

«Бекітемін»
ҚР ДСМ «Салидат Қайырбекова
атындағы ҰҒДСДО» басқарма төрағасы
Г. Құлқаева
«___» _____ 2026 жыл

Дүниежүзілік семіздікпен күрес күніне (4 наурыз) орайластырылған ұлттық бағдарлама тұжырымдамасы

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің «Салидат Қайырбекова атындағы Ұлттық ғылыми денсаулық сақтауды дамыту орталығының» ұйымдастырушылық-әдістемелік басшылығымен Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтауды дамытудың 2026 жылға дейінгі 2022 жылғы 24 қарашадағы №945 тұжырымдамасын іске асыру аясында республика өңірлерінде Дүниежүзілік семіздікпен күрес күніне (4 наурыз) орайластырылған іс-шара өткізілді.

Өзектілігі

Дүниежүзілік семіздікпен күрес күні жыл сайын 4 наурызда Дүниежүзілік семіздікпен күрес федерациясының (WOF) бастамасымен атап өтіледі және семіздіктің алдын алу мен оны емдеу бағытындағы хабардарлықты арттыру және нақты әрекеттерді жандандыру мақсатында бүкіл әлемдегі адамдарды біріктіреді. Биылғы науқан артық салмақ пен семіздікке шалдыққан адамдарды, сондай-ақ жалпы халықты қамти отырып, әсіресе халықтың ең осал топтарына — балаларға ерекше назар аударады. WOF болжамына сәйкес 2035 жылға қарай төрт миллиард адам, яғни жер шары халқының жартысы артық салмақ пен семіздіктен зардап шегетін болады.¹ Бұл науқанның мақсаты — семіздікті қоғамдық денсаулық сақтаудың маңызды мәселесі ретінде тану туралы халықтың хабардарлығын арттыру, сондай-ақ семіздіктің алдын алу мен оны емдеу жөніндегі іс-қимылдарды жандандыру.

Семіздік — адам денсаулығына кері әсер ететін, май тінінің шамадан тыс жиналуымен сипатталатын көпфакторлы созылмалы ауру. Семіздік артық салмақпен байланысты 200-ден астам аурудың негізгі қауіп факторларының бірі болып табылады. Бұл жағдай 2-типті қант диабеті мен жүрек-қантамыр ауруларының даму қаупін едәуір арттырады, тірек-қимыл аппараты мен репродуктивтік жүйе қызметінің бұзылуына әкелуі мүмкін, сондай-ақ онкологиялық аурулардың жекелеген түрлерінің пайда болу ықтималдығын арттырады. Бұдан бөлек, семіздік психикалық денсаулыққа, қозғалу қабілетіне, ұйқы сапасына және жалпы хал-ахуалға әсер ете отырып, өмір сапасын төмендетеді.²

¹ Всемирный день борьбы с ожирением <https://www.worldobesityday.org/about-wod>

² Ожирение и избыточная масса тела. Информационный бюллетень ВОЗ. 7 мая 2025 г. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Артық дене салмағы мен семіздікті анықтау дене салмағы мен бойды өлшеуге, одан кейін дене салмағы индексін (ДСИ) мына формула бойынша есептеуге негізделеді: дене салмағы (кг) / бой² (м).

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДҰ) жіктемесіне сәйкес ересектер үшін:

- ДСИ ≥ 25 кг/м² — артық дене салмағына сәйкес келеді;
- ДСИ ≥ 30 кг/м² — семіздікті көрсетеді.

Сонымен қатар, ДСИ жанама көрсеткіш болып табылатынын ескеру қажет, сондықтан тамақтану жағдайын неғұрлым дәл бағалау үшін бел шеңберін өлшеуді қоса алғанда, қосымша антропометриялық көрсеткіштер қолданылуы мүмкін.

Балалардағы семіздікті анықтау антропометриялық өлшемдерге (дене салмағы мен бойы) негізделеді, кейіннен дене салмағы индексі (15–18 жастағы балалар үшін) немесе «дене салмағы/бой» көрсеткіштері (5 жасқа дейінгі балалар үшін) есептеледі. Бағалау баланың жасын және жынысын ескере отырып жүргізіледі, өйткені өсу қарқыны мен физикалық даму деңгейі балдырған және жасөспірімдік кезеңдердің әртүрлі сатыларында едәуір ерекшеленеді. Балалардағы артық дене салмағы мен семіздікті диагностикалау Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының физикалық даму стандарттарына сәйкес жүзеге асырылады. Бұл ретте баланың салмағы оның жасына мен бойына сай келе ме, әлде нормадан асып кете ме дегенді көрсететін кестелер мен стандартты өсу қисықтары қолданылады.²

Семіздік тиісті медициналық тексеру нәтижелеріне сүйене отырып, білікті медициналық қызметкер тарапынан диагноз қойылуы тиіс. Семіздікті қант диабеті немесе артериялық гипертензия сияқты басқа да созылмалы аурулармен қатар тұрақты бақылауда ұстау қажет.^{3,4,5,6}

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің статистикалық деректеріне сәйкес, Қазақстан Республикасында алғаш рет өмірінде «семіздік» диагнозы қойылған жалпы халық арасындағы аурушаңдық 2025 жылдың 6 айында 100 мың тұрғынға шаққанда 48,2-ні немесе 4 910 адамды құрады (2024 жылы — 45,3; 2023 жылы — 44,6; 2022 жылы — 43,5; 2021 жылы — 46,1).

18 жастан асқан ересек халық арасында алғаш рет өмірінде «семіздік» диагнозы қойылған аурушаңдық көрсеткіші 100 мың тұрғынға шаққанда 2024 жылы — 42,6, 2023 жылы — 44,2, 2022 жылы — 43,5, 2021 жылы — 43,6 болды.

Өңірлік бөліністе 2024 жылғы деректер бойынша Қазақстан Республикасындағы орташа деңгейден жоғары көрсеткіштер Шымкент қаласында — 134,5, Маңғыстау облысында — 106,0, Атырау облысында —

³ ҚР ДСМ жедел статистикалық деректері, 2025 ж.

⁴ Қазақстан Республикасы халқының денсаулығы және денсаулық сақтау ұйымдарының 2024 жылғы қызметі. Статистикалық жинақ. Астана 2025ж.

⁵ Қазақстан Республикасы халқының денсаулығы және денсаулық сақтау ұйымдарының 2023жылғы қызметі. Статистикалық жинақ. Астана 2024ж.

⁶ Қазақстан Республикасы халқының денсаулығы және денсаулық сақтау ұйымдарының 2022жылғы қызметі. Статистикалық жинақ. Астана 2023ж.

