



## Региональный межведомственный проект «ЖЕНЩИНА - ОСНОВА ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ»

Руководитель проекта - заместитель главного  
врача ГБУЗ ЯНАО «Центр общественного  
здоровья и медицинской профилактики», к.б.н.  
**ПОЛОВОДОВА НАТАЛЬЯ СЕРГЕЕВНА**





# ПРОЕКТ «ЖЕНЩИНА - ОСНОВА ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ». АКТУАЛЬНОСТЬ



Именно от женщины зависит насколько здоровыми вырастут ее дети



Образ жизни человека во многом определяется привычками, питанием и организацией досуга, которые формируются в семье и находятся в руках матери, жены. Именно женщины следят за питанием, физической активностью, режимом дня, создают гармонию в семейных отношениях. Именно женщины противостоят вредным привычкам



*«Главная цель глобального женского сообщества - повышение качества жизни людей» (В.И. Матвиенко)*

**Женщина – хранительница семейного очага: она прививает ЗОЖ не только своим детям, но и всей своей семье – супругу, родителям, близким родственникам**

**Здоровая женщина – это здоровая нация!**





# ЦЕЛЬ ПРОЕКТА «ЖЕНЩИНА - ОСНОВА ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ»



Повысить уровень грамотности и степень вовлеченности ямальских женщин в сохранение и укрепление здоровья семьи

## Задачи Проекта

1

Оценить уровень знаний ямальских женщин о сохранении и укреплении здоровья семьи до и после реализации проекта

2

Провести образовательный курс с учетом полученных данных

3

Провести конкурс «Модель здоровья» среди участниц проекта

4

Организовать широкое информационное сопровождение мероприятий проекта для вовлечения населения в сохранение и укрепление здоровья семьи

## Уровни грамотности в вопросах здоровья в России (%)



### ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАЛО:

- женщины обладают более развитыми навыками обработки информации о здоровье,
- чем выше уровень образования, тем выше уровень грамотности в вопросах здоровья

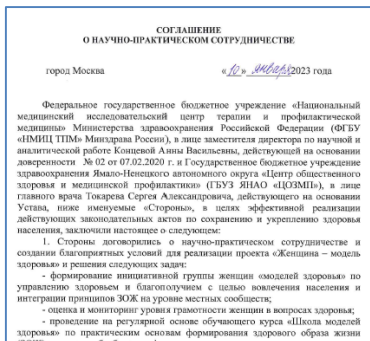
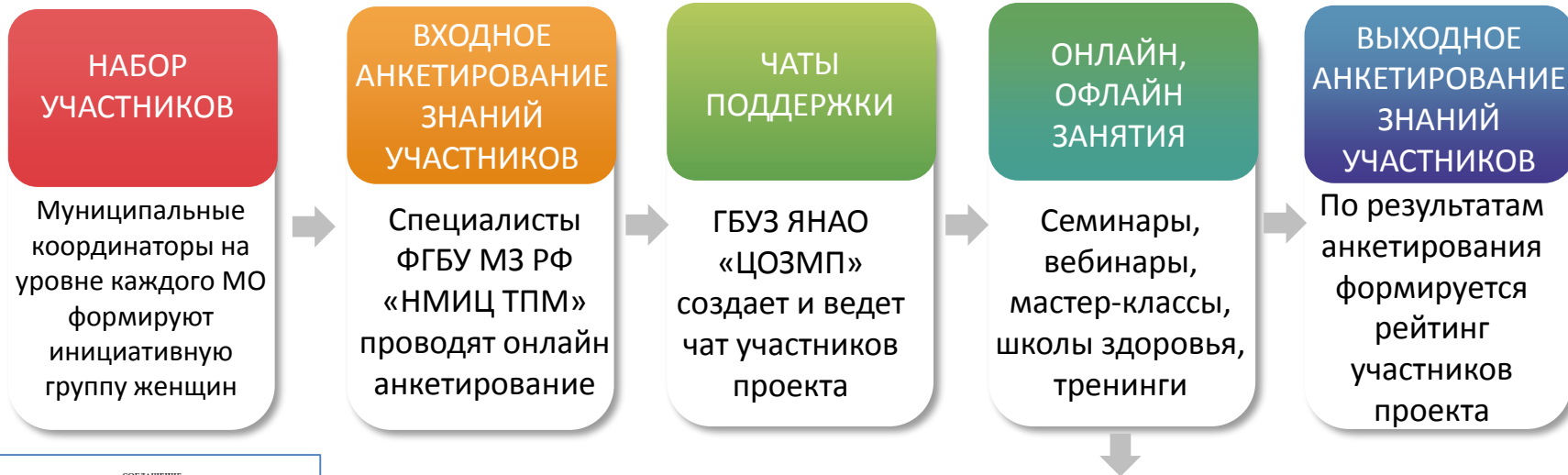




# ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КУРС «ЖЕНЩИНА - ОСНОВА ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ»



## МЕХАНИЗМ



На федеральном уровне обучение проводит ФГБУ НМИЦ «Терапии и профилактической медицины» МЗ РФ. На региональном уровне - ГБУЗ ЯНАО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

- Правильное рациональное питание
- Физическая активность
- Отказ от вредных привычек
- Управление стрессом
- Приверженность профилактике





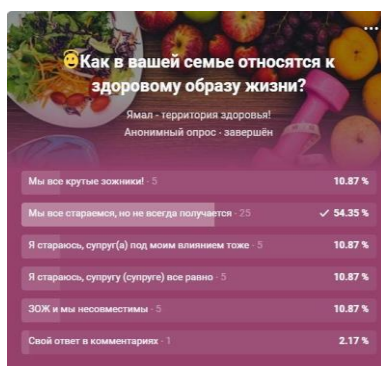
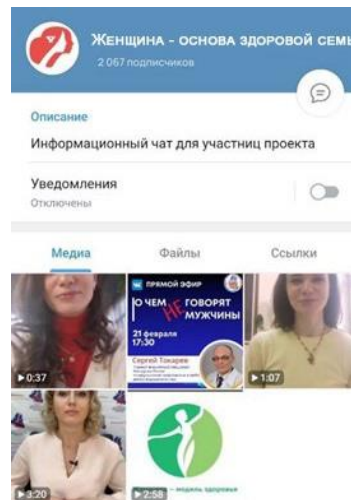
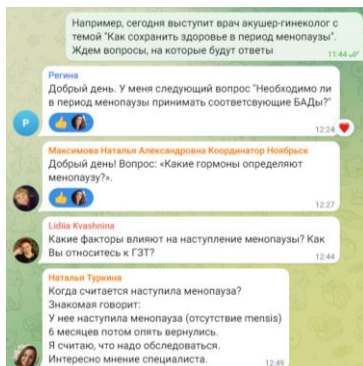
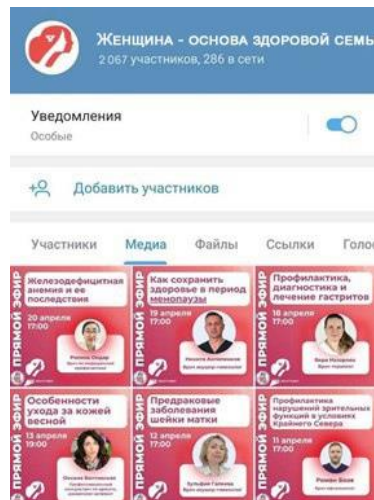
## Маршрут реализации образовательного курса «ЖЕНЩИНА - ОСНОВА ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ»







# ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КУРС «ЖЕНЩИНА - ОСНОВА ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ»



Число участниц Проекта составляет более 2000 женщин

Чат-общение «Женщина - основа здоровой семьи»

Образовательный чат «Женщина - основа здоровой семьи»

Более 100 участниц проекта прислали положительный отзыв по результатам обучения

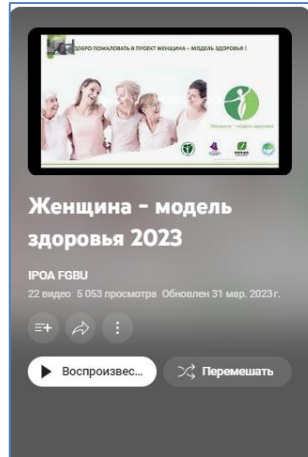
Федеральные эксперты провели 22 обучающих мероприятия (февраль-март 2023 года)

Региональные специалисты провели 61 обучающее мероприятие (апрель - сентябрь 2023 года)





# ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ЭКСПЕРТЫ ПРОВЕЛИ ОБУЧАЮЩИЙ КУРС ДЛЯ ЖЕНЩИН ЯМАЛА



1 Лекция от 20.02.2023 Основные принципы ведения здорового образа жизни.  
IROA FGBU • 2 месяца назад • 479 просмотров

2 Лекция от 22.02.2023 Роль женщин в укреплении здоровья населения.  
IROA FGBU • 2 месяца назад • 970 просмотров

3 Лекция от 27.02.2023 Сага о здоровом питании  
IROA FGBU • 2 месяца назад • 667 просмотров

4 Лекция от 28.02.2023 Пути превращения пищи.  
IROA FGBU • 2 месяца назад • 533 просмотра

5 Лекция от 01.03.2023 Модные диеты и кулинарная медицина.  
IROA FGBU • 2 месяца назад • 382 просмотра

**Мария Владимировна Лопатина**

- Магистр общественного здоровья
- Кандидат медицинских наук
- Коуч здоровья АСИЗ
- Эксперт ВОЗ по грамотности в вопросах здоровья
- Более 10 лет в профилактической медицине
- Автор курса «Привычка здоровья»

## 5 основных блоков:

1. Основы здорового образа жизни
2. Основы здорового питания
3. Физическая активность
4. Жизнь без вредных привычек
5. Психическое здоровье и благополучие



За 34 акад. часа федеральные эксперты постарались обучить ямальских женщин практическим основам формирования ЗОЖ, навыкам обработки информации о здоровье в доступной понятной коммуникативной форме и своим примером на индивидуально-групповом уровне



**Как хронический стресс влияет на организм?**

Хронический стресс приводит к длительному повышению уровня гормонов стресса (кортизола и адреналина), что негативно влияет на иммунную систему, сердечно-сосудистую систему, пищеварение и психическое здоровье. Это увеличивает риск развития хронических заболеваний, таких как гипертония, диабет 2-го типа, депрессия и тревожные расстройства.





## ТОП-3 САМЫХ АКТУАЛЬНЫХ ТЕМ ПРЯМЫХ ЭФИРОВ ЯМАЛЬСКИХ ДОКТОРОВ

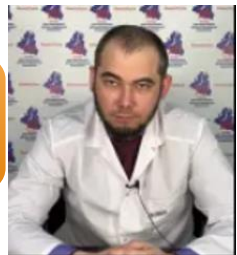


1



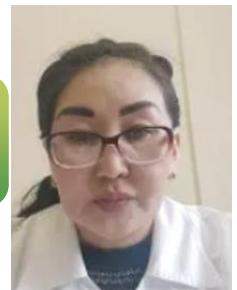
«Как сохранить здоровье в период менопаузы» - Никита Антипенков – заместитель главного врача по родовспоможению ГБУЗ ЯНАО «Надымская ЦРБ» - **6,3** тыс. просмотров

2



«Домашние животные и токсоплазмоз у человека: симптомы и лечение» – Урал Мухарямов – врач-инфекционист ГБУЗ ЯНАО «Надымская ЦРБ» - **5,6** тыс. просмотров

3



«Железодефицитная анемия и ее последствия» - Росина Ондар – врач кабинета медицинской профилактики ГБУЗ ЯНАО «Мужевская ЦРБ» - **3,9** тыс. просмотров



Прямые эфиры организованы в сообществе ГБУЗ ЯНАО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» «Ямал – территория здоровья!». Для возможности повторного просмотра создан специальный видеоальбом. Аудитория эфиров составила 152 тысячи просмотров





# ОФЛАЙН РАБОТА: КОНКУРСЫ, МАСТЕР-КЛАССЫ, СОРЕВНОВАНИЯ, ВСТРЕЧИ



Участницы проекта – это самые активные, позитивные женщины Ямала



#МОДЕЛЬЗДОРОВЬЯ



Наталья Гудкова, г. Надым

“УЗНАВ О ПРОЕКТЕ, Я ПОНЯЛА – ЭТО ШАНС, КОТОРЫЙ НЕЛЬЗЯ УПУСКАТЬ”



