**«Менің жүрегім, сенің жүрегің» ұранымен**

**Дүниежүзілік жүрек күніне орайластырылған «Бір әлем, бір үй,**

**бір жүрек» Ұлттық бағдарламасы**

**(19 - 28 қыркүйек аралығында)**

**Нысаналы топ – ҚР тұрғындары**

- 3-6 жасқа дейінгі балалар

- 7-10 жасқа дейінгі балалар

- 11-14 жасқа дейігі балалар және жасөспірімдер

- 15-17 жасқа дейінгі жасөспірімдер

- 18-29 жасқа дейінгі жастар

- 30-64 жасқа дейінгі ересек тұрғындар

- 64 жастан жоғары ересек тұрғындар

**Мақсаты және міндеті**

**Мақсаты**–аурулардыңпайда болу қаупіназайтумақсатындазияндыөнімдер мен темекіөнімдерінпайдалануданаулақжүріп, салауаттыөмірсалтықағидаларынұстанаотырып, жүрек-қантамырларыауруларыныңалдыналудыңмаңыздылығытуралытұрғындардыақпараттандыру.

Қоғамдық денсаулық сақтаудың әлемдік аренадағы маңызды мәселесі,әсіресе, Қазақстан үшін жүрек-қан тамырлары ауруларымен күрес болып қала бермек. Жүрек-қан тамырлары аурулары (бұдан әрі - ЖҚТА) жыл сайын 17 миллионнан астам адамның өмірін алып кетеді. Көптеген өлім-жітім 70 жасқа толғанға дейін,отбасыларына қаржылық және эмоциялық әсерін тигізе отырып, ең өнімді жылдардағы адамдардың ертерек өлімімен аяқталады.

Қазақстан Республикасында ЖҚТА өлімінің біртіндеп төмендеуі байқалады, өйткені 2017 жылы қан айналым жүйесі ауруларынан болатын өлім-жітімсаны 100 мың адамға есептегенде 174,8 құрады, ал 2016 жылы ол 178,9 құрады. Атап айтқанда, 2017 жылы жүректің ишемиялық ауруы себебінен бұл көрсеткіш 63,5 құраса, ал 2016 жылы ол көрсеткіш 100 мың адамға есептегенде 65,9 құрады. Алайда, инсульт себебінен өлім көрсеткіші2017 жылы 100 мың адамған есептегенде 65,7 құраса, 2016 жыл көрсеткішіне қарағанда жоғары (64,6).

Республика бойынша қан айналым жүйесінің ауруларын анықтауда скринингтік тексерумен 2018 жылдың 1 жартыжылдығында тексеруге жататын (1 553 688) ересек тұрғындардың 43,4%құраған 674 774 адам қамтылды (2017 жылдың осындай кезеңінде 56,7%). Қазақстан Республикасы ауыл тұрғындары арасында 2018 жылдың 1 жартыжылдығында 309 306адам (48,6%)скринингтік тексеруден өтті. Қазақстан Республикасы бойынша жүрек-қантамыр ауруларын анықтауда жастық топтар тұрғысынан 40жастан 70 жас аралығында – 674 774 адам тексерілді, ең көп тексерілген 40 жастан – 61 590 адам, ең аз тексерілген 61 жастан – 445 адам.

ЖҚТА пайда болуына төмен физикалық беленділік, зиянды тағамды пайдалану, темекі шегу және ішімдікке салыну сияқты басты қауіп факторлары алып келеді.

**Концепция міндеттері**

Барлық нысаналы топтар үшін жүрек-қан тамырлары ауруларының алдын алу және өз денсаулығын сақтау бойынша дәлелді деректер мен ұсыныстар беру; салауатты, балансталған тамақтануға, темекі мен алкогольді қолданудан бас тартуға, белсенді өмірлік позициясын және өмір салтын таңдауға дағдыландыру принциптерін насихаттау.

**Негізгі принциптері**

* алдын-алу, диагностикалық және емдеу қызметтерінің қолжетімділігі;
* өз денсаулығы үшін ынтымақты жауапкершілік;
* салауатты өмір салтын және мамандардың ұсыныстарын ұстану;
* қоғамның әлеуметтік белсенділігі.

**Жүзеге асыру тетігі**

Жүзеге асырутетігі облыс әкімдіктерінің және Астана және Алматы қалалары әкімдіктерінің, облыстардың, Астана және Алматы қалалары Денсаулық сақтау басқармаларының, Қазақстан Республикасы Қоғамдық денсаулық сақтау комитетінің және қоғамдық денсаулық сақтау облыстық департаменттерінің, оның ішінде алғашқы медико-санитарлық көмек көрсету мекемелерінің, мамандандырылған қызметтердің, салауатты өмір салтын қалыптастыру орталықтарының бірлесіп, шаралардың өңірлік деңгейде тәжірибелік жүзеге асуы негізіменбайланысты.

**Үкіметтік емес ұйымдармен бірлесе отырып, 2018 жылға арналғанжас бойынша нысаналы топтарға бөлінген алдын алу шаралары**

**3-6 жасқа дейінгі нысаналы топ**

1. **3 жастан 6 жасқа дейінгі балаларға арналған «Қарбоз ағай туралы ертегі»**

Бір керемет аулада көкөністермен жемістерді және спорттық ойындарды жақсы көретін балалар өмір сүрді. Балалар ойнауға немесе жүгіруге келетін өрістің жанында сатушысы Карбоз ағай болған олардың сүйікті дәмді жемістер мен көкөністері бар дүкеншігі бар. Карбоз ағай әр келген балаға қуанышты болып, өзінің өнімдерін балаларға жеуге береді. Балалар тәттінің кезекті порциясына сүйіспеншілікпен келеді, өйткені осы тамақтан кейін олар өздерін күшті сезініп, мектептен кейін кеш бойы өздерінің сүйікті спорт ойындарын ойнай алатын.