81,0, Шығыс Қазақстан облысында — 59,1, Қызылорда облысында — 49,8, Астана қаласында — 55,1, Алматы қаласында — 46,6 (100 мың тұрғынға шаққанда) тіркелді.⁴

Балалар арасында (0–17 жас) алғаш рет өмірінде «семіздік» диагнозы қойылған аурушандық 2025 жылдың 6 айында республика бойынша 100 мың тұрғынға шаққанда 25,1-ді құрады, ал 2024 жылы бұл көрсеткіш 50,4 болған.

2025 жылдың 6 айының қорытындысы бойынша алғаш рет өмірінде «семіздік» диагнозы қойылған 0–17 жас аралығындағы балалар арасында аурушандық деңгейі республикалық орташа көрсеткіштен жоғары өңірлер мыналар болып табылады: Астана қаласы — 25,9; Солтүстік Қазақстан облысы — 29,6; Атырау облысы — 32,0; Алматы қаласы — 36,1; Маңғыстау облысы — 45,7; Қостанай облысы — 53,2; Шымкент қаласы — 58,4. Шығыс Қазақстан облысында көрсеткіш республикалық орташа деңгейден 3,4 есе жоғары болып, 100 мың тиісті тұрғынға шаққанда 134,1-ді құрады.³

0–14 жас аралығындағы балалар арасында семіздік бойынша аурушандық деңгейі 100 мың тиісті тұрғынға шаққанда 2024 жылы — 42,6, 2023 жылы — 40,5, 2022 жылы — 38,3, 2021 жылы — 44,0 болды.³⁻⁶

Сонымен қатар, жасөспірімдер арасында семіздікке шалдығу деңгейі жоғары болып отыр: 100 мың тиісті тұрғынға шаққанда 2024 жылы — 95,5, 2023 жылы — 76,1, 2022 жылы — 79,1, 2021 жылы — 101,2.³⁻⁶

COSI зерттеуінің 2020 жылғы нәтижелеріне сәйкес (бой мен салмақ өлшемдері жүргізілген), Қазақстандағы 6–9 жас аралығындағы балалардың 20,6%-ында артық дене салмағы бар, олардың ішінде 6,6%-ы семіздікке шалдыққан.⁷

2024 жылғы STEPS зерттеуінің деректеріне сәйкес, Қазақстанда ересек халықтың 58,6%-ында артық дене салмағы бар, оның ішінде 22,4%-ы семіздікке шалдыққан.

Жаһандық үрдістер балалар арасындағы семіздіктің өсіп келе жатқанын көрсетеді: Қазақстан бойынша деректерді де қамтитын NCD-RisC халықаралық ауқымды талдауының (Lancet, 2024) нәтижелері және Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының жинақталған мәліметтері соңғы онжылдықтарда артық салмақ пен семіздікке шалдыққан балалар мен жасөспірімдер санының тұрақты түрде артып келе жатқанын айғақтайды. Бұл құбылыс жергілікті сипатқа ие емес — ол көптеген елдерде, оның ішінде табыс деңгейі төмен және орташа елдерде де, жүргізіліп жатқан іс-шараларға қарамастан байқалуда.^{8,9}

Қазақстандағы балалар мен ересектер арасындағы семіздік бойынша деректер аз қимылдайтын өмір салтымен, тамақтану әдеттерінің өзгеруімен, жасөспірімдер арасында жоғары калориялы өнімдерді тұтынудың артуымен

⁷ Национальный отчет, 2020 год. Эпидемиологический надзор за детским ожирением, питанием и физической активностью в Республике Казахстан. Нур-Султан, 2022 г. <https://hls.kz/ru/publications-ru>

⁸ NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Worldwide trends in underweight and obesity from 1990 to 2022: a pooled analysis of 3663 population-representative studies with 222 million children, adolescents, and adults. *Lancet*. 2024;403(10431):1027-1050. doi:10.1016/S0140-6736(23)02750-2

⁹ WHO «Obesity and overweight» (факты и мировые данные, обновл. 2025). Всемирная организация здравоохранения.

және дене белсенділігінің төмендеуімен байланысты қолайсыз үрдістердің қалыптасып отырғанын көрсетеді.

Семіздік көрсеткіштерінің өсу себептері кешенді сипатқа ие.

Халықтың тамақтану әдеттеріндегі өзгерістер

Қант қосылған сусындар мен жартылай фабрикаттардың, сондай-ақ ультраөңделген өнімдердің тұтыну көлемі артқан. Мұндай өнімдер, әдетте, жоғары калориялы болып, құрамында қаныққан майлар мен артық қант көп, ал пайдалы қоректік заттар аз болады. Сонымен қатар тамақтанудың тұрақсыздығы, порциялардың шамадан тыс үлкен болуы және таңғы астың болмауы да маңызды рөл атқарады. Зерттеулер деректеріне сәйкес, қазақстандық балалардың едәуір бөлігі күн сайын таңғы ас ішпейді, сондай-ақ жемістер мен көкөністерді жеткіліксіз мөлшерде тұтынады.

Қазақстанда жүргізілген «Мектеп жасындағы балалардың денсаулыққа қатысты мінез-құлқы» (HBSC) зерттеуінің 2022 жылғы нәтижелеріне сәйкес, 11–15 жас аралығындағы оқушылардың 61%-ы күн сайын таңғы ас ішеді, бұл пайдалы әдет ұлдар арасында (64%) қыздарға (58%) қарағанда жиірек кездеседі.

Жасөспірімдердің тек 27%-ы күнделікті жеміс-жидек тұтынады, ал көкөністерді күн сайын тұтынатындар үлесі 36%-ды құрайды. Сонымен қатар, орта және жоғары сынып оқушыларының шамамен 67%-ы тәтті сусындарды апта сайын ішеді, ал 14%-ы оларды күн сайын тұтынады. Әрбір бесінші жасөспірім (20,5%) энергетикалық сусындарды қолданады, бұл үрдіс ұлдар арасында айқынырақ байқалады. 11–15 жас аралығындағы балалардың 26,6%-ы тәтті өнімдерді (кәмпит, шоколад) күн сайын тұтынады.¹⁰

Дене белсенділігінің төмендеуі / гаджет экрандары алдында аз қимылды мінез-құлық

Балалар мен ересектер экрандар алдында (теледидар, электрондық құрылғылар) көп уақыт өткізіп, белсенді ойындар мен қозғалысқа аз көңіл бөледі. Мәселен, Қазақстанда жүргізілген HBSC зерттеуінің 2022 жылғы деректеріне сәйкес, 11–15 жас аралығындағы мектеп оқушыларының 36,9%-ы күн сайын 2 сағат және одан да көп уақытты теледидар экрандары немесе YouTube қараумен өткізеді, ал 51,3%-ы компьютерде және ойын консольдерінде ойын ойнайды.

18 жастан асқан ересек халық арасында «Қазақстан Республикасы азаматтарының салауатты өмір салтын ұстану үлесі» атты 2025 жылғы зерттеу деректері бойынша халықтың үштен бірінен азы ғана (30,4%) аптасына кемінде 150 минут физикалық белсенділікпен айналысады.