Мастер-классы по здоровому питанию



Спортивные соревнования, мероприятия





# ОФЛАЙН РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Школы профилактики артериальной гипертензии



Школы правильного питания



Школы повышения двигательной активности





# «ОСТРОВКИ ЗДОРОВЬЯ», СОЦИАЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ АКЦИИ



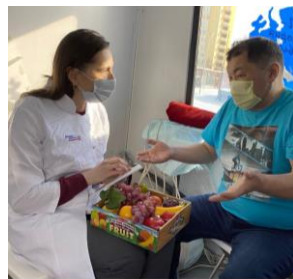
Работа «островков здоровья»



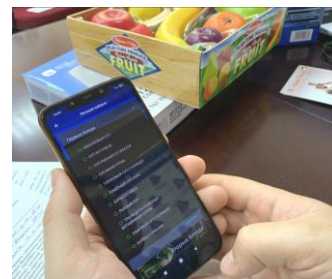
Обучение навыкам контроля веса



Социально-профилактические акции по пропаганде здорового питания



Индивидуальная и групповая работа по профилактике сахарного диабета







## УЧАСТНИЦЫ ПРОЕКТА ПРЕДПОЧИТАЮТ ЗОЖ-АКТИВНОСТИ



«Модели ЗОЖ»  
приняли  
участие в  
соревнованиях  
по брумболу.  
Соревнования -  
это праздник  
позитива!



Отдых на природе, лыжные прогулки, катание с горки на санках, тюбингах, посещение катка и катание на коньках, рыбалка, прогулки на свежем воздухе. Природа и спорт наилучшим образом успокаивают, дарят заряд бодрости!

Занятия в спортзале  
помогают быстро  
снять стресс,  
«встряхнуть» весь  
организм, улучшить  
настроение





# ГОРОД НОЯБРЬСК – САМЫЕ АКТИВНЫЕ УЧАСТНИЦЫ ПРОЕКТА ЖИВУТ ЗДЕСЬ!



«Модели ЗОЖ»  
осваивают  
различные  
техники  
саморазвития,  
участвуют в  
психологических  
тренингах,  
школах  
благополучия



Спорт-активности на свежем воздухе, забеги, лыжня,  
городской фестиваль «Зумба-фест», танцы, квесты, квизы,  
конкурсы и многое другое



Ноябрьчанки не только  
любят спорт, но и  
побеждают в  
интеллектуальных  
викторинах «Что?  
Где? Когда?»,  
шахматных турнирах





## ПОРТРЕТ УЧАСТНИЦЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КУРСА

- 43%** - в возрасте 36-45 лет
- 78,4%** - имеют высшее образование
- 22,7%** - оценивают свой социальный статус на 5 из 10 баллов
- 68,0%** участниц проживают с супругом
- 91,4%** - работающие женщины
- 6,6%** - коренной национальности (!)
- 58,4%** - оценивают свое здоровье удовлетворительным



## Обратная связь с участницами обучения







# КОНКУРС «МОДЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ»



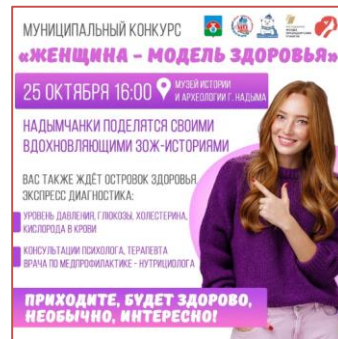
1

**Муниципальный конкурс** пройдет в каждом муниципальном образовании ЯНАО среди участниц, лучшие из которых получают материальное (нематериальное) стимулирование, например, скидки в спортзал, участие в культурных и спортивных мероприятиях города, бесплатные профилактические осмотры, фотосессия и т.д.)



3

**Федеральный конкурс** проводит ФГБУ «НМИЦ ТПМ» МЗ РФ, в ходе которого рассматриваются проектные работы участниц образовательного курса, где они демонстрируют свои достижения и навыки в вопросах УОЗ

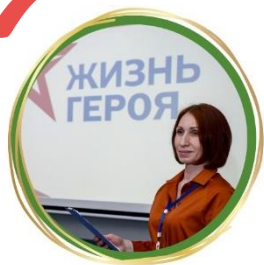


2

**Региональный конкурс** проводится среди участниц флешмоба о достижениях по формированию и сохранению своего здоровья (близких, коллег, друзей) «Я смогла, и ты сможешь» в официальном сообществе «Ямал – территория здоровья!» ВКонтакте







## ЕКАТЕРИНА БУРОВА

### Проект «Гореть, но не выгорать»

**- После мобилизации мужа на СВО на первое место в моей жизни вышла тема тревожности.**

На работе у меня начались проблемы: я не могла сосредоточиться, ничего не успевала. В семье ситуация осложнялась: видя мое эмоциональное состояние ребенок впитывал мои же эмоции. Нужен был толчок, уход от негатива.