Бір күні Карбоз ағайдың дүкеншігі жоқ болып кетті. Оған не болғанын ешкім білмеді, ал балалар қатты тамақтанғысы келді, ойындар мен серуендеуге қандай да жолмен күш табу керек. Кейін жанында шоколад, тәтті сусындар, чизбургер, гамбургер, фри картобы бар Фаст-фуд дүкеншігі пайда болды. Тиімсіз тамақ екені туралы күмәнға қарамастан, балаларға фаст-фуд тамағын жеуге тура келді. Біраз уақыт өткен соң, балалар әлдерінің төмендегенін, доп артынан жүгіру қиындағанын сезінді. Өйткені, кенеттен балалардың қайта тамақ жегісі және ұйықтағысы келді. Жанында тек Фаст-фуд дүкені ған болғандықтан, балаларға осы тамақты жеуге тура келді.

Көп ұзамай, бірігіп ойнау және серуендеу сиректеніп, кейбіреулері тола бастады, сүйікті киімдері тығызданып, доптың артынан жүгіру қиынға соқты. Уақыт өте келе балалар жаулау бола бастады. Олар өз аналарына көмек беруге, мектепте ешкіммен ойнағысы келмей, көңлсіз бола бастады.

Осы уақытта балаларға арнап жаңа жеміс-жидек мен көкөністер жианаған Карбоз ағай өз бақшасынан оралды.Жеміс-жидек пен көкөністің толық көлігімен келген ағайға қуанышты болмаған Фаст-фуд жанұясы оны кетіруге тырысты.

Сонда далада ойнауды тоқтатқан, бірақ кейде кешкі серуендеуге шығатын балалардың бірі ағайды көріп, қатты дауыспен: «Карбоз ағай! Балалар Карбоз ағай кайтып келді!» деп айқайлады. Баланың даусы ауланың балаларына естіліп, сүйікті көкөністер мен жемістер дүкенін күткен барлық балалар жүгіріп келді.

Карбоз ағай жаңадан жинаған алма, алмұрт, қара өрік, шабдалы, қияр, шырынды қызанақ және т.б. әр өнімін балаларға арнап мұқият жуып және таза құрғақ шүберекпен сүртіп берді.

Осы күннен бастап, ағайдың дүкеншігі, әсіресе әртүрлі жастағы балаларға, сонымен қатар ересек келушілерге толы болды. Ал Фаст-фуд дүкені ешкімге қызық емес екенін көріп кетіп қалды. Балалар қайтадан кешкі футбол, тығылыспақ және т.б. кез-келген белсенді ойындар ойнауға шығатын болды. Керемет көңіл-күй және энергия қайта оралды. Оның бәрі Карбоз ағайдың тәтті және пайдалы көкөністері мен жеміс-жидегінің арқасында.

1. **«Сіздің балаңыздың сау жүрегі», «Кішкентайларға арналған физикалық белсенділік», «Тиімді тамақтаныңыз!» тақырыптарныда БМДҰ-да ата-аналар жиналыстарын өткізу.**

Денсаулықты нығайту үшін дұрыс тамақтану, физикалық белсенділіктің маңыздылығын атап өту керек. Ата-аналарға арналған кеңестер: балаларды белсенділікке ынталандырыңыз. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтері бойынша, 5 жастан асқан балалар күнделікті қалыпты немесе интенсивті физикалық белсенділікпен 1 ​​сағат бойы айналысу керек. Демалыс күндері балалармен бірге серуендеу және оларды мектепке шығарып салу керек. Би, жаяу жүру, үй тазалау сияқты дене белсенділігі денсаулыққа оң әсерін тигізеді. Сау ұйқы ұзақтығын арттыру үшін мамандар экранның алдындағы уақытты азайту үшін балалар бөлмелерінде теледидарқоймау және теледидар көруді күніне 2 сағатқа дейін азайтудыұсынады. Балалармен уақытты тиімді өткізіңіз–саябақтарданемесе арнайы бейімделген кез келген жаяу жүретін жердесеруендеуіңіз. Осы мақсатта саябақтарда арнайыбөлінген сызық аумағындабірлескен велосеруендеуге болады. Физикалық белсенді болыңыз, балаңызға жақсы үлгі беріңіз.

**7-10 жасқа дейінгі нысаналы топ**

1. **Жүректің адам ағзасындағы негізгі ағзасы және өмір бойы маңызды қызметі туралы талқылаумен «Өз жүрегіңе қамқор бол» тақырыбында сабақ сағатын ұйымдастыру және өткізу.**

Біз жүректің дененің негізгі қозғалтқышы екенін білеміз. Әдетте, біз еститін дүрсіл - жүрек ырғағы, оны пульс деп те айтады. Қалыпты импульс минутына 60 соққы. Егер біз алаңдасақ, ол жеделдетіледі. Егер ұйықтасақ - азаяды.

*Бізге жүрек не үшін қажет?*

Ол барлық денеге қанның тасымалдануымен айналысады. Біздің денеміздің кез-келген ағзасына қанкерек. Ол арнайы арналар - тамырлар мен артериялар арқылы жеткізіледі. Ал, осы арналар арқылы қанды жеткізетін біздің жүрегіміз. Жүректің бір жиырылуында өзінен 1 литр қан айдап өтеді. Яғни, 1 минут ішінде 60 литр қан айдап өтеді.

*Жүрек қалай жұмыс істейді?*

Жүректің суретін қарап көрейік.

Сол және оң жақ қан тамырларыарқылыжүректің жоғарғы бөлігінен келеді - жүрекшелер - төменгі бөлігіне - қарыншалар. Одан кейін олардың арасындағы қақпақшалар жабылып, жүректің қарыншаларынан қан жоғары артерия мен аортада жүреді. Бұл біздің өміріміз бойы тұрақты.