Орта және әлеуметтік-экономикалық факторлар

Ата-аналардың тамақтану әдеттері мен өмір салты балаларға айтарлықтай әсер етеді: егер ата-аналарда артық салмақ болып, аз қимылды өмір салтын ұстанса, балаларда семіздікке шалдығу ықтималдығы жоғарылайды. Сондай-ақ қант пен май мөлшері жоғары тағамдар мен сусындардың, әсіресе балаларға бағытталған маркетинг пен жарнаманың тұтынуға ықпалы зор.

¹⁰ Национальный отчет. Факторы образа жизни школьников Казахстана, их физическое, психическое здоровье и благополучие. Астана-Алматы 2023 г.

Артық дене салмағы мен семіздік, сондай-ақ олармен байланысты жұқпалы емес аурулар көптеген жағдайларда алдын алуға және емдеуге жатады. Тиімді шаралар жеке деңгеймен қатар адамдар өмір сүретін, оқитын және жұмыс істейтін орта жағдайларын да қамтуы тиіс. Қауіптің төмендеуі өмірлік циклдің ерте кезеңдерінен — ұрықтануға дейінгі кезеңнен және өмірдің алғашқы жылдарынан басталып, бүкіл өмір бойы жалғасуы қажет.

2022 жылы өткен Дүниежүзілік денсаулық сақтау ассамблеясының жетпіс бесінші сессиясында мүше мемлекеттер семіздіктің алдын алу және оны емдеу саласындағы жаңа ұсынымдарды қолдап, бекітті, сондай-ақ семіздікпен күрес жөніндегі шараларды жеделдетуге бағытталған Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДҰ) жоспарын мақұлдады¹¹. Семіздікпен күрес жөніндегі іс-қимыл жоспарының 5 негізгі бағыты айқындалды:

1. *Дәлелді негізі бар тиімді шараларды енгізу.* Бұл бағыт балаларға зиянды өнімдердің маркетингін шектеу, қант қосылған сусындарға салық енгізу, сондай-ақ мектептерде дұрыс тамақтану стандарттарын ілгерілету сияқты нақты реттеуші шараларды іске асыруға бағытталған.

2. *Практикалық нәтижеге және тұрақтылыққа бағдарлану.* Қарапайым жоспарлаумен шектелмей, бұл кезең елдерге операциялық мәселелерді шешу және нақты деректерге негізделген басқару мәдениетін қалыптастыру арқылы теориядан іс жүзіндегі әрекеттерге көшуге мүмкіндік беретін құрылымдалған іске асыру циклін енгізуді көздейді.

3. *Жаһандық адвокация және саяси қолдау.* Бұл бағыт қоғамның хабардарлығын арттыруға және медиа-кампаниялар арқылы ресурстарды жұмылдыруға бағытталған, сондай-ақ науқастарды стигматизацияламай, семіздіктің алдын алу мәселелерін барлық мемлекеттік стратегияларға ықпалдастыру үшін үкіметтерді ынталандырады.

4. *Серіктестікті дамыту және сыртқы өзара іс-қимыл.* Жоспар БҰҰ агенттіктерін, ғылыми институттарды және жеке секторды қоса алғанда, қатысушылардың кең ауқымын белсенді тартуды, жаңа коалициялар құруды және семіздік эпидемиясымен күресте ынтымақтастықты тереңдетуді көздейді.

5. *Есептілік пен ілгерілеуді мониторингілеу.* Бұл бағыт жоспардың орындалуын қатаң бақылау жүйесін қалыптастырып, халықтың медициналық қызметтермен қамтылуын қадағалауды және аурушандықтың өсу қарқынын бәсеңдету бойынша қабылданған шаралардың тиімділігін бағалауды көздейді.

ДДҰ ұсынған жүйелі өзгерістер нақты нәтиже беруі үшін адамның дұрыс таңдауды ең оңай әрі қолжетімді түрде жасай алатын ортаны қалыптастыруға басымдық беру қажет. Төменде стратегиялық мақсаттарды семіздікпен күрестің практикалық тетіктеріне айналдыратын негізгі профилактикалық шаралар ұсынылған.

Негізгі профилактикалық шараларға мыналар жатады:

– жүктілік кезеңінде дене салмағының қосылуына қатысты ұсынылған нормаларды сақтау;

¹¹ WHO acceleration plan to stop obesity. World Health Organization 2023. // <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/ea789198-6336-45e3-adfd-7abb4b147b69/content>

– өмірдің алғашқы 6 айында тек ана сүтімен қоректендіру және емшек емізуді 2 жасқа дейін және одан әрі жалғастыру;

– балаларда дені сау тамақтану дағдыларын, тұрақты физикалық белсенділікті (күніне кемінде 30 минут орташа қарқынды дене белсенділігі), жеткілікті ұйқыны қалыптастыру және қазіргі дене салмағына қарамастан аз қимылды өмір салтынан бас тарту;

– экрандар алдында өткізілетін уақытты шектеу: балалар үшін — күніне 1 сағатқа дейін, ал жасөспірімдер мен ересектер үшін — күніне 2 сағатқа дейін;

– қант қосылған сусындар мен жоғары калориялы өнімдерді тұтынуды шектеу;

– теңгерімді тамақтануды, физикалық белсенділікті (ересектер үшін аптасына кемінде 150 минут орташа қарқынды дене жаттығулары), сапалы ұйқыны және күйзеліске төзімділікті дамытуды қамтитын салауатты өмір салтын сақтау;

– майлар мен қанттарды тұтынуды азайту арқылы тағамның калориялылығын шектеу (еркін қанттарды тұтыну тәуліктік рационның энергетикалық құндылығының 10%-ынан аспауы тиіс (күніне 50 г қант — үсті толтырылмаған 10–12 шай қасық), ал денсаулыққа қосымша пайда алу үшін — 5%-дан аз (шамамен 25 г қант немесе үсті толтырылмаған 6 шай қасық));

– күн сайын кемінде 500 грамм жемістер мен көкөністерді тұтыну, бұршақ тұқымдастардың, тұтас дәнді өнімдердің және жаңғақтардың үлесін арттыру;

– сусындар арасында суға және қант қосылмаған сусындарға басымдық беру;

– азық-түлік өнімдерін сатып алу алдында олардың құрамын мұқият зерделеу қажет.

Семіздікпен өмір сүріп жүрген адамдарға ұзақ мерзімді, кешенді және жеке тәсілге негізделген көмек көрсету қажет. Тиімді қолдау тек дене салмағын төмендетуге ғана емес, сонымен қатар адамның жалпы денсаулық жағдайын және өмір сапасын жақсартуға бағытталуы тиіс.