**И у меня возникла мысль, что я не одна и нам, женам военнослужащих, можно объединиться и вместе преодолевать все трудности.**

Так я решила создать семейный проект «Гореть, но не выгорать». Он направлен на психологическую поддержку семей мобилизованных надымчан, повышение эмоциональной устойчивости и снятие тревожности. Благодаря нашему общению в семьях военнослужащих улучшилось эмоциональное состояние, женщины стали возвращаться к прежней жизни, испытывать положительные эмоции. Работа не останавливается.



**1 место в номинации  
«Психическое здоровье и благополучие»**





## ОЛЕСЯ САДИЛОВА

### Проект «Трасса нашей надежды»

- В пять лет моей дочери поставили диагноз бронхиальная астма. Болезненный кашель с хрипами начинался при смене погоды, при физической активности. А при вирусных заболеваниях это уже было нечто страшное. **Был момент, когда я перестала на что-то надеяться и моей главной задачей было обеспечить, чтобы баллоны были на месте.**

И я поклялась себе избавить ребенка от этой проблемы! Это был долгий путь борьбы. **И главным помощником нам стал спорт!**

**Мы стали заниматься лыжами, работали всей семьей, подавая пример дочери. А также укрепляли организм ежедневной зарядкой, ходили пешком, на лыжах, посещали бассейн и, конечно же, правильно питались.**

И у нас получилось – мы в ремиссии. Но это не все! Сейчас моей дочери 15 лет, **и она стала спортсменкой - выезжает на соревнования по региону.**



**2 место в номинации  
«Повышение физической активности»**





## ЗУЛЬФИЯ ПИЧУГИНА

### Проект «Fitness-MAMA»

- Выйдя в декретный отпуск с первым ребенком, я набрала значительный вес, но успокаивала себя, что я теперь мама и мне можно. Набрал лишние килограммы и мой муж – он весил 120 кг. Вторая беременность протекала сложно, давал о себе знать избыток веса. **И я задумалась: а какой пример мы подаем детям?** Мне стало стыдно, что мы, молодые родители, а выглядим так ужасно!

Я изучила систему правильного питания: какие продукты лучше употреблять, сколько воды надо пить в день, как систематизировать и разнообразить рацион, а потом занялась составлением рационального и сбалансированного меню.

Я записывала видео и фотографировала, что приготовила. Первое время перейти на здоровое питание было очень сложно, потом дела пошли на лад. Увидев мои достижения в социальных сетях, такие же мамы в декрете, как я, очень заинтересовались моими результатами. **Я с удовольствием делилась своими знаниями и поддерживала каждую, кто ко мне обратился. Мой проект «Fitness-мама» призван помочь мамам в декрете укрепить здоровье: наладить питание и начать заниматься спортом в домашних условиях.**



1 место в номинации  
«Здоровое питание»





## ХЭВНЕ СЭРОТЭТТО

### Проект «Здоровая семья»

- Человек - совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. **Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того социума, который его окружает.** Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность.

В моей семье мы стремимся формировать полезные привычки, создавая тем самым основу здорового образа жизни. Мы участвуем в спартакиадах, экстремальных забегах, межрегиональных чемпионатах и семейных конкурсах. Спорт - неотъемлемая часть нашей жизни.

Я постоянно внедряю идеи здорового образа жизни в повседневную жизнь. Провожу активные выходные с детьми, учитываю их точку зрения и поддерживаю их желания. Мы занимаемся на спортивных площадках, придумываем новые сюжеты для спортивных игр.