Жүректің қанның қаншалықты тез және жеткілікті көлемде жүретіні қанның қоюлығына байланысты. Сондықтан,темекі шегу зиянды және біздің аталарымызға осы әдеттен бас тартукерек екенін айтады. Неліктен? Темекі шегу қанға әсер етеді, бұл оның тығыздығын арттырады және жүрекке көп күш жұмсауға тура келеді, ал темекі шегу қан тамырларының тарылуына әкеліп соғады, бұл қан ағзасында қан азаюына әкеледі. Сонымен, сізбен қандай тұжырым жасалды? Балалардың жауаптары. Дұрыс, темекі шегу зиянды.

Балалар, жүрек жұмысына темекі шегуден басқа, біз жейтін нәрсе, пайдалы немесе пайдасыз тағам әсер ететінін есте ұстаған жөн. Біз сабақтың соңында Дүниежүзілік жүрек федерациясы жасаған жаңа піскен жемістер мен көкөністердің рөлі сіздің жүрегіңіздің жұмысына қаншалықты маңызды екенін көрсету үшін көңіл көтеретін бейнероликті ұсынамыз.

Суперқаһарман бейнеролигіне сілтеме:<https://www.youtube.com/watch?time_continue=80&v=_34A6AXgg5Q>

1. **«Менің жүрегім, сенің жүрегің» атты қолөнер бұйымдарыбайқауын ұйымдастыружәне өткізу**– пластилин, папье-маше, қағаз, мата сияқты материалдардан шектелмей жасалған, оқушылар арасындағы үздік қолөнер бұйымдарын таңдауды білдіреді. Денсаулықты нығайтуда жүрек ауруларының алдын алу маңыздылығын жақсы көрсететін бұйымы - жеңімпаз деп есептеледі.

Байқаудың жүргізілу алгоритмі:

* Қөлөнер бұйымдарын сатып алу кезеңі - 2 апта, яғни байқау 17 қыркүйектехабарландырып, 28 қыркүйекке дейін (жұма) балалар қорытындысын көрсетеді;
* Қолөнер бұйымдарын көрсету күні, қорытындысын бағалау үшін мұғалімдер медицина қызметкерімен бірге күні бойы әрбір қолөнер туралы пікірін білдіреді,оқу күні соңында жеңімпаздар естелік сыйлықтармен марапатталып, салтанатты түрде жарияланады.

Жеңімпаздардың, қолөнер бұйымдарының суреттері #МеніңжүрегімKZ, #WorldHeartDayInKZ, #Бүкіләлемдікжүреккүні хэштектерімен мектеп сайтында, әлеуметтік желілерде жарияланды.

1. **Баланың жасына сәйкес дене белсенділігі және сау ұйқы, дұрыс тамақтану принциптерін сақтау маңызыдылығын талқылау үшін ата-аналар жиналысын ұйымдастыру.**

Жүрек-тамыр жүйесін, тірек-қимыл аппаратын нығайту және инфекциялық емес аурулардың қаупін төмендету үшін келесі физикалық белсенділік тәжірибесі ұсынылады:

1. 5 жастан бастап балалар күнделікті жалпы 60 минуттан кем емес қалыптыдан жоғары қарқындылығына дейін дене белсенділігімен айналысу.

2. Тәулігіне ұзақтығы 60 минуттан артық дене белсенділігі олардың денсаулығына қосымша пайда әкеледі.

3. Күнделікті дене белсенділіктің басым бөлігі аэробика арқылы болуы керек. Жоғары қарқындыдене белсенділігі, оның ішінде тірек-қимыл аппаратындамытуға арналған жаттығулар аптасына үш рет өткізілуі қажет.

Күнделікті дене белсенділігі, жалпы алғанда 60 минут болу қажет, бірақ бұл жаттығуларды күнібойыаз блоктармен бөлугеболады (мысалы, 30 минуттанкүніне 2 рет).

Жоғарыда айтылған мақсатқа жету үшін пассивті өмір салтын жүргізетін балалар мен жастар үшін дене белсенділігін жоғарылату ұсынылады. Аз дене белсенділігінен бастап, ұзақтықтын, жиілігін және қарқындылығын бірте-бірте арттырыңыз. Сонымен қатар, белгілі бір уақыт кезеңінде дене белсенділігімен айналыспайтын балалар үшін ұсынылған деңгейлерден төмен белсенділік, толық белсенділік болмағанына қарағанда, көп пайда әкелетінін ескеру қажет.

**11-14 жасқа дейінгі нысаналы топ**

1. **«Менің жүрегім, сенің жүрегің» тақырыбында ашық сабақ өткізіп, осы тақырып бойынша міндетті түрде мазмұндама жазу.**

Жүрек-қан тамырлары аурулары қауіпті, бірақ олардыңалдын-алуға болады. Мұндай аурулардың алдын алу тиімді, өйткені қауіп факторларынан, яғни зиянды әдеттерден бас тарту, адам денсаулығының жалпы жағдайына елеулі оң үлесін қосады.

Дүниежүзілік жүрек күні сияқты, маңызды күннің құрметі үшін, әлемнің барлық бұрышындағы адамдар денсаулығына деген көзқарастарын қайта қарастыру, біреулер үшін бұл күн жаңа, жақсы өмірдің басталуының символына айналған кезде, Сізді Марина Кнушевицкаяның «Кеудеде» атты өлеңін тыңдауға шақырамыз. Автордың осы өлеңге салған ойы туралы пікіріңізді айтыңыз.

