

## План организации и работы «Энерго-точек» в рамках Всероссийской Акции «Будь здоров!»

**Цель формата:** проведение различных активностей, которые позволят максимально повысить интерес аудитории к заявленной теме и привлечь ее внимание к проводимым мероприятиям в рамках Акции.

**Описание формата.** Вариант оформления «энерго-точки» индивидуальный, в зависимости от места проведения и ресурсных возможностей. Она предполагает тематическое оформление, например, баннеры, стойки, ролапы и т.д.), на которых будут расположены информационные материалы (информационные памятки) и другой необходимый материал для проведения активностей.

**В качестве активностей предлагается использовать:** блиц-опросы, тематические игры по теме Акции, индивидуальные беседы с населением, флешмоб-зарядки, формат «деловых игр» в концепции «врач-пациент», тематические ситуационные задачи и др. Таким образом, аудитория будет «заряжаться» идеей ведения здорового образа жизни и приобретать основные навыки по сохранению собственного здоровья и здоровья близких.

**Целевая аудитория:** все возрастные группы населения.

### 1. Тематические игры по теме Акции.

- «Вечеринка». Участники должны составить небольшую программу проведения мероприятия (место, напитки, разнообразие блюд, из чего они будут состоять, как развлекать гостей и т.д.) для людей, ведущих здоровый образ жизни (*например, день рождения на природе, день рождения дома, новый год в кругу друзей, поездка на пикник, различные другие праздники и т.д.*). Затем каждый расскажет о своей программе. Основная задача волонтера показать и убедить участников в том, что и различные развлекательные мероприятия можно проводить с пользой, не нанося вред своему организму.

Механизм реализации: как только волонтер понимает, что интерес к мероприятию проявляет более двух человек, он предлагает им принять участие в данной игре. В случае, если количество участников до трех человек – создается одна команда, которая предлагает свои идеи и фиксирует их на бумаге/ватмане/флипчарте. В случае, если участников более четырех человек, создается не менее двух команд. По итогу каждая команда презентует свои идеи второй команде.

Реквизиты: флипчарт с маркерами/ватманы с маркерами или фломастерами.

- «10 карточек». Волонтер предлагает участнику выбрать любую из 10 карточек. Все карточки пронумерованы поочередно (первая карточка – 1, вторая карточка – 2 и т.д.). Как только участник

определился со своим выбором, он должен рассказать о необходимости ведения ЗОЖ то количество фактов, которое изображено у него на карточке. Волонтер должен помогать участнику в случае, если он затрудняется выполнить задание.

Механизм реализации: волонтер предлагает выбрать одну из десяти карточек каждому из участников мероприятия. В случае если участниками одновременно являются несколько человек – факты о ЗОЖ повторяться не должны.

Реквизиты: 10 карточек (любого формата) с изображенными на них цифрами).

- «Рацион». Участнику предлагается рассказать свой рацион питания (или те блюда, которые он употреблял последними, например, в обед). Волонтер, задавая наводящие вопросы, должен с участником прийти к единому выводу: является ли питание (блюда) правильным. В случае если обе стороны считают, что необходимо внести коррективы, волонтер помогает участнику составить здоровый рацион питания, исходя из вкусовых предпочтений самого участника.

Механизм реализации: волонтер призывает участника к обсуждению вопросом «А Вы считаете свое питание здоровым?». После этого в формате «вопрос-ответ» волонтер получает ответы от участника и выслушивает мнение последнего.

Реквизиты: можно использовать напечатанные картинки с продуктами питания/муляжи продуктов.