Медициналық қызметкерлерге: медициналық-санитариялық алғашқы көмекке (МСАК) жүгінетін пациенттердің бойы мен дене салмағын тұрақты түрде тіркеу, артық дене салмағы мен семіздікті уақтылы анықтау міндеті жүктеледі.

Семіздік анықталғаннан кейін маңызды:

– дұрыс тамақтану, физикалық белсенділік және өмір салты мәселелері бойынша кеңес беру;

– семіздігі бар адамдарға қатысты жағымсыз таңбалау мен стигматизациядан аулақ болу, кінәлауды меңзейтін тұжырымдарды қолданбау;

– пациенттің уәждемесін, жасын, әлеуметтік жағдайларын және денсаулық күйін ескеру;

– шынайы әрі қолжетімді мақсаттарды қалыптастыру.

«Семіздік» диагнозы қойылған кезде пациентке мынадай кешенді бақылау мен сүйемелдеу қамтамасыз етілуі тиіс:

– жеке қажеттіліктерді ескере отырып тамақтануды түзету;

- қарсы көрсетілімдерді ескере отырып физикалық белсенділікті арттыру жөнінде ұсынымдар беру;
- көрсетілімдер болған жағдайда дәрілік ем тағайындау;
- ауыр жағдайларда және медициналық көрсетілімдер болған кезде хирургиялық ем қолдану;
- бір реттік кеңестермен шектелмей, ұзақ мерзімді динамикалық бақылауды қамтамасыз ету.

Семіздікке шалдыққан балаларға ерекше тәсіл қажет. Балалар арасындағы семіздік деңгейі қарқынды өсіп келеді. Қазіргі таңда-ақ семіздігі бар балаларда созылмалы аурулардың ерте белгілері байқалуда. Физикалық денсаулыққа қатысты мәселелерден бөлек, семіздігі бар балалар стигматизацияға, кемсітуге және қорлауға ұшырайды, бұл кінә сезімін күшейтіп, медициналық көмекке жүгінуге кедергі келтіреді.

Ұлттық бағдарламаның мақсаты — медициналық-санитариялық алғашқы көмек (МСАК) деңгейінде, білім беру ұйымдарында және өзге де секторларда дұрыс тамақтану мен салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған іс-шараларды жандандыру арқылы семіздік пен онымен байланысты жұқпалы емес аурулардың алдын алуды күшейту, сондай-ақ халықтың хабардарлығын арттыру, стигматизацияны азайту және ведомствоаралық өзара іс-қимылды дамыту.

Нысаналы топ — Қазақстан Республикасының халқы, оның ішінде:

- 3–6 жас аралығындағы балалар және олардың ата-аналары;
- 7–10 жас аралығындағы балалар;
- 11–14 жас аралығындағы балалар мен жасөспірімдер;
- 15–17 жас аралығындағы жасөспірімдер;
- 18–29 жас аралығындағы жастар;
- 30–64 жас аралығындағы ересек халық;
- 64 жастан асқан ересек халық.

Ұйымдастырушылар:

- облыстардың және Астана, Алматы, Шымкент қалаларының денсаулық сақтау басқармалары;
- медициналық-санитариялық алғашқы көмек көрсететін медициналық ұйымдар (МСАК).

Серіктестер:

- облыстардың және Астана, Алматы, Шымкент қалаларының білім басқармалары;
- білім беру ұйымдары (жоғары оқу орындары, орта арнаулы оқу орындары, жалпы білім беретін мектептер, мектепке дейінгі ұйымдар);
- бұқаралық ақпарат құралдары;
- үкіметтік емес ұйымдар және халықаралық ұйымдар.

Халықтың нысаналы топтары үшін ұсынылатын іс-шаралар
Медициналық-санитариялық алғашқы көмек (МСАК) деңгейіндегі іс-шаралар

- Семіздік пен созылмалы жұқпалы емес аурулардың алдын алудың негізгі құралдарының бірі ретінде Денсаулық мектептері қызметін жандандыру, салауатты өмір салтының тұрақты дағдыларын қалыптастыруға және белсенді ұзақ өмір сүруді қолдауға бағыттау. Ақпараттық-ағартушылық іс-шаралар нысаналы топтардың жас ерекшеліктерін, физиологиялық және әлеуметтік сипаттамаларын ескере отырып, Қарттар мектептері, Мінез-құлықтық қауіп факторлары мектептері, Жас ана мектебі, Отбасын жоспарлау мектебі, Сау бала мектебі, Қант диабеті мектебі, Артериялық гипертензия және жүректің ишемиялық ауруы мектептері аясында жүзеге асырылады.

Денсаулық мектептері шеңберінде дұрыс тамақтану мен күнделікті физикалық белсенділікке қатысты білім деңгейін арттыруға және уәждеме қалыптастыруға бағытталған жүйелі оқыту сабақтары, дәрістер, интерактивті семинарлар және практикалық тренингтер өткізіледі. Сабақтардың негізгі тақырыптық бағыттарына мыналар жатады: «Семіздік — созылмалы жұқпалы емес аурулардың қауіп факторы», артық дене салмағының жүрек-қантамыр ауруларымен, қант диабетімен және басқа да ХЖЕА-мен байланысын түсіндіру; «Күн сайын таңғы ас», «Күнделікті мәзірдегі жемістер мен көкөністер», «Дұрыс тамақтану — денсаулықтың негізі» — үйлесімді тамақтану қағидаттарын, тамақтану режимін және порцияларды бақылауды үйрету; «Күн сайынғы физикалық белсенділік», «Күніне 30 минут белсенді қозғалыс» — әртүрлі жас топтары үшін қауіпсіз әрі тұрақты жаттығулар мен қимыл-қозғалыс белсенділігі жөніндегі ұсынымдар.

«Өнім жапсырмасын қалай оқу керек» тақырыбы аясында тағам өнімдерін саналы түрде таңдауға қатысты дағдыларды қалыптастыруға, сондай-ақ «Қант, тұз, трансмайлар — жасырын қауіптер» сабағы барысында қантты, тұзды және трансмайларды шамадан тыс тұтынудың зияны туралы ақпарат беруге ерекше назар аударылады.

Жас ана мектептері мен Сау бала мектептерінде «Емізу — семіздіктің алдын алу», «Балалардағы семіздік: алдын алу отбасынан басталады» тақырыптары бойынша сабақтар өткізіледі. Бұл сабақтар ерте жастан бастап салауатты тамақтану әдеттерін қалыптастыруға және балалар семіздігінің алдын алуға ата-аналарды белсенді түрде тартуға бағытталған. Егде жастағы адамдар мен Қарттар мектептерінің қатысушылары үшін функционалдық белсенділікті сақтауға, саркопенияның алдын алуға және өмір сапасын арттыруға бағытталған «Артық салмақсыз белсенді ұзақ өмір» атты сабақтар циклі ұйымдастырылады.