«***Кеудеге» Марина Кнущевицкая***

*Әр адамның кеудесінде*

*Күн, түн және әр сағат*

*Әрине, сізгебелгілі,*

*Қозғалтқыш керемет ұрады.*

*Әр адам оны айта алар:*

*Тек қана өмірұшқыны*

*Бір күні ол өртеніп -*

*Жүрек соға бастайды.*

*Шағын сорғыға ұқсайды,*

*Ойын емес, шынайы*

*Тартады қанды*

*Шаршағанды білмейді.*

*Егер біреу отырса,*

*Оқыса немесе жазса,*

*Ол жәй ғана соғады*

*Біз оны естімейміз.*

*Бірақ егер тез жүгірсеңіз*

*Зұлым Бармалей туралы*

*Біз ертегі естісек*

*Ол қатты соғады*

*Біздің мотор, ол жәй емес,*

*Ол темір емес, ол тірі.*

*Ол сағына да біледі,*

*Жақсы көріп, жаны ашу да біледі!*

1. **«Көңілді старттар» спорттық жарыстарын ұйымдастыру және өткізу.**

Жүрек ауруын алдын алуға арналған дене белсенділігін ынталандыру мақсатындажеңімпаздарды футбол добы,бутсы, футболка, қалпақ, суға арналған бөтелкелер –спорт артирбуттарын және жеміс-жидектер себетімен марапатталатын 10 метрлік жарыстар және бірлескен ойындар мини-спартакиадасын ұйымдастыруға болады.

1. **Жүрек жұмысын қолдау және сол арқылы толық адам өмірін сақтау үшін салауатты өмір салтын ұстану принциптерін сақтау туралы тақырыпта ата-аналарымен жиналысы.**

Адамзаттың ғылыми потенциалын белсенді дамыту дәуірінде бір нәрсе өзгеріссіз қалады –ол шылым шегу, физикалық әрекетсіздік, тойып тамақ жеу, және алкоголь сияқтыбіздің денсаулығымыздың тұрақты серіктеріменкүрес. Балалар- болашақ ұрпақ екендігін түсініп, біз өзіміздің ғана емес, балаларымыздың денсаулығын нығайтуға әрекет етімізу қажет. Белсенді өмірлік позициясына және дене белсенділігіне деген сүйіспеншілікті күшейту – өз денсаулығына деген жауапкершілікті арттырадыжәне жасөспірім кезінде теріс әрекеттер жасамауға неғұрлым мұқият қарауына әкеледі.

ДДҰ жақсы физикалық белсенділік арқасында жастар тірек-қимыл аппаратының (яғни сүйек, бұлшық еттер және буындар) сау дамуын; сау жүрек-қан тамыр жүйесін (яғни жүрек және өкпе);жүйке-бұлшықеттік реттеу (яғни қозғалыстарды үйлестіру және бақылау); салауатты дене салмағын сақтау мүмкін екендігін мәлімдейді.Сонымен қатар, дене белсенділігі жастардың әлеуметтік дамуы өзін-өзі көрсету, өзін-өзі қамтамасыз ету, әлеуметтік өзара әрекеттесу және интеграция мүмкіндіктерінің қалыптасуына ықпал ете алады. Сондай-ақ, физикалық белсенді жастар салауатты мінез-құлықты үлкен дайындықпен қабылдайды (мысалы, темекі, алкоголь және есірткі тұтынмайды) және мектепте жақсы нәтиже көрсетеді.

**15-17 жасқа дейінгі нысаналы топ**

1. **Адамның жалпы,әсіресе жасөспірім кезінде жағдайын жақсарту, және оның болашақтағы табыстары үшін оң нәтижелерге әсерін тигізетін салауатты өмір салтыпринциптерін ұстану туралы дәрісті ұйымдастыру және өткізу.**

Ақпаратық материал:

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы жас дене мүшелеріне сәйкес дене белсенділігі ретінде ойындар, жарыстар, спорт, би, велосипед тебу, сауықтыру шаралары, дене тәрбиесі немесе отбасы, мектеп және маңайдағы ауданы шеңберінде жаттығуларды таңдауға тиіс. Жүрек-тамыр жүйесі, тірек-қимыл аппараты нығайту және инфекциялық емес аурулардың қаупін төмендету үшін келесі физикалық белсенділік тәжірибесі ұсынылады:

1. 17 жасқа дейінгі балалар мен жастар күнделікті,жалпы 60 минуттан кем емес қалыптыдан жоғары қарқындылығына дейін дене белсенділігімен айналысуы қажет.
2. Тәулігіне ұзақтығы 60 минуттан артық дене белсенділігі олардың денсаулығына қосымша пайда әкеледі.
3. Күнделікті дене белсенділігіің басым бөлігі аэробика арқылы болуы керек. Жоғары қарқындыдене белсенділігі, оның ішінде тірек-қимыл аппаратындамытуға арналған жаттығулар аптасына үш рет өткізілуі қажет.

**2) Темекі мен темекі өнімдерінің оқушының жалпы денсаулығына әсерін талқылау үшін «Темекі - иә немесе жоқ?» тақырыбы бойынша дебаттар өткізу.**

Шаралардың дебат стилінде өту форматы ретінде дәстүрлі темекіге және адам ағзасына зиянды әсері деңгейін заманауи альтернативті тақырыптарын талқылау.

Оқушыларды екі командаға бөлу керек. Бірінші команда кез келген темекіден, соның ішінде кальян, электронды темекі, насыбай түрінде қолдануға қарсы дәлелдер табу қажет. Екінші команда темекінің салыстырмалы зиянсыздығына қатысты дәлелдер табу керек. Салауатты отбасын құруға қажеттілігін арттыру,тікелей темекіден бас тарту және өз денсаулығына қамқорлық жасау маңыздылығы туындайды.

Топтық талқылаудың екінші мәселесі - жүрек ауруы дамуының алдын алу мақсатындафаст-фуд, тәтті газдалған сусындар, көкөністер мен жемістерді тұтыну тақырыбын ұсыну.

Дебат соңында темекіден, соның ішінде кальян, электронды темекіден бас тартуға басымдылық жасау және қорытындылау.

**3) Дүниежүзілік жүрек күнін қолдау үшін мектептерде және колледждерде «Менің жүрегім, сенің жүрегің» тақырыбында флеш-моб ұйымдастыру және өткізу.**

Білім беру мекемесінің аумағында біріңғай формада 2-3 минут ұзақтығымен би ұйымдастыру және бидің соңында жүрек бейнесі салу. Веб-сайттарда, әлеуметтік желілерде #Саужүрек, #WorldHeartDayInKZ, #Бүкіләлемдікжүреккүні хэштектерімене фото және видео-бейнелер орналастыру.