*Данный формат предпочтительно реализовывать волонтеру-медику.*

## **2. Индивидуальные беседы с населением.**

В данной беседе необходимо первостепенно выявить уровень знаний участника по вопросам здорового образа жизни, а также узнать о тех принципах ЗОЖ, которых он старается придерживаться в жизни. Важно выяснить причины, по которым человек не ведет здоровый образ жизни, и с чем это сопряжено (отсутствие достоверной информации на эту тему, нежелание менять свой сформированный образ жизни или другие причины). Волонтер должен рассказать о простых правилах и принципах ЗОЖ, которые будут понятны любому человеку, тем самым мотивируя его внимательней относиться к своему здоровью. Для выявления проблем, предлагается проведение небольшой игры в ассоциации. Волонтер называет слово человеку и записывает его первую ассоциацию, которая возникла у участника на данное слово (данная игра является рекомендацией).

Механизм реализации: волонтер обращается к каждому из участников с приветствием и предлагает пообщаться на тему здорового образа жизни. Волонтер должен быть доброжелателен, открыт, уметь расположить к себе участника. В случае если участник отказывается беседовать с волонтером, предложить другой формат участия. В рамках данного формата волонтер может развивать любую тему в рамках ЗОЖ в зависимости от уровня вовлечения самого участника (например, рассматривать вопросы диспансеризации, профилактики заболеваний, законодательные инициативы и т.д.).

Реквизит: отсутствует.

### 3. **Флешмоб-зарядки.**

Волонтер вместе с участниками проводит зарядку на соответствующей территории, позволяющей реализовать формат. Зарядка включает в себя грамотную последовательность физических упражнений. Также волонтеру необходимо проговорить, что физическая активность – это одна из главных составляющих здорового образа жизни и здоровья в целом. Поэтому такого рода упражнения, которые были продемонстрированы в флешмобе, каждому из участников рекомендуется выполнять по утрам.

Механизм реализации: как только волонтер замечает большое скопление участников, желающих принять участие в мероприятиях, он должен проявить инициативу, пригласить всех желающих для флешмоб-зарядки. Важно, чтобы волонтер отметил, что каждый желающий сможет принять участие в любом из форматов, однако для более продуктивного ожидания своей очереди, он приглашается к участию в другом формате.

Реквизиты: в случае пожелания организаторов – музыка для проведения зарядки.

### 4. **Деловые игры в концепции «врач-пациент».**

Участнику предлагается надеть белый халат и стать на время врачом, а значит суметь грамотно ответить на вопросы пациента (в данном случае пациента играет сам волонтер). Тематика такой игры может быть различной: волонтер может рассказать о своем образе жизни и тех заболеваниях, которые у него возникли, а «врач» задаст вопросы, чтобы помочь скорректировать образ жизни своему «пациенту»; волонтер может брать консультацию у «врача» по механизму прохождения диспансеризации и всех ее этапах (ниже будет рассмотрен именно такой вариант проведения деловой игры).

Вопросы волонтера к «врачу»:

1. Что такое диспансеризация и для чего она нужна?
2. Где я могу пройти диспансеризацию? Сколько времени это займет?
3. Зачем мне нужно делать флюорографию?
4. Гастроуденоскопия является одной из самых неприятных процедур, почему я должен ее проходить?

5. Маммографию должны делать все женщины старшего возраста, а что это такое и для чего данное исследование?
6. Почему посещение гинеколога является обязательным в рамках диспансеризации и какие заболевания оно позволяет выявить на ранней стадии?
7. Волонтер может задавать любые вопросы в рамках медицинских тем, которые позволят участнику приобрести максимальное количество дополнительных знаний.