Сабақтар көрнекі материалдарды, практикалық мысалдарды, сауалнамаларды және кері байланысты қолдана отырып, офлайн және онлайн форматтарда өткізіледі. Оқыту қорытындысы бойынша қатысушыларға әдістемелік және ақпараттық материалдар, жеке ұсынымдар, сондай-ақ қажет болған жағдайда Денсаулық мектептеріне, СӨС кабинеттеріне, бейінді мамандарға, психологтарға, реабилитологтарға және «Белсенді ұзақ өмір сүру орталықтарына» жолдама беріледі.

-Ашық еск күндерін өткізу

Медициналық ұйымдарда семіздік пен созылмалы жұқпалы емес аурулардың даму қауіп факторларын ерте анықтау, сондай-ақ халық үшін профилактикалық медициналық көмектің қолжетімділігін арттыру мақсатында Ашық есік күндерін өткізу. Іс-шаралар шеңберінде дене салмағы индексі (ДСИ) және бел шеңберін өлшеуді, кейіннен артық салмақ пен семіздік қаупін бағалауды қамтитын профилактикалық және консультациялық қызметтердің кешені көзделеді.

Қатысушыларға сауалнамалар мен қысқаша сұрақнамалар арқылы тамақтану сипаты мен физикалық белсенділік деңгейіне экспресс-бағалау жүргізіледі, сондай-ақ көмірсу және липид алмасуының бұзылыстарын анықтау үшін қандағы глюкоза мен холестерин деңгейіне скринингтік зерттеулер жасалады. Тексеру нәтижелері бойынша медициналық қызметкерлер өмір салтын түзетуге, ұтымды тамақтануға, физикалық белсенділікті арттыруға және созылмалы жұқпалы емес аурулар қаупін төмендетуге бағытталған жеке профилактикалық кеңестер береді.

- Халық арасында созылмалы жұқпалы емес аурулар мен семіздіктің алдын алу мәселелері бойынша **дәрістер мен ақпараттық-ағартушылық әңгімелер өткізу**. Бұл іс-шаралар азаматтардың өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауын қалыптастыруға және салауатты өмір салтын ұстануға деген уәждемесін арттыруға бағытталады. Іс-шаралар аясында созылмалы жұқпалы емес аурулардың қауіп факторлары, ұтымды тамақтану қағидаттары, физикалық белсенділік деңгейін арттыру, артық дене салмағының алдын алу мәселелері қамтылады, сондай-ақ қатысушылардың белсенділігін арттыру үшін практикалық ұсынымдар мен интерактивті технологиялар ұсынылады.

- семіздіктің себептері, салдары және оның алдын алу шаралары туралы халықтың хабардарлығын арттыруға бағытталған **ақпараттық-ағартушылық материалдарды** (жадынамалар, брошюралар, инфографикалар) тарату;

- медициналық ұйымдардың ресми сайттарында материалдарды орналастыру, сондай-ақ әртүрлі жас және әлеуметтік топтарды қамту мақсатында **әлеуметтік желілерде** (Facebook, Instagram, WhatsApp, TikTok, Telegram, ВКонтакте және т.б.) контентті тұрақты жариялау және ілгерілету.

- Семіздіктің алдын алу шаралары туралы халықты ақпараттандыру және хабардарлығын арттыру, салауатты өмір салтына бейілділікті қалыптастыру, дұрыс тамақтану тағамдарын дайындаудың практикалық дағдыларын үйрету, ұтымды тамақтану, физикалық белсенділік және гаджеттер алдында өткізілетін уақытты шектеу жөніндегі ғылыми негізделген білімді тарату мақсатында **вебинарлар мен онлайн-конференциялар** ұйымдастыру және өткізу.

- Салауатты өмір салтын қалыптастыру, семіздіктің алдын алу және халықтың ұтымды тамақтануы мәселелері бойынша өзекті сұрақтарды талқылауға арналған ведомствоаралық алаң ретінде **дөңгелек үстелдер** ұйымдастыру және өткізу. Іс-шараларға жергілікті атқарушы органдардың (ЖАО), медициналық-санитариялық алғашқы көмек ұйымдарының (МСАК), үкіметтік емес ұйымдардың (ҰЕҰ), бұқаралық ақпарат құралдарының (БАҚ),

сондай-ақ өзге де мүдделі тараптардың өкілдерінің қатысуы көзделеді. Дөңгелек үстелдер аясында салауатты өмір салтын насихаттау бойынша іс-шараларды іске асыру мен үйлестіру, қоғам деңгейінде семіздіктің алдын алу тәсілдерін жетілдіру, дұрыс тамақтану мәдениетін қалыптастыру және халықтың физикалық белсенділігін арттыруға бағытталған тиімді тәжірибелерді енгізу мәселелері қарастырылады. Қатысушылар арасында тәжірибе алмасуға, ведомствоаралық өзара іс-қимылды талқылауға, профилактикалық жұмыста МСАК пен ҮЕҰ-ның рөліне, сондай-ақ тамақтану мен физикалық белсенділік мәселелері бойынша халықтың хабардарлығын арттыруда және оң ақпараттық кеңістік қалыптастыруда БАҚ-тың әлеуетіне ерекше назар аударылады. Дөңгелек үстелдердің қорытындысы бойынша профилактикалық жұмысты күшейтуге, бірлескен ақпараттық науқандарды әзірлеуге, семіздіктің алдын алуды қоса алғанда, салауатты өмір салты жөніндегі іс-шаралармен халықты қамтуды кеңейтуге, сондай-ақ жүзеге асырылып жатқан шаралардың тиімділігін мониторингтеу және бағалау тетіктерін айқындауға бағытталған келісілген ұсыныстар әзірлеу жоспарланады.

- Семіздіктің алдын алу, салауатты өмір салтын қалыптастыру және халықты созылмалы жұқпалы емес аурулардың даму қауіптері туралы ақпараттандыру саласындағы біліктілікті арттыру және практикалық дағдыларды жетілдіру мақсатында денсаулық сақтау жүйесінің әртүрлі деңгейлеріндегі мамандар мен сабақтас ұйымдар үшін **семинар-тренингтер** ұйымдастыру және өткізу.

Іс-шаралардың нысаналы аудиториясына салауатты өмір салтын насихаттауға және халық арасында профилактикалық жұмыс жүргізуге тартылған дәрігерлер, орта медициналық қызметкерлер, салауатты өмір салты жөніндегі мамандар, медициналық-санитариялық алғашқы көмек (МСАК) өкілдері, үкіметтік емес ұйымдар (ҮЕҰ) мен бұқаралық ақпарат құралдарының (БАҚ) өкілдері кіреді.