**18-29 жасқа дейінгі нысаналы топ**

**1) Миокард инфарктісі кезінде алғашқы жедел көмек көрсету бойынша оқыту семинарлар және мастер-кластар ұйымдастыру және өткізу.**

**Инфаркт** (сонымен бірге,жедел коронарлық синдром) белгілі бір симптомдарға ие, оның алғашқы көріністері кезінде уақытылыәрекет ету қажет.

Инфарктынсипмтомдары:

* тыныштықтаұзақ уақыт (20 минуттан артық) қысылған ауырсыну;
* кеуде ортасында немесе сол жақ жартысында ауырсыну, және оның сол жақ иық, қол, мойын, төменгі жақ, жауырын аралық кеңістік, эпигастраль аймағына таралуы (күн сәулесінің шағылысуы).

Егер кеуде ауырсынуы 20 минуттан асса, сізге қажет:

- дене белсенділігін тоқтатыңыз, төсекке жатып, тынышталыңыз;

- аспиринді қабылдау - 160-325 мг - шайнау және жұту;

- 90 мм.рт.ст төмен артериялық қысымында нитроглицеринді тіл астына салу.

- жедел жәрдем бригадасына қоңырау шалыңыз, 103 теріңіз.

**2) БМСК мекемелерінде Ашық күндерді ұйымдастыру және өткізу.**

Аурулардың алдын алу және аурулар болған жағдайда асқынуының алдын алу мақсатында SCORE әдісін қолдана отырып, жүрек-тамыр қаупін бағалау, Кетле индексімен анықтау, скринингтер өту қажеттілігіне шақыру. SCORE жүйесі алғашқы фатальді атеросклеротикалық жағдайдың дамуын 10 жылдық қаупін, жүрек ұстамасы, инсульт, аорта аневризмасы немесе басқа нәрсе екенін бағалайды. Ол атеросклерозбен байланысты барлық АХК (Аурулардың халықаралық классификациясы) кодтарын қамтиды.

Денсаулық профиліңізді басқаруда, елдегі психологтармен, әлеуметтік қызметкерлермен, дәрігерлермен және медициналық қызметкерлермен бірлесіп жұмыс істеу кезінде бірлескен оңалту мүмкіндігіне көмектесетін денсаулық сақтау, темекі шегіден бас тартқан адамдарды қолдайтын темекіге қарсы орталықтарға назар аудару қажет.

**3) Онкүндік шеңберінде өмір бойы дене белсенділігімен айналысуға түрткі болатын күнделікті таңертеңгі жаттығуларды ұйымдастыру және өткізу.**

Бұл жағдайда басты міндет - дене белсенділігіне ұмтылысын арттыру арқылы адамдарды, әсіресе жастарды қатыстыру.

Он күндік мерзімі бойы өткізілген шарада қатысушыларға соңғы ресми жүрек күні жаман әдеттерден бас тартужәне денсаулықты таңдауды бастауға алып келетін әркүн сайын таңертең жеңіл гимнастиканы жалғастыруды ұсыну.

Қатысудың қосымша шарттары - #қазірденбастайық немесе #әрдайымспорт хэштегтерін пайдаланып күн сайын таңғы дене белсенділігінен әлеуметтік желілерде пост орналастыру. Мұнда , әлеуметтік белсенді тұлғаларды тарту арқылы әлеуметтік желілерде салауатты өмір салтын халық арасында насихаттау.

Онкүндікке арналған жаттығулар кешені.

Босаңсуға, шаршағанды басатын, жұмысқа қабілеттілігін арттыратын, әртүрлі бұлшықеттер тобына бағытталған жаттығулар кешені:

1. Орындықта отырып-тұру (қол мен аяқтың бұлшық еті үшін). Бастапқы ұстаным –алақаныңыз құлыпқа іліскен, қолыңыз алдыңызда тұру. Бірде тізені 90º-да бүгеміз,арқаны түзу, ұстаймыз, екіде бастапқы ұстанмығақайта келеміз. 10 рет қайталаңыз.
2. Аяқты көтеру (төменгі пресс баспа мен жамбас бұлшықеттері үшін). Бастапқы ұстаным – орындықта отырып, арқа жағы орындыққа сүйкелген, қолдары дене бойында. Бірде буынды бүгеміз, аяқ тұмсығын өзімізге тартамыз, екіде бастапқы ұстанымға қайта келеміз. 10 рет қайталаңыз.
3. Тізені кеудеге көтеру (пресс, жамбас және бөксе бұлшықеттері үшін). Бастапқы ұстаным - аяқтарымыз түзу орындықта отырып, қолдарымыз орындықтың шетіне ұстап тұрады. Бірде тізеңізді ішке қарай 10-15 см қашықтықта ұстап көтереміз, екіде алақандарды босатамыз. 10 рет қайталаңыз.
4. Алақандарды қысу (кеуде бұлшықетіне арналған). Бастапқы ұстаным- орындықта отырып, шынтақтарды екі жаққа қараған, алақандарыңыз көкірек деңгейінде ұстаймыз. Бірде, алақандарды қысамыз, екіде - алақанды босатамыз. 5-8 рет қайталаңыз.
5. Қолдарды бұлғау (жоғарғы иық және қолбұлшықетіне). Бастапқы ұстаным –, арқаны түзу ұстап, тізені 90º-да бүктеп орындықта отыру. Бірде қолдарды екі жаққа тік ұстап, шынтақтарды бүкпейміз, екіде қайшытәріздес алдымызда айқастырамыз. 10 рет қайталаңыз.
6. Бүйір жағына қарай бұру (бұлшық еттердің тонусына арналған). Бастапқы ұстаным – орындықта отырып немесе тұрып, арқамыз түзу, аяқтарымыз иық еніне көлденеңінен, қолдарымыз бастың артында құлыпта. Бірде сол жаққа еңкею, екіде – бастапқы ұстанымға оралу; үште – оңға бұрылу; төртте - бастапқы ұстанымға оралу. 10 рет қайталаңыз.
7. Басты бұру (мойын бұлшық еті үшін). Бастапқы ұстаным–аяқтарды бүгіп, қолдарымызды тізедеұстап, орындықта отыру. Әр бағытта 3 реттен басты баяу бұру.
8. Көз бұлшықеттеріне арналған жаттығулар - циферблат. Көздерді сағаттың 12 санына жоғары көтеріп, 3,6,9,12 сандары бойынша айналдыра өтеміз. Қозғалыс сағат бағытына қарсы 12,9,6,3,12 сандары бойынша айналамыз. 2-3 рет қайталаңыз.
9. Бастапқы ұстаным - дене бойында қолды ұстап тұрамыз (иық бұлшықеті үшін). Иықтарды 3-5 секундқа көтеріп, төмен түсіреміз. 3 рет қайталаңыз.
10. Басталатын ұстаным - қолдарымыз төмен қарап,тұрамыз немесе отырамыз(қолдың бұлшық еті үшін). Бірде оң қолды жоғары көтеру, ал сол қолды түсіру, кезекпен ауыстырамыз. 3-4 рет қайталаңыз.