номинация  
«Повышение физической активности»





## ГАЛИНА ПЕРЧИК

### Проект «Дал зарок - выполняй!»

- Я закурила в студенчестве, потому что курили многие девчонки в общежитии. Чтобы не быть белой вороной, я буквально приучала себя к сигарете. **Курила я долго, а потом пришла к осознанию, что нужно избавляться от никотина.**

Я долго не могла расстаться с вредной привычкой. Мне требовался мощный стимул. Это случилось, когда мы летели из Таиланда. Через два часа после взлёта нам сообщили, что самолёт неисправен и мы вынуждены вернуться. Всю обратную дорогу нас сильно трясло - эти два часа показались нам вечностью, было очень страшно! Вот тогда я и дала зарок: «Если выживем, то брошу курить!»

Свой зарок я выполнила. Через два месяца у меня появилось стойкое отвращение к курению, и я стала агитировать бросить курить своих знакомых и коллег. И историю свою рассказала, чтобы сказать всем: задумайтесь, зачем вы курите? Неужели вы хотите, чтобы ваши дети, глядя на вас, тоже курили? **Когда вы честно признаетесь себе, что курение – вредно, бросайте! Бросайте, вы никогда об этом не пожалеете!**



Номинация «Борьба с пагубными привычками»





## ДАРЬЯ ИГНАТОВА

### Проект «Здоровая мама — счастливый малыш»

- Мой проект нацелен на поддержание здоровья мам и детей. Это и занятия фитнес-аэробикой, и укрепление иммунитета при помощи кислородных коктейлей, и психологическая разгрузка в специально оборудованной комнате релаксации.

Моя гордость - это клуб родителей и малышей «Лови момент». Здесь мы создаем условия для осознанного и радостного материнства. Это наша площадка для общения, организации досуга молодых семей с детьми раннего возраста. Наши родители и малыши участвуют в мастер-классах, конкурсах, фитнес-фестивалях, различных тренингах.

Благодаря реализации проекта мы не только укрепляем здоровье молодых мамочек и малышей, но и прививаем положительное отношение к материнству. Мы помогаем осознать всю прелесть нового периода жизни - декретного отпуска и ощутить всю нежность материнства.



Номинация «Здоровье детей»





### Вопросы на контроле у заместителей глав МО!

#### Вклад муниципальных координаторов (24 чел.)

1

Сформирована инициативная группа женщин-участниц Проекта в каждом муниципалитете

2

Список контактов женщин направлен в ЦОЗМП

3

Сформированы чаты поддержки участниц и координации проекта в каждом МО

4

Привлечение участниц проекта на общественные мероприятия и акции по ЗОЖ. Информация своевременно передается в ЦОЗМП

5

Организовано освещение событий и мероприятий в рамках проекта (СМИ, интернет-пространство, соцсети)

### Итоговое мероприятие в каждом МО

Организовать и провести муниципальный этап конкурса «Женщина – ОСНОВА ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ»



Привлечь к участию в конкурсе женщин из числа слушателей образовательного курса

Оказывать всестороннее содействие участницам конкурса, в том числе при оформлении конкурсной работы

Предусмотреть систему поощрений для участниц конкурса (например, скрининг женского здоровья, скидки или абонементы на посещение спортивных залов, бассейнов, фитнес-клубов, танцевальные, вокальные, художественные мастер-классы, билеты на мероприятия, концерты, выставки и пр.)





## НАША ЦЕЛЬ – показать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого человека, а здоровье – самая большая ценность

Межведомственное взаимодействие, сотрудничество с официальными пабликами правительства региона и СМИ, сообществами муниципалитетов

Использование каналов коммуникации «Вайбер», «Телеграм»

Использование в работе современных графических и видеоредакторов

Регулярные прямые эфиры

Участие в новостных и тематических программах, комментарии специалистов по самым актуальным темам

Освещение мероприятий проекта муниципальными, окружными ТРК, СМИ



«Живые» встречи с людьми



СОБЕСЕДНИК БЕЗ ТАБАКА – ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА И ЛЕГКА!





## КАКИЕ ПРЕФЕРЕНЦИИ ПОЛУЧАЕТ ЯМАЛЬСКАЯ ЖЕНЩИНА В РАМКАХ ПРОЕКТА?



Информацию и практические навыки в вопросах сохранения здоровья семьи

Принадлежность к сообществу единомышленников

Самореализация и повышение уровня самооценки

Возможность стать лидером общественного мнения

Навыки цифровой и навигационной грамотности в вопросах ОЗ

Преференции в своем муниципалитете