Ниже представлены ответы на все вышеперечисленные вопросы:

1. Диспансеризация - это комплекс мероприятий, обеспечивающий раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, бронхолегочных, онкологических болезней, сахарного диабета) и факторов риска их развития, совокупную оценку состояния здоровья человека с определением группы здоровья, необходимых профилактических, лечебных, реабилитационных и оздоровительных мероприятий, направленных на коррекцию факторов риска, предотвращение развития заболеваний, их осложнений и достижение активного долголетия.
2. Учреждения, где можно пройти полное обследование организма, строго регламентированы. Обращаться следует в поликлинику, к которой прикреплен пациент, согласно его месту регистрации. Получить информацию о том, кто является участковым терапевтом и времени приема врача можно в регистратуре. Кроме того, сведения о правилах медицинского обследования размещают на информационных стендах в поликлинике.
3. Флюорография – это один из наиболее распространенных методов диагностики туберкулеза. Флюорография относится к рентгенологическим методам исследования грудной клетки. От обычного рентгена она отличается низкой лучевой нагрузкой. Лучи, которые используются при флюорографии, обладают меньшей жесткостью. Доза облучения, которую вы получаете при таком обследовании, равна той, которую можно «словить», проведя на улице несколько дней без рубашки под жарким весенним солнцем.
4. Это процедура, которая проводится для профилактики заболеваний органов пищеварения, таких как рак желудка.
5. Маммография — это тип специального медицинского обследования, проводящегося с применением системы рентгена с малыми дозами облучения, при котором исследуется грудь женщины. Исследование женщины на нем позволяет выявить болезни молочных желез на ранних стадиях, в том числе и такие опасные, как рак молочных желез.

6. Главная цель, которую преследует гинекологическая диспансеризация, заключается в сохранении женского здоровья и, репродуктивной функции в частности. Несмотря на то, что считается достаточным одного посещения гинеколога за год, специалисты рекомендуют посещать гинекологический кабинет не реже, чем один раз в шесть месяцев. Также нужно понимать, что даже при полном отсутствии жалоб необходимо посещать профилактические осмотры. Большинство заболеваний протекает бессимптомно, поэтому только своевременное обращение к специалисту позволит не только выявить патологию, но и начать своевременное лечение. Многие заболевания, без отсутствия терапевтических мероприятий могут привести к серьезным осложнениям. Так, особую опасность представляют онкологические заболевания, а также скрытые гинекологические инфекции. Еще нужно помнить, что любое заболевание проще предупредить, чем лечить. Гинекологическая диспансеризация позволяет выявить заболевание на самых ранних стадиях, что позволяет не беспокоиться о серьезных осложнениях.

7. Ответы на поставленные волонтером вопросы можно найти при помощи официальных источников (сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации, сайты региональных Министерств здравоохранения, Центров здоровья и т.д.).

Механизм проведения: в данном формате важно, чтобы волонтер мог «владеть ситуацией» и вовремя смог помочь участнику мероприятия. Главная цель описанного формата – помощь участнику в мобилизации ранее полученных знаний; актуализация вопроса прохождения диспансеризации; осознанная мотивация человека проходить в последствии исследования, назначенные специалистами.

Реквизит: белый халат.

*Данный формат предпочтительно реализовывать волонтеру-медику.*

5. **Блиц-опросы населения в формате «вопрос-ответ».** Необходимые анкеты для опроса населения будут размещены на сайте волонтеры-медики.рф в разделе Всероссийская акция «Будь здоров».

Анкеты будут представлены как в текстовом варианте, так и в формате Google-формы.

Темы анкет:

- Злокачественные новообразования;
- ВИЧ-инфекция и СПИД;
- Сахарный диабет\*;
- Сердечно-сосудистые заболевания\*;
- Расстройства питания и нарушения обмена веществ\*;
- Синдром зависимости от наркотических веществ.

\*по данным заболеваниям анкеты разработаны для целевой аудитории трех возрастных категорий (для каждой категории отдельная анкета): дети до 14 лет; дети в возрасте 15-17 лет; взрослое население.

Механизм реализации: волонтер задает вопрос респонденту и фиксирует его ответ в бланке; распространение ссылки на Google-форму.

Реквизит: распечатанные анкеты и бланк ответов респондентов.

*Также предлагается организовать «стену ассоциаций», где каждый по окончании участия сможет оставить свой тезис/словосочетание/слово, с которым у него ассоциируется здоровый образ жизни.*