**4) «Менің жүрегім, сенің жүрегің» Дүниежүзілік жүрек күнін мерекелеу күнінде көрме ұйымдастыру үшін жүрек күніне арналған сурет байқауы.**

Конкурстың және көрменің негізгі хабарламасы - әр адамның жүрек-тамыр жүйесі үшін зиянды өмір салтына және оның салдарына байланысты мәселелерге қоғамның назарын аудару. Медициналық ұйымдардың денсаулық сақтау басқармаларыныңсайттарында #WorldHeartDayInKZ #ДүниежүзілікЖүрекКүні хэштегіменсурет- және бейнематериалдар міндетті түрде орналастыру.

**30-64 жасқа дейінгі нысаналы топ**

**1) ЖҚТА-ның адамдардың өмір сүру сапасына әсеріжәне оның салауатты өмір салтын ұстану арқылы теріс салдарының алдын алу сұрақтары бойынша конференциялар мен дөңгелек үстелдер өткізу.**

Ақпараттық материал:

ЖҚТАсияқты бақыланатын ауруларға, яғни қарапайым ережелерді сақтау арқылы алдын алуға болатын аурулар тобына жатады

Төменде Сіздің және Сіздің отбасыңыздың өмір салтына, болашағына оң нәтиже беретін ұсыныстар көрсетілген.

1. **Отбасыңыздың ЖҚТА қаупін біліңіз**
   1. қан қысымын, қанның глюкоза және холестерин деңгейін, дене салмағының индексін (ДСИ) және жалпы салмақты анықтайтын, жүрек-тамыр ауруларының пайда болу ықтималдығын SCORE әдісімен бағалауға мүмкіндік бередтін мамандарға барыңыз.
   2. осы ақпаратты алғаннан кейін, медицина мамандарымен кеңесу және мінез-құлықтың қауіп-қатер факторларын алдын-алу мектебіне барыпөзіңіздің денсаулығыңыз бен отбасыңыздың денсаулығына қатысты ағымдағы жағдайды жақсарту бойынша жоспар құрыңыз.
2. **Жүрек ұстамасы және инсульт симптомдарын мен белгілерін есте сақтаңыз**
   1. Жүрек және тыныс алу манипуляцияларының шамамен 70%-ы отбасы мүшелері үйде болғанда және жәбірленушіге көмектесуі мүмкін.
3. Дәрігеріңізбенжақындарыңызға ұстама кезінде көмектесе алатындай, жергілікті жүрек-өкпе реанимациясы курстары бойынша сөйлесіңіз.
4. Егер сіз отбасы мүшелерінің біреуінің ұстамасына куә болсаңыз, дереу медициналық көмекке жүгініңіз.
5. **Темекі шегі және ішімдік ішуден бас тартыңыз**
   1. Жұмыстан шылым шегуге тыйым салуды талап етіңіз және жұмыс берушіден жаман әдеттен арылуға шешім қабылдаған адамдарға көмектесуін сұраңыз.
   2. Сіздің әріптестеріңіз тыйым салумен келісетініне көз жеткізіңіз.
   3. Балалардың ойын алаңдарында, мектепте, ауруханада немесе жұмыс орнында шылым шегудің куәсі болсаңызөкілетті орындарға хабарлаңыз.
   4. алкоголь ішімдіктердің, оның ішінде сыра ішуді шектеу және/немесе бас тарту.
6. **Жұмысты үзбей спортпен шұғылданыңыз**
7. Велосипедті пайдаланыңыз немесе қоғамдық көлікті пайдалана отырып, бірнеше аялдамаданертерек түсіп, жаяу жүріңіз.
8. Лифтті баспалдаққа айырбастаңыз және әріптестеріңізді сізге қосылуға шақырыңыз.
9. Әріптестеріңізді GroundMiles қосымшасын қолдана отырып,күні бойы жүрген қадамдардың санын есептеуге әріптестеріңізді ынталандырыңыз. Бұдан басқа, RunKeeper, RunTastic секілді смартфондарға арналған, әсіресе жүгіру кезінде қашықтықты бақылауға арналған қосымшалар бар.
10. Телефонмен сөйлескенде немесе жұмыс орнында отырғанда жиірек тұрыңыз.
11. **Тамақтануыңыздықадағалаңыз**
12. Адамдарды салауатты, құнарлы тағамды дайындауға шақырыңыз.
13. Тұз, қант, майдың жоғары деңгейін қамтитын тағамдарды қабылдау данбас тартыңыз.
14. Тамаққа көкөністерді, жемістерді, бұршақтарды жеткілікті мөлшерде қосыңыз.
15. Майсыз етге артықшылық беріңіз, балықты жеткілікті мөлшерде пйдаланыңыз
16. **Күйзелісті ескеріңіз**
17. Күйзеліс (стресс) жүрек-қантамырлары ауруы үшін тікелей қауіп факторы болмасада, жүрек ауруларының қауіп факторлары болып табылатын шылымшегу, шамадантыс алкогольді тұтыну және дұрыс емес тамақтануға алып келеді.
18. Офистің сыртында ашықауада және шағын жаттығулар мен тамақтаныңыз.
19. Тұрақтыдемалыңыз - күнібойы 5 минуттансозылыңызнемесе жаттығулар жасаңыз.
20. **Белсенді болыңыз!**
    1. Апта ішінде кішкентай жаттығулардан бастап 1-1,30 сағатқа дейін уақытты ұйғайта отырып, дене белсенділігімен айналысуды бастауға ешқашан кеш емес.
21. Қандай да бір жаттығуға кіріспес бұрын міндетті түрде дәрігермен кеңесіңіз.
22. Егер физикалық тұрғыдан толықтай қабілетсіз болсаңыз да, белсенді болуға тырысыңыз.
23. **Жаттығулардың оңтайлы түрлерін есте сақтаңыз**
24. Жылдам жүгіру, жаяу жүру, жүзу, велосипедпен жүру - аэробты жаттығулар, әсіресе жүрекжұмысы үшін жақсы әсер етеді.
25. Бұлшық еттер каркасы жұмыс калорияларды жандандыруға көмектеседі - баспалдақтарды қолданыңыз, ас үйде, бақшада уақыт өткізіңіз.
26. Йога, тай-чи икемділікті жақсартуға көмектеседі.
27. **Үйреніңіз:**

