

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ и РЕКОМЕНДАЦИИ к проведению информационно-коммуникационной кампании, посвященной **Всемирному дню здоровья (7 апреля)**

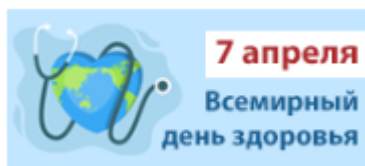
---

**! Обратите внимание,** все ссылки в документе кликабельны.

Все информационные и методические материалы для скачивания находятся по [ссылке](#).

В рамках проведения информационно-коммуникационной кампании, посвященной Всемирному дню здоровья, можно организовать следующие мероприятия:

**I. Разместить на официальном сайте учреждения баннер,** ведущий на [тематическую web-страницу](#), посвященную дате (если вы не являетесь участником системы централизованной рассылки баннеров от ОГБУЗ «ЦОЗиМП») – [скачать баннер](#)



**II. Провести просветительские мероприятия для населения, приуроченные к дате:**

- **Лекция на тему популяризации ЗОЖ с использованием презентацией:**
  1. «Диеты и рациональное питание»
  2. «Здоровый образ жизни: рекомендации ВОЗ»
- **Видеолекторий на тему популяризации ЗОЖ с использованием видеоматериалов:**
  1. [Здоровое питание. Серия 1](#)
  2. [Здоровое питание. Серия 2](#)
  3. [Здоровое питание. Серия 3](#)
  4. [Здоровое питание. Серия 4](#)
  5. [Здоровое питание. Серия 5](#)
  6. [Здоровое питание. Серия 6](#)
  7. [Здоровое питание. Серия 7](#)
  8. [Здоровое питание. Серия 8](#)

**III. Провести лекции, приуроченные к дате, для медицинских работников:**

- «Консультирование населения по вопросам питания и физической активности в простой и доступной форме»

**IV. Запустить прокат видеороликов на плазменных панелях учреждения по теме даты:**

1. [Урок здоровья. Здоровое питание школьника](#)
2. [Цифры здоровья](#)
3. [Быть активным выбор каждого](#)
4. [Тарелка здорового питания](#)
5. [Факторы ЗОЖ](#)
6. [Диспансеризация – путь к здоровью](#)
7. [Вредные привычки. Статистика](#)

**V. Разместить информационные материалы в местах наибольшей видимости и проходимости людей (плакаты, буклеты, листовки) по теме даты:**

- ***Здоровый образ жизни***
  - Буклет «Контролируйте массу своего тела»
  - Листовка «Что нам помогает быть здоровым»
  - Инфографика «Здоровые цифры здорового человека» (2 варианта)
  - Инфографика «Избыточный вес и ожирение»
  - Инфографика «Факторы риска неинфекционных заболеваний»
  - Инфографика «5 правил здорового сна»
- ***Диспансеризация***
  - Буклет «Факты о диспансеризации и диспансерном наблюдении»
  - Листовка «Диспансеризация»
  - Инфографика «Диспансеризация» (5 вариантов)
- ***Рациональное питание***
  - Буклет «Основы рационального питания»
  - Буклет «Принципы здорового питания»
  - Буклет «Питание взрослого населения»
  - Буклет «Питание в пожилом возрасте»
  - Буклет «Питание детей дошкольного возраста»
  - Буклет «Питание детей раннего возраста»
  - Буклет «Питание школьника»
  - Буклет «Питание при избыточном весе»
  - Буклет «Правильное питание ребенка»
  - Буклет «Рекомендации по правильному питанию для детей с избыточной массой тела и ожирением»
  - Брошюра «Витамины и здоровье»
  - Брошюра «Планируем здоровое питание»
  - Брошюра «Законы здорового питания»
  - Листовка «Принципы здорового питания»
  - Плакат к Всемирному дню здоровья
  - Плакат «Получай 5 каждый день»

- Санбюллетень «Соблюдать здорово»
- Санбюллетень «Ты сильнее, когда знаешь, что ешь»
- Инфографика «Здоровое питание»
- **Физическая активность**
  - Буклет «Как физическая активность влияет на здоровье»
  - Буклет «Встань со своего кресла», вкладыш «Оцените свой уровень физической активности»
  - Буклет «Подробнее об оздоровительной физической культуре»
  - Буклет «Физическая активность – это может каждый»
  - Брошюра «Как правильно заниматься физической культурой»
  - Листовка «Движение — это жизнь»
  - Листовка «Польза регулярной физической активности»
  - Санбюллетень «Физическая активность»
  - Инфографика «Какая физическая нагрузка необходима»
- **Психологическое здоровье**
  - Буклет «Позитивное мышление»
  - Буклет «Стоп стресс»
  - Буклет «Стресс и здоровье» (2 варианта)
  - Буклет «Что такое стресс и как с ним справиться»
  - Плакат «Правила эмоционального благополучия»

**VI. Разместить публикации в соцсетях по теме даты, используя следующие материалы:**

1. [Интерактивные сервисы Портала о здоровом образе жизни Минздрава РФ](#)
2. Инфографика «Здоровые цифры здорового человека»
3. Инфографика «Избыточный вес и ожирение»
4. Инфографика «Факторы риска неинфекционных заболеваний»
5. Инфографика «5 правил здорового сна»
6. Инфографика «Диспансеризация»
7. Инфографика «Здоровое питание»
8. Инфографика «Какая физическая нагрузка необходима»

**VII. Разработать собственные статьи и публикации для размещения на сайте учреждения, в соцсетях, электронных или печатных СМИ с использованием следующих статей:**

1. [Как сохранить здоровье](#)
2. [Как выглядит день человека, ведущего здоровый образ жизни](#)
3. [Формула здоровья](#)
4. [Меры профилактики неинфекционных заболеваний](#)
5. [Как определить индивидуальную порцию продуктов](#)
6. [Мифы о физической активности](#)

7. [Оценка физической тренированности. Методы самоконтроля](#)
8. [Ежедневная физическая активность](#)
9. [Физическая активность. С чего начать?](#)
10. [Достаточная физическая активность](#)
11. [Какой должна быть структура тренировки или физической нагрузки?](#)
12. [Польза утренней гимнастики](#)
13. [Практические советы для повышения ежедневного уровня физической активности](#)
14. [Показатели массы тела](#)
15. [Три кита стройности и здоровья](#)
16. [Четкие правила и никакого подсчета калорий](#)
17. [Принципы здорового питания](#)
18. [Как изменить привычки питания?](#)
19. [Практические советы по здоровому пищевому рациону](#)
20. [Как рассчитать норму воды за день](#)
21. [Сон – важный фактор здоровья](#)
22. [Правила здорового сна](#)
23. [Чем опасен стресс](#)
24. [Как уберечься от стресса](#)
25. [Топ-3 способа справиться со стрессом](#)
26. [Правила эмоционального благополучия](#)

**Информацию подготовили:**

- врач по медицинской профилактике отдела организации медицинской профилактики ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Ксения Рашитовна Раткина
- заведующий отделом – врач-методист отдела организации медицинской профилактики ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Ольга Робертовна Шегай