное домашнее питание, в том числе обязательный завтрак;

недопустимость использования пищи в качестве мер поощрения/наказания.