а) дұрыс өлшенуді;

b) Кетле индексін есептеуді;

в) белді айналдыра өлшеуді;

г) артериальды қысымды өлшеуді;

д) пульсті анықтауды;

е) тыныс алу қозғалысының жиілігін анықтауды.

**2) Спорттық орталықтары мен клубтарында ашық ауада спорттық шаралар -ашық есік күндері, жаппайспорттық жарыстар**

Ақпараттық материал

Қоғам және отбасы шеңберінде нысаналы топқа арналған күнделікті жұмыс - сауықтыру жаттығулар немесе демалыс уақытындағы жаттығулар, белсенді қозғалыс түрлері (мысалы, велосипедпен жүру немесе жаяу жүру), кәсіби қызмет (яғни, жұмыс), үй шаруасы, ойындар, жарыстар, спорттық немесе жоспарланған іс-шаралардыдене белсенділігі ретінде санайды.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы жүрек-өкпе жүйесі, тірек-қимыл аппаратын нығайту, жұқпалы емес аурулар және депрессия қаупін төмендету мақсатында келесіні ұсынады:

1. 18-64 жастағы ересектер аптасына орта есеппен аптасына 150 минуттан кем емес аэробика сабақтарын немесе аптасына 75 минут жоғары қарқынды аэробика сабақтарына немесе ұқсас орта және жоғары қарқынды дене белсенділігіне көңіл бөлуі тиіс.

2. Әр аэробты жаттығу 10 минуттанкем еме уақытқа созылуы тиіс.

3.Денсаулыққа қосымша жаттығуларын алу үшін ересек адамдар аэробты жаттығуларының жүктемелерін аптасын орташа қарқынды 300 минутка дейін, жоғары қарқында аптасына 150 минутқа дейін немесе ұқса орташа және жоғары қарқынды жаттығуларды арттыру қажет

4. Негізгі бұлшық ет топтарынакүштемелі жаттығуларға аптасына 2 немесе одан да көп күн арнау тиіс.

Аптасына 150 минут физикалық белсенділікке жетудің көптеген жолдары бар. Жаттығуларды ұзақтығы аз блоктарға бөлуге болады, апта бойы 10 минуттан кем емес, мысалы қалыпты қарқында аптасын 5 реттен 30 минуттық дене белсенділігі.

Жүкті әйелдерге, босанған әйелдерге және жүрек ауруына шалдыққан адамдарға физикалық белсенділіктің ұсынылатын деңгейіне жетуге тырысар алдында қосымша сақтық шаралары мен медициналық кеңес алуы қажет.

Пассивті өмір салтымен жүрген немесе ауруға шалдыққан ересек адамдар, егер «пассивтіден» «белгілі бір деңгейге» белсендіге ауысса, өз денсаулығына пайда көреді. Қазіргі уақытта дене белсенділігіне қатысты ұстанымдарды қолданбайтын ересек адамдар соңында ұсыныстардың қарқындылын арттыратын, дене белсенділігінің ұзақтығын, жиілігін арттыруға тырысу керек.

**30-64 жастан жоғары нысаналы топ**

**1) Медициналық мекемелерде аға буынға арналған тегін кеңес беру және денсаулықты тексеру арқылы ашық есік күндерін ұйымдастыру және өткізу.**

Өмірлік қажетті белгілерді өлшеумен (жүрек соғу жылдамдығы, қан қысымы, аускультация, температура, жылдам сынау) кеңес беру қамтамасыз етілуі керек. Тегін скрининг, холестерин және қант деңгейін талдау үшін тапсырған қанды тексеру. Екіншілікті алдын алу шараларын күшейту мақсатында диспансерлік науқастармен жұмыс, өзін-өзі бақылау дағдыларын талқылау және енгізу қажет. Дәрігерлердің кеңесін сақтауға, емдеуге бейімділігін арттыруға, денсаулық сақтау мектептерімен белсенді жұмыс жасау.