Семинар-тренингтер бағдарламасы теориялық дәрістер мен практикалық сабақтардың үйлесімін көздейді, оның ішінде:

- семіздік пен созылмалы жұқпалы емес аурулардың алдын алудың заманауи тәсілдері;

- пациенттерге кеңес беру және оларды салауатты өмір салтына ынталандыру әдістемелері;

- халық үшін білім беру және ағартушылық іс-шараларды ұйымдастыру және өткізу;

- салауатты өмір салтын ілгерілету үшін ақпараттық және цифрлық құралдарды пайдалану;

- ақпараттық науқандарды іске асыруда БАҚ пен ҮЕҰ-мен өзара іс-қимыл.

Практикалық дағдыларды пысықтауға ерекше көңіл бөлінеді, соның ішінде жеке кеңес беру, топтық сабақтар өткізу, білім беру вебинарларын ұйымдастыру және жаппай аудиторияға арналған материалдарды әзірлеу.

Тренингтер аяқталғаннан кейін қатысушыларға әдістемелік ұсынымдар, материалдар үлгілері мен профилактикалық іс-шараларды ұйымдастыру бойынша нұсқаулықтар, сондай-ақ алынған білімді практикалық қызметке енгізуге арналған іс-қимыл жоспары ұсынылады.

Күтілетін нәтижелер: мамандардың құзыреттерін арттыру, профилактикалық жұмыстың сапасын жақсарту, халықты ақпараттық-ағартушылық іс-шаралармен қамтуды кеңейту және ведомствоаралық тұрақты өзара іс-қимылды қалыптастыру.

- Халықтың физикалық және психикалық денсаулығын қолдауға, энергия деңгейін арттыруға, еңбекке қабілеттілікті жақсартуға және командалық рухты нығайтуға бағытталған дене шынықтыру-сауықтыру белсенділіктері.

Ұсынылатын іс-шаралар:

Флешмобтар — жұмыс орнында немесе ашық ауада өткізілетін қысқа мерзімді ұжымдық би немесе спорттық акциялар. Олар 10–15 минутқа созылады және айына 1–2 рет ұйымдастырылады. Флешмобтар көңіл күйді жақсартуға, күйзеліс деңгейін төмендетуге және ұжымдық өзара іс-қимылды дамытуға ықпал етеді.

Серуендеу — таза ауада орташа немесе жылдам қарқынмен 30–60 минуттық тұрақты жаяу жүру, аптасына 1–2 рет өткізіледі. Серуендер қан айналымын жақсартуға, иммундық жүйені нығайтуға, шаршауды азайтуға және жалпы сауықтыруға септігін тигізеді.

Скандинавиялық жүріс — таяқшалармен жүретін қозғалыс түрі, негізгі белсенділік алдында міндетті түрде қыздыру жаттығуларын қамтиды. Сабақтардың ұзақтығы 45–60 минутты құрайды және аптасына 1–2 рет өткізіледі. Скандинавиялық жүріс жүрек-қантамыр және бұлшықет жүйелерін нығайтып, буындарға түсетін жүктемені азайтады.

Жұмыс орнындағы жаттығулар мен сергіту сәттері — мойын, арқа, қол және аяқ бұлшықеттеріне арналған жеңіл жаттығулардың қысқа кешені, тікелей жұмыс орнында орындалады. Сабақтар 5–10 минутқа созылып, күн сайын жүргізіледі. Олар бұлшықет кернеуін азайтуға, дене қалпын түзетуге, зейін мен жұмысқа қабілеттілікті арттыруға көмектеседі.

Пассивті қозғалысты белсенділікке алмастыру нұсқалары: лифт немесе эскалатордың орнына баспалдақты пайдалану; автокөлікті алыс жерге қою, қоғамдық көліктен бір аялдама бұрын түсіп, жаяу жүру; гаджеттерді қараудың орнына балалармен белсенді ойындар ойнау, би билеу және т.б.

Қосымша түрде халықты белсенді өмір салтын ұстануға ынталандыру мақсатында шағын байқауларды, челленджерді немесе қадамөлшегіштерді (педометрлерді) енгізу ұсынылады. Әр адам өзіне қолайлы формат пен жүктемені таңдай алуы үшін белсенділік түрлерін алмастырып отыру маңызды.

Білім беру ұйымдарындағы іс-шаралар

Семіздіктің алдын алу модулі: дұрыс тамақтану әдеттерін қалыптастыру

Семіздіктің алдын алу теңгерімді тамақтану дағдыларын қалыптастыру, өнімдерді саналы түрде таңдау, күнделікті таңғы ас ішу және рационға көкөністер мен жемістерді тұрақты түрде енгізу арқылы жүзеге асырылады.

Өткізу форматтары:

– тақырыптық сабақтар, денсаулық сабақтары және сынып сағаттары;
– интерактивті презентациялар, викториналар, талқылаулар және шағын тесттер;

– практикалық сабақтар: «сау табақ» моделін құрастыру, өнім қаптамаларын талдау, жапсырмаларды оқу, шеберлік сабақтары;

– сурет және плакат байқаулары, ақпараттық стендтер мен денсаулық бұрыштарын безендіру;

– ойын форматтары: челленджер, «пайдалы ма, зиянды ма?» викториналары, пайдалы өнімдердің дәмін тату.

Модуль мазмұны:

1. «Күніне 5 рет көкөніс пен жеміс — сергектік пен денсаулық үшін»

Негізгі идея:

Күн сайын 5 порция көкөніс пен жеміс тұтыну денсаулықты нығайтып, дене салмағын бақылауға көмектеседі.

Негізгі хабарламалар:

– күніне 5 порция көкөніс пен жеміс семіздіктен, қант диабетінен және жүрек-қантамыр ауруларынан қорғайды;

– көкөністер мен жемістердің түрлі түстері дәрумендер мен микроэлементтердің көбірек түсуін қамтамасыз етеді;

– көкөністер мен жемістер тәттілер мен жоғары калориялы жеңіл тағамдарды алмастыра алады.

2. «Дұрыс тамақтану табағы: қарапайым қағида»

Негізгі идея:

Тамақтану табағындағы макронутриенттердің теңгерімі калориялылық пен тағам сапасын бақылауға көмектеседі.

Негізгі хабарламалар:

– табағының $\frac{1}{2}$ бөлігі — көкөністер мен жемістер: тәбетті бақылауға көмектесетін, жасұныққа бай, төмен калориялы өнімдер;

– табағының $\frac{1}{4}$ бөлігі — тұтас дәнді өнімдер: күрделі көмірсулар мен энергияның көзі;

– табағының $\frac{1}{4}$ бөлігі — ақуыздар (балық, ет, бұршақ тұқымдастар): бұлшықет массасын сақтауға және ұзақ қанығуға ықпал етеді;

– тұзды, қантты және майларды шектеу артық салмақ пен түрлі аурулардың даму қаупін төмендетеді.

3. «Пайдалы өнімдерді таңдау: құрамы маңызды»

Негізгі идея:

Өнімдерді саналы түрде таңдау семіздік қаупін азайтып, салауатты рацион қалыптастыруға көмектеседі.

Негізгі хабарламалар:

– өнімнің жапсырмасындағы құрамын оқи білу пайдалы тағамдарды таңдауға мүмкіндік береді;

– жасырын қанттардан, тұздан және трансмайлардан аулақ болу қажет;

– өнім құрамының неғұрлым қысқа әрі қарапайым болуы — оның пайдалылығының жоғары екенін білдіреді.

Модульді іске асыру бойынша ұсынымдар:

– материалды жақсы меңгеру үшін теориялық және практикалық форматтарды үйлестіру;

– қатысушыларды өнімдермен, табақ үлгілерімен өз бетінше жұмыс істеуге және жапсырмаларды оқуға тарту;

– білімді көрнекі түрде бекіту үшін денсаулық бұрыштарын, ақпараттық стендтерді және байқауларды ұйымдастыру.

Мотивацияны арттыру үшін ойын элементтерін (челленджер, викториналар, дәм тату) енгізу. Семіздіктің алдын алуға кешенді тәсілді қамтамасыз ету мақсатында дене шынықтыру-сауықтыру белсенділіктерімен (серуендер, сергіту жаттығулары, флешмобтар) ұштастыру. Зиянды тамақтану әдеттерінің алдын алу модулі

Модульдің мақсаты: Семіздіктің, жүрек-қантамыр және созылмалы аурулардың алдын алу үшін зиянды өнімдер мен сусындарды (энергетикалық сусындар, ультраөңделген өнімдер, трансмайлар) тұтынуды азайту, балалар, жасөспірімдер және ересектер арасында өнімдерді саналы түрде таңдау дағдыларын қалыптастыру.

Өткізу форматтары:

– бейнематериалдарды көрсету арқылы профилактикалық әңгімелер мен дәрістер;

– қатысушылармен пікірталастар және интерактивті талқылаулар;

– көрнекі материалдары бар ақпараттық стендтер мен парақшалар;

– өнім құрамын оқуға арналған практикумдар мен презентациялар;

– ақпаратты бекіту мақсатында бейнероликтерді қарау және талқылау.

Модуль мазмұны:

1. «Энергетикалық сусындарды тұтынудың алдын алу» бағдарламасы

Негізгі идея:

Энергетикалық сусындарды, әсіресе балалар мен жасөспірімдер арасында, денсаулыққа теріс әсеріне байланысты тұтынуды азайту.

Негізгі хабарламалар:

– энергетикалық сусындар жүрек ауруларының, семіздіктің және жүйке жүйесі қызметінің бұзылу қаупін арттырады;

– тәуелділік тудыруы және ұйқының бұзылуына әкелуі мүмкін;

– энергетикалық сусындар балалар мен жасөспірімдерге қарсы көрсетілген.

2. «Ультраөңделген өнімдер — денсаулыққа жасырын қауіп» бағдарламасы

Негізгі идея:

Ультраөңделген өнімдердің (УӨӨ) зияны туралы ақпараттандыру және саналы таңдау дағдыларын қалыптастыру.

Негізгі хабарламалар:

– ультраөңделген өнімдердің құрамында тұз, қант және май мөлшері шамадан тыс болады;

– олар семіздікпен және созылмалы жұқпалы емес аурулармен (СЖЕА) байланысты;

– ультраөңделген өнімдерге чипстер, снектер, тәтті таңғы ас үлпектері мен сусындар жатады.

3. «Трансмайлар: бұл не және олар неге қауіпті» бағдарламасы

Негізгі идея:

Жүрек-қантамыр ауруларының алдын алу үшін трансмайларды тұтынуды азайту.

Негізгі хабарламалар:

– трансмайлар жүрек-қантамыр ауруларының даму қаупін арттырады;

– олар маргариннің, кондитерлік өнімдердің және фастфудтың құрамында кездеседі.

– Құрамында «гидрогенизацияланған майлар» жоқ өнімдерді таңдау қажет.

Модульді іске асыру бойынша ұсынымдар:

– теориялық және практикалық форматтарды үйлестіру: дәрістер, бейнероликтер, пікірталастар және өнім құрамын оқуға арналған практикумдар;

– ақпаратты көрнекі түрде бекіту үшін стендтер ұйымдастырып, жадынамалар тарату;

– балалар мен жасөспірімдерді интерактивті ойындар мен талқылаулар арқылы («пайдалы ма, зиянды ма») белсенді тарту;

– кешенді профилактикалық әсерге қол жеткізу үшін дұрыс тамақтану және физикалық белсенділік жөніндегі өзге бастамалармен байланысты қолдау;

– тамақтану жөніндегі өзекті зерттеулер мен ұсынымдарға сәйкес материалдар мен өнімдер мысалдарын тұрақты түрде жаңартып отыру.

Дұрыс тамақтану бойынша семинарлар мен тренингтер

Өткізу форматтары:

– практикалық сабақтарды қамтитын офлайн семинарлар мен тренингтер;

– интерактивті элементтері бар онлайн семинарлар мен вебинарлар (сауалнамалар, викториналар, талқылаулар);

– өнімдердің жапсырмаларын және құрамын оқуға арналған практикумдар;

– өнімдерді саналы түрде таңдау дағдыларын бекітуге арналған пікірталастар мен кейс-сабақтар.

Мақсатты аудитория:

Нысаналы аудитория: жалпы халық, балалар, ата-аналар, медициналық қызметкерлер.

Бағдарламаның мақсаты: өнімдерді саналы түрде таңдау дағдыларын қалыптастыру, қантты, тұзды және қаныққан майларды тұтынуды азайту, семіздік пен созылмалы жұқпалы емес аурулардың (СЖЕА) алдын алу.

Семинарлар мен тренингтер тақырыптары:

Бос қанттар мен тәтті сусындарды тұтынуды азайту: артық қанттың денсаулыққа төндіретін қауіптері — семіздік, қант диабеті, тісжегі. Тәтті сусындар мен десерттерге пайдалы баламалар.

Тұз бен қаныққан майларды шектеу: тұз бен қаныққан майлардың жүрек-қантaмыр жүйесіне әсері. Күнделікті тағамда олардың тұтынуын азайтуға арналған практикалық кеңестер.

Өнім жапсырмалары мен құрамын оқу: өнімнің құрамын және таңбалануын дұрыс оқуды үйрену. Құрамдағы жасырын қанттарды, тұзды және трансмайларды анықтау.

Семіздік пен СЖЕА-ның алдын алу: үйлесімді тамақтану негіздері — «сау тамақтану табағы», күнделікті көкөністер мен жемістерді тұтыну, күн сайын таңғы ас ішу. Тамақтанудың физикалық белсенділікпен және жалпы денсаулық жағдайымен өзара байланысы.

Аз дене белсенділігінің алдын алу

Бағдарлама мақсаты:

Балалар, жасөспірімдер және ересектер арасында физикалық белсенділік деңгейін арттыру, отырықшы мінез-құлық уақытын қысқарту және қозғалысты күнделікті өмірге кіріктіру.

Өткізу формалары:

Таңертеңгілік жаттығу — күнді бастар алдында оқушыларға арналған қысқа кешенді жаттығулар;

Қимылды үзілістер — сабақтар арасындағы белсенді үзілістер;

Спорттық флешмобтар — уәждемені арттыратын ұжымдық спорттық акциялар;

«Күніне 30 минут қозғалыс» челленджері — күнделікті белсенділік әдетін қалыптастыруға бағытталған ынталандыру акциялары;

Белсенді үзілістер мен серуен күндері — таза ауада физикалық белсенділікті арттыруға арналған мақсатты іс-шаралар.

Негізгі хабарламалар:

балалар мен жасөспірімдерге күн сайын кемінде 60 минут белсенді қозғалыс қажет;

отырықшы мінез-құлық уақытын қысқарту денсаулық пен өзін-өзі сезінуге оң әсер етеді;

қозғалыс тек спорттық сабақтармен шектелмей, күнделікті өмірге кіріктірілуі тиіс.

Іске асыру бойынша ұсынымдар:

интерактивті және командалық форматтар арқылы қатысуды ынталандыру;

тұрақты қысқа белсенділіктерді таза ауадағы ұзақтау сабақтармен үйлестіру;

қатысушылардың тартылуын арттыру үшін ойын элементтерін, жарыстар мен челленджерді қолдану;

ілгерілеуді қадағалау үшін белсенділікті мониторингілеу элементтерін (қадамөлшегіштер, қосымшалар, есеп кестелері) енгізу.

Медиа-іс-шаралар:

1. Ресми интернет-ресурстарда ақпараттық сүйемелдеу

–Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің (ҚР ДСМ) ресми сайтында, сондай-ақ ҚР ДСМ қарамағындағы ұйымдардың интернет-ресурстарында семіздік пен созылмалы жұқпалы емес аурулардың алдын алу мәселелері бойынша ақпараттық материалдарды дайындау және орналастыру;

–облыстардың, Астана, Алматы, Шымкент қалаларының денсаулық сақтау басқармаларының интернет-ресурстарында, қалалық, облыстық және республикалық деңгейдегі медициналық ұйымдардың сайттарында баспасөз релиздерін орналастыру;

–ұйымдардың ресми сайттарында және ақпараттық агенттіктерде жаңалықтардың анонстарын жариялау, денсаулық сақтау ұйымдары өкілдерінің облыстық және қалалық деңгейдегі баспасөз конференцияларына қатысуы.

2. Бұқаралық ақпарат құралдарымен өзара іс-қимыл

–созылмалы жұқпалы емес аурулардың алдын алу, семіздіктің профилактикасы және салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелері бойынша өңірлік және республикалық телерадиоарналарда радиоэфирлер мен телевизиялық сюжеттер ұйымдастыру;

–дұрыс тамақтану, қимыл-қозғалыс белсенділігінің маңызы, қантты, майларды және тез дайындалатын тағамдарды тұтынуды шектеу тақырыптарына арналған мақалалар, сұхбаттар және талдамалық материалдарды республикалық және облыстық бұқаралық ақпарат құралдарында, интернет-порталдарда және баспа басылымдарында мемлекеттік және орыс тілдерінде дайындау және жариялау.

3. Аудио және видеоконтент

Қант қосылған сусындарды тұтынудың алдын алу, трансмайларды шектеу, физикалық белсенділікті насихаттау және семіздіктің профилактикасы мәселелері бойынша бейнероликтер, аудиороликтер және инфографикалар әзірлеу және тарату.

Дайындалған аудио және бейнематериалдарды медициналық-санитариялық алғашқы көмек (МСАК) ұйымдарында, білім беру ұйымдарында, сондай-ақ РМСП-ға бекітілген шағын және орта бизнес ұйымдарында тұрақты түрде ротациялау.

4. Сыртқы жарнама мен көрнекі коммуникация

Бейнероликтерді LED-экрандарда және мониторларда қоғамдық көлікте, халық көп жиналатын орындарда, әуежайларда, авто және теміржол вокзалдарында, кинотеатрлар мен сауда орталықтарында көрсету.

Сыртқы әлеуметтік жарнаманы орналастыру: жарықдиодты дисплейлерде, билбордтарда, баннерлерде; ақпараттық тіректерде, roll-up конструкцияларында;

аялдама кешендерінде, халыққа қызмет көрсету орталықтарында (ХҚКО) және адамдар көп жиналатын орындарда. Өңірлік телерадиоарналарда және қоғамдық көлікте жүгіртпе жолды пайдалану.

5. Баспа және электрондық ақпараттық-ағартушылық материалдарды тарату (инфографикалар, парақшалар, буклеттер) келесі мәселелер бойынша: семіздіктің алдын алу; ұтымды тамақтану; физикалық белсенділік; салауатты өмір салтын қалыптастыру.

6. Цифрлық тарату және жекелендірілген ақпараттандыру (чаттар, әлеуметтік желілер арқылы). Профилактикалық бағыттағы ақпараттық хабарламаларды, соның ішінде скринингтік тексерулерге және профилактикалық іс-шараларға шақыруларды: ұялы байланыс арқылы SMS-хабарламалар; әлеуметтік желілер мен мессенджерлер арқылы жіберу.

Қосымша ретінде жұмыс барысында пайдалану және тарату үшін ақпараттық-ағартушылық материалдар қосымшаға сәйкес сілтеме арқылы ұсынылады.

Әзірлеген

**Ш. Абдрахманова
Н.Сулейманова**

Қосымша

Семіздікпен күрестің дүниежүзілік күніне орай өткізілетін Ұлттық бағдарлама шеңберіндегі іс-шараларды ұйымдастыру және өткізу кезінде әдістемелік қолдау көрсету мақсатында тақырыптық іс-шараларды дайындау барысында пайдалануға арналған ақпараттық-ағартушылық материалдар пакеті әзірленді.

Аталған тізімге Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Ұлттық ғылыми денсаулық сақтауды дамыту орталығы (ҚР ДСМ ҰҒДСДО) әзірлеген материалдар, сондай-ақ халықаралық ұйымдар мен сарапшылар қауымдастығы дайындаған материалдар енгізілген. Жұмыс барысында пайдалану және таратуға арналған ақпараттық-ағартушылық материалдармен төмендегі сілтеме арқылы танысуға болады:

<https://drive.google.com/drive/folders/134WgamoWZVjgTJNX4VQcoDpkAJ62mFDk>