

«Территория здоровья. School. Чапаевск» в условиях пандемии новой коронавирусной инфекции



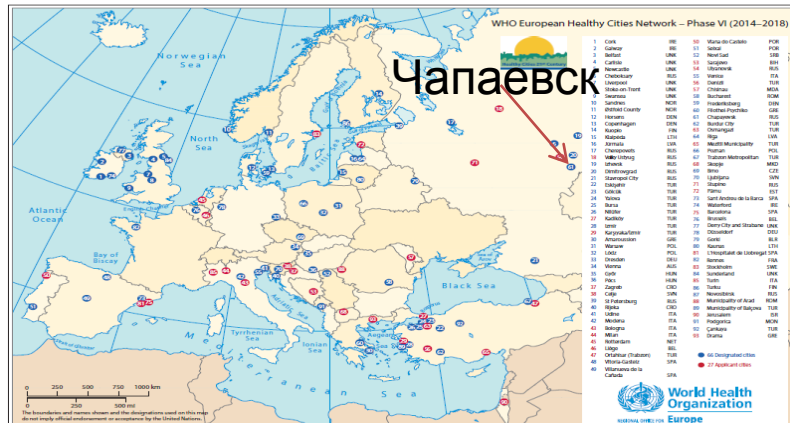
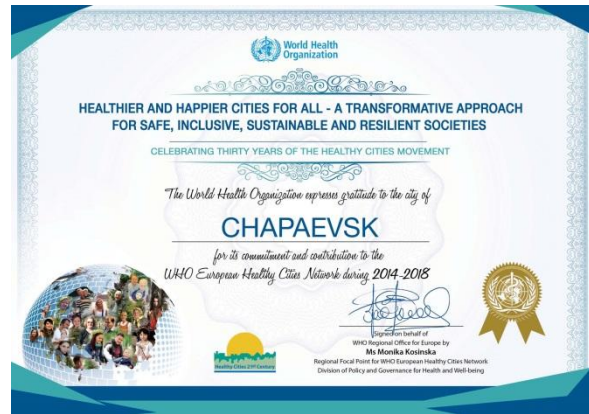
Межведомственная рабочая группа г.о. Чапаевск.
Здоровое питание и двигательная активность в школах



Аккредитация г.о. Чапаевск в Европейской сети ВОЗ «Здоровые города»



- 26 июня 2015 г.
- Совещание мэров в Куопио, Финляндия
- Поддержка Минздрава Самарской области
- 6-я фаза (2014-2018 гг)
- Членство в Ассоциации «Здоровые города, районы и поселки» – 2015





ЧАПАЕВСК - ЗДОРОВЫЙ ГОРОД – СЧАСТЛИВЫЙ ГОРОД

- Целевая муниципальная программа
**Укрепление общественного здоровья –
«Чapaевск – здоровый город – счастливый город»**
- Периоды – 2017-2020, 2020-2024 гг
- МЕЖСЕКТОРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
- Цели:
 - Увеличение средней продолжительности предстоящей жизни в г.о.Чapaевск (**уменьшение потерянных лет потенциальной жизни**)
 - увеличение охвата населения профилактическими мероприятиями
 - содействие в создании условий для оказания профилактической и лечебной помощи
- Интеграция индикаторов национальных проектов



Потерянные годы потенциальной жизни – ключевой индикатор муниципальной программы

Заместитель министра
здравоохранения
Самарской области –
руководитель департамента
реализации законодательства в
сфере здравоохранения

С. А. Вдовенко

» _____ 2016



**ОЦЕНКА ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТНОСТИ
НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЧАПАЕВСК
ДЛЯ ОБОСНОВАНИЯ ПРИОРИТЕТНЫХ ПРОБЛЕМ
ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНДИКАТОРА
«ПОТЕРЯННЫЕ ГОДЫ ПОТЕНЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ-65»**

<http://chapaevsk.samregion.ru/files/Otchet%20PGPZh%2030%2011%202016.pdf>



«Школьный» Проект ВОЗ

- «Улучшение здоровья детей и подростков в российских школах, включая продвижение здорового питания и физической активности»
- 12 городов РФ
- 2019
- 5 школ из города (3, 9, 13, 22, 23)
- Изучение среды
- Обучение
- Внедрение профилактических и мониторинговых программ





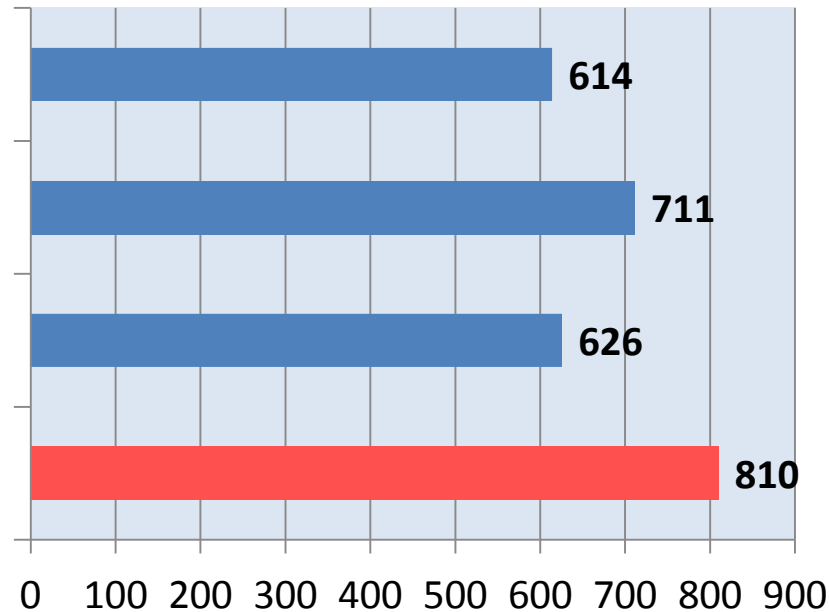
Выбор школ в зависимости от преждевременной смертности в районах города

Бол.Томылово, Силикатная пл., Губашево, Проспект

Центральный, Соц.город

Нагорный

Берсол, Владимирский, Титовка, Садово-дачный



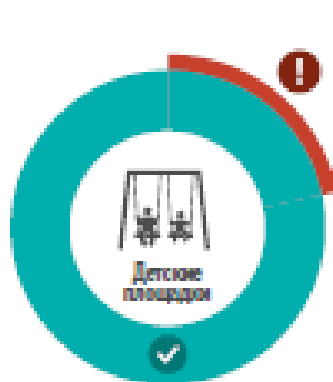
Показатель ПГПЖ-65 (потерянные годы потенциальной жизни-65) за 2011-2015гг , на 1000 населения, в зависимости от района, с учетом детского населения



Школьная среда – доступность, Проект в 2019

ШКОЛЬНАЯ СРЕДА И ЕЕ СВЯЗЬ С ПИЩЕВЫМИ ПРИВЫЧКАМИ И УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

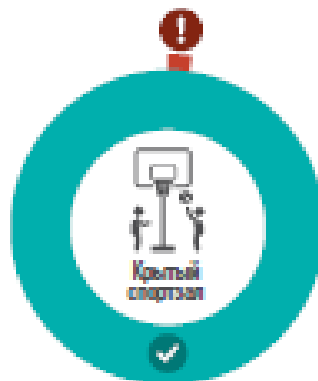
СРЕДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



40% (2 из 5)

❗ 16,1% школ не имеют детских площадок.

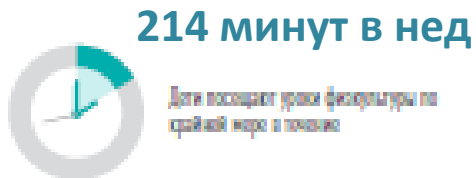
✅ В 100% школ с детскими площадками детям разрешено и поощряется посещение во внеурочное время



100% имеют

❗ 3,6% школ не имеют крытый спортзалов, доступных для посещения во внеурочное время

✅ 100% школ располагают крытыми спортзалами



120
минут в неделю

Начальные школы, организации спортивных физических занятий для некоторых или всех классов во внеурочное время

100% имеют

98,1%



Школьная среда – среда питания, Проект в 2019

СРЕДА ПИТАНИЯ

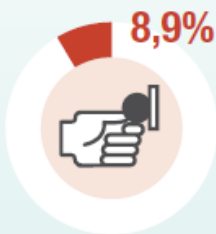
82,1% 

школ свободны от рекламы и маркетинга любых высококалорийных и бедных питательными веществами продуктов питания и напитков, которые могут подорвать продвижение здорового, сбалансированного питания

100%

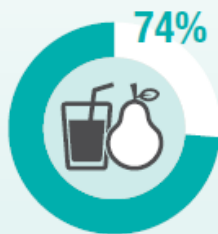
В 75%  60% (3 из 5)

школ обучение детей основам здорового питания включено в школьную программу



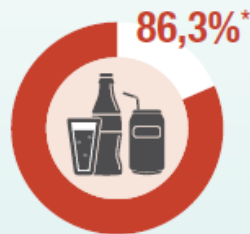
Школы, располагающие торговыми автоматами, в которых дети могут приобрести продукты питания или напитки (кроме воды, фруктов и овощей)

0% имеют



Школы, на территории которых можно приобрести свежие фрукты или 100% натуральные соки без добавления сахара

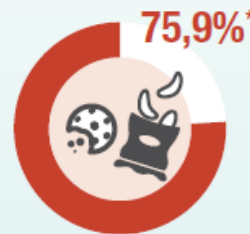
60% (3 из 5)



Школы, на территории которых можно приобрести напитки, содержащие добавленный сахар*

* «Фруктовые соки или другие негазированные напитки, содержащие добавленный сахар» ИЛИ «газированные (безалкогольные) напитки, содержащие добавленный сахар»

100%



Школы, на территории которых можно приобрести сладкие или соленые снеки*

* «Сладкие снеки (например, шоколад, сахаросодержащие кондитерские изделия, пирожные, питательные батончики и/или зерновые батончики, сладкое печенье и/или выпечка)» или «мороженое» или «соленые снеки (например, картофельные чипсы, соленый попкорн, соленые орехи и/или крекеры)»

80% (4 из 5)

ПРОДВИЖЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

0%

66,7%

Школы, в которых реализуются методы оценки инициатив

100% школ, в которых реализуются инициативы по продвижению здорового образа жизни





Межведомственная группа

- Здоровое питание и двигательная активность в школах
- 23.10.2019 – заседание
- Цель: выработка мер вмешательства на уровне Чапаевска
- Использование методов, рекомендованных ВОЗ
- Разделение мероприятий на три направления
 - Мероприятия, рекомендованные к включению в муниципальную программу "Укрепление общественного здоровья - «Чапаевск – здоровый город – счастливый город» на 2020 - 2024 гг
 - Проектная деятельность
 - Самостоятельная активность в школах

Приоритизация мер вмешательства по укреплению здоровья в школах

Kremlin Wickramasinghe

Европейский офис ВОЗ по профилактике НИЗ и борьбе с ними,
Москва



Индивидуальное ранжирование

Список мер вмешательства по популяризации правильного питания в школах

1. Ограничение на маркетинг нездоровой еды и сахаросодержащих напитков
2. Частичное или полное ограничение доступности нездоровых пищевых продуктов (высококалорийных продуктов с высоким содержанием сахара, соли или жиров в виде насыщенных жирных кислот и трансжирных кислот)
3. Установление четких стандартов на основании рекомендаций в отношении пищевой ценности продуктов, которые могут предоставляться или продаваться или маркетинг которых может осуществляться (при условии особого внимания к отдельным брендам) в детских садах, школах и на школьных мероприятиях
4. Увеличение доступности овощей и фруктов в школах
5. Установление стандартов для обедов в школах и для пищевых продуктов и напитков, которые продаются в школах, в соответствии с рекомендациями в отношении здорового питания
6. По возможности ограничение продажи нездоровых пищевых продуктов и напитков на территории рядом со школами
7. Включение и расширение курсов, посвященных питанию и здоровью в основную часть учебного плана школ
8. Вовлечение родителей, семьи и сообщества в мероприятия по продвижения питания
9. Обеспечение достаточного числа персонала соответствующей квалификации и количества регулярных уроков физической культуры
10. Совершенствование инфраструктуры и политики, с тем чтобы ежедневная дорога в школу была безопасной и активной, например, пешком или на велосипеде
11. Разработка междисциплинарных подходов, которые вовлекают секторы образования, спорта и здравоохранения в разработку программ
- 12.....

Бланки для ранжирования

1. Важность: «Какова актуальность и эффективность данного элемента для нашей ситуации?»

- 1= совсем не важен
- 2= не очень важен
- 3= важен отчасти
- 4= очень важен
- 5= чрезвычайно важен

2. Изменчивость «Насколько легко или тяжело изменить данный элемент в нашей ситуации?»

- 1= очень трудно изменить
- 2= трудно изменить
- 3= можно изменить
- 4= легко изменить
- 5= очень легко изменить

Итоговый балл элементов высчитывается путем умножения критериев «Важности» и «Изменчивости» (В×И). При выведении окончательного результата у элементов не должно быть одинаковых баллов, т. е. они не должны занимать одно место в рейтинге. Если такое произошло, то в этом случае необходимо выбрать только один элемент.

Первые пять элементов приоритизируются в соответствии с присвоенными им местами в рейтинге: элементу с самым большим баллом присваивается 1-е место, следующему за ним элементу присваивается 2-е место и т. д. Затем каждому месту присваивается оценка следующим образом:

СТЕПЕНЬ
ПРИОРИТЕТНОСТИ 1 2 3 4 5

Итоговое ранжирование, Чапаевск, октябрь 2019

РАНГ	Меры вмешательства	ИТОГО	Муниц прогр	Проектна я деят-ть
1	Установление стандартов для обедов в школах и для пищевых продуктов и напитков, которые продаются в школах, в соответствии с рекомендациями в отношении здорового питания	312	ДА	
2	Вовлечение родителей, семьи и сообщества в мероприятия по продвижению питания и двигательной активности	294	ДА	ДА
3	Увеличение доступности овощей и фруктов в школах	279	ДА	
4	Разработка междисциплинарных подходов, которые вовлекают секторы образования, спорта и здравоохранения в разработку программ	258	ДА	
5	Выработка механизма дотаций из бюджета для питания школьников	247	ДА	
6	Включение и расширение курсов, посвященных питанию и здоровью в основную часть учебного плана школ	241	ДА	
7	Установление четких стандартов на основании рекомендаций в отношении пищевой ценности продуктов, которые могут предоставляться или продаваться или маркетинг которых может осуществляться (при условии особого внимания к отдельным брендам) в детских садах, школах и на школьных мероприятиях	221	ДА	
8	Частичное или полное ограничение доступности нездоровых пищевых продуктов (высококалорийных продуктов с высоким содержанием сахара, соли или жиров в виде насыщенных жирных кислот и трансжирных кислот)	212	ДА	
9	Обеспечение достаточного числа персонала соответствующей квалификации и количества регулярных уроков физической культуры	196	ДА	



Проектная деятельность

- Проект «Территория здоровья. School. Чапаевск»
- Грант Министерства экономического развития и инноваций Самарской области
- Начало – 01.11.2020
- Продолжительность – 9 месяцев
- Ожидаемые результаты:
 - увеличение двигательной активности у не менее 50% детей и подростков трех школ города
 - внедрение рекомендаций ВОЗ по модификации питания и образа жизни в трех школах
 - создание предпосылок для распространения апробированных инструментов в остальных 9-ти школах г.о. Чапаевск



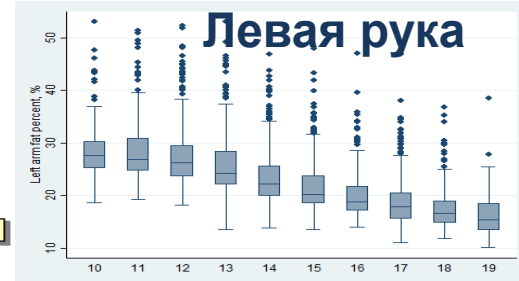
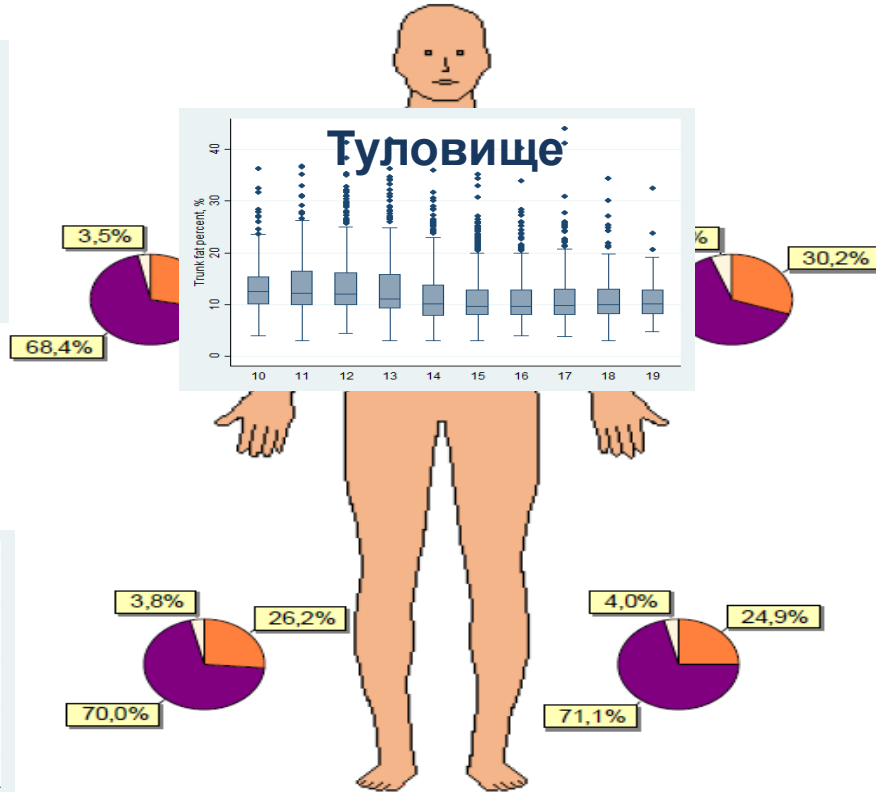
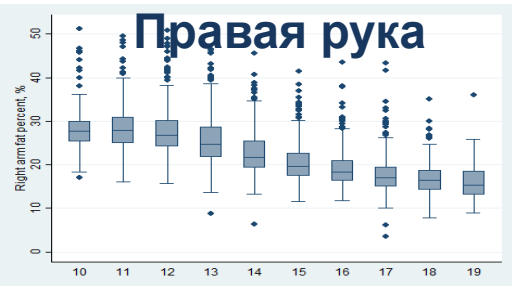
Территория здоровья. School. Чапаевск

- 1) Изучение текущего состояния здоровья 600 детей и подростков 3-4, 5-6, 9-10 классов в 3 школах города Чапаевск (№9, 13, ЧГК)
 - 1) уровень физической активности (вопросник семьи)
 - 2) пищевого поведения (вопросник семьи)
 - 3) Оценка антропометрии и состава тела (жировой массы)
- 2) Выбор в каждой возрастной группе учащихся с факторами риска (двигательная активность, жировая масса) **всего 124 школьника**
Разработка индивидуальных рекомендаций ↑ физ активности
- 3) 10-недельная модификация двигательной активности
 - 1) Ежедневный мониторинг активности с помощью фитнес-браслетов
- 4) Повторная оценка двигательной активности, питания, жировой массы
- 5) Выявление победителей (номинации «Двигательная активность», «Коррекция состава тела», «Лучший наставник»)



Оценка жировой массы

- Состав тела: Tanita, BC-418 (Япония) и Медасс (Россия)





Изучение образа жизни. Гугл-вопросник

- Вопросы из COSI 2018-2019
- Вопросы из проспективного исследования «Russian Children's Study»

⋮

Как далеко находится школа, которую посещает Ваш ребенок, от Вашего дома?

- Менее, чем в 1 км
- На расстоянии 1-2 км
- На расстоянии 3-4 км
- На расстоянии 5-6 км
- На расстоянии более 6 км
- Не знаю

⋮

Как Вы считаете, безопасно ли Вашему ребенку добираться в школу и из школы пешком или на велосипеде, скейте, самокате? (выберете вариант, наиболее соответствующий Вашей оценке, где 1 - совершенно безопасно (например, есть тротуары и/или велосипедные дорожки, район безопасен), 10 - крайне небезопасно (например, нет тротуаров и/или велосипедных дорожек, опасный район))

- 1
- 2
- 3
- 4



Изучение характера питания. Гугл-вопросник

- Вопросы из COSI 2018-2019
- Вопросы из проспективного исследования «Russian Children's Study»

...

Описывая последний месяц, как часто Ваш ребенок завтракает в течение обычной недели (не просто напитком, будь то молоко, чай или сок)?

- Каждый день
- В большинстве дней (4-6 дней в неделю)
- Иногда (1-3 дня в неделю)
- Никогда
- Не знаю

...

Описывая последний месяц, как часто Ваш ребенок употребляет следующую пищу (напитки) в течение обычной недели? Свежие фрукты

- Каждый день
- В большинстве дней (4-6 дней в неделю)
- Иногда (1-3 дня в неделю)
- Никогда
- Не знаю



Территория здоровья. School. Чапаевск

- 1) Изучение текущего состояния здоровья 600 детей и подростков 3-4, 5-6, 9-10 классов в 3 школах города Чапаевск (№