**2) Жүрек ауруларының қаупін азайтуға көмектесетін іс-шаралар туралы хабардар болу үшін тұрғындарға дебаттар, семинарлар, сұрақ- жауап кештерін ұйымдастыру және өткізу.**

Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтері бойынша, осы жастағы адамдарға келесідей дене белсенділік тәжірибесі ұсынылады:

1. 65 жастан асқан ересек адамдар аптасына орта есеппен 150 минуттан кем емес орташа қарқынды аэробты жаттығуларға немесе аптасына кем дегенде 75 минуттан кем емес жоғары қарқынды аэробты жаттығуларға немесе орташа және жоғары қарқынды физикалық белсенділіктке көңіл бөлуі тиіс.

2. Әр aэробик жаттығу кем дегенде 10 минутқа созылуы керек.

3. Денсаулыққа қосымша жаттығуларын алу үшін ересек адамдар аэробты жаттығуларының жүктемелерін аптасын орташа қарқынды 300 минутка дейін, жоғары қарқында аптасына 150 минутқа дейін немесе ұқса орташа және жоғары қарқынды жаттығуларды арттыру қажет

4. Осы жастағы буын мәселері бар ересек адамдар, аптасына 3 немесе одан да көп күн қауіптің алдын алатын баланстық жаттығуларды орындауы керек.

5. Негізгі бұлшықет топтарына күшейтілген жаттығулар аптасына 2 немесе одан да көп күндерді арнау керек.

6. Егер егде қарт адамдар өздерінің денсаулығына байланысты ұсынылған дене белсенділігінқолданбайтын болса, онда олар денсаулық жағдайына немесе физикалық мүмкіндігіне сәйкесдене белсенділігімен айналысуы керек.

Жүрек-қан тамырлары аурулары мен қант диабеті секілді ерекше ақаулары егде жастағы адамдарға ұсынылатын дене белсенділігі деңгейіне жетуге тырысар алдында қосымша сақтық шаралары мен медициналық ұсыныстар қажет болуы мүмкін.

Пассивті өмір салтын ұстанған немесе ауруларға байланысты кез-келген шектеулерге ие қарт адамдар, егер олар «пассивтілік» санатынан «белгілі бір деңгейде» белсенділік санатына ауысса, өз денсаулығына пайда көреді. . Қазіргі уақытта дене белсенділігіне қатысты ұстанымдарды қолданбайтын ересек адамдар соңында ұсыныстардың қарқындылын арттыратын, дене белсенділігінің ұзақтығын, жиілігін арттыруға тырысу керек.

Тұтастай алғанда, белсендігі аз ерлер мен әйелдерменсалыстырғанда, қарт адамдардың белсенділігі белсендірек деген дәлелді факттар бар:

* Жүрек-қантамыр, тыныс алу және бұлшықет денсаулығы, тіндер құрамы және дене массасының деңгейі жоғары, жүректің ишемиялық ауруы, жоғары қан қысымы, инсульт, диабеттің 2-ші түрі, тоқ ішек және сүт безі ісігі, себептерінен өлім көрсеткіші төмен,
* Сүйек денсаулығын нығайту, және диабеттің 2 типін, жүрек-қанттамыр аурулары дамуының алдын алу үшін қолайлы профильді биоматериалдары бар;
* Оларға рөлдік шектеулер, жеңіл және ауыр функционалдық шектеулердің төмендеген қаупі төніп тұр; когнитивті функциясы күшті және құлау қаупі төмен, жоғары функциональдық денсаулық деңгейін көрсетеді.

**БАҚ шаралары:**

Мақсаты: тұрғындар арасында скринигтік тексеру шаралары, міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру туралы, денсаулықты нығайту және сақтау, өмір сүрудің барлық сатыларында мінез-құлықтың қауіп-қатер факторларын және әлеуметтік маңызы бар аурулардың алдын-алу шаралары бойынша мемлекеттік және орыс тілдерінде ақпаратандыру.

**Шараларды өткізу түрі:**

* Дүниежүзілік жүрек күні тақырыбы бойынша мемлекеттік және орыс тілдеріндегі баспасөз басылымдарындағы жарияланымдар;
* интернет-порталдарда, ұйымдарның веб-сайтында, ақпараттық агенттіктерде басталған акция және онкүндік туралы жаңалықтарды орналастыру;
* тіркелен медициналық мекемелерде, БМСК ұйымдарында шағын және орта бизнес кәсіпорындарында, білім беру мекемелерінде, жүрек-тамыр жүйесіқауіп факторларының әсері туралы аудио- бейнематериалдардың айналымы;
* Дүниежүзілік жүрек күнішеңберінде облыстық және қалалық деңгейлердегі баспасөз конференцияларына қатысу;
* ЖҚТА-ын ерте анықтау және алдын алу, салауатты өмір салтының аспектілері бойынша ақпараттық-білім беру материалдарын, инфографикаларды тарату (парақшалар, буклеттер, брошюралар);
* Дүниежүзілік жүрек күні шеңберіндеқоғамдық көлік, жаппай болу орындары, әуежайлар, авто/теміржол вокзалдары, кинотеатрлар LED мониторларында шылым шегу, алкогольді тұтынудан бас тарту артықшылықтары туралы бейнероликтерді тарату;
* әлеуметтік желілер, коммуналдық қызметтерді төлеуге арналған төлем туралы түбіртектер, ұялы байланыс арқылы SMS-хабарламалар, тұрғын үйлердің кіреберістеріне,лифттеріне ақпарат жабыстыру арқылы алдын-алу ақпараттарын тарату (скринингтік тексеру және басқа да алдын алу шараларына шақырулар).

**Салауатты өмір салтын қолдау орталығына** электронды форматта ақпаратты электрондық адресіне [zojpvl@list.ru](mailto:zojpvl@list.ru) жіберу уақыты **2018 жылғы 2 қазанына дейін**:

* нысаналы топтарды, әр нысаналы топтағы өткізілген шараларды, шаралар өткізілген ұйымдарды, сондай-ақ, шаралар мен қамтылған адамдар саны туралы ақпаратты көрсете отырып, мемлекеттік және орыс тілдеріндегі Word форматында аналитикалық ақпаратты;
* 1-қосымшаға сәйкес Excel форматында кестелер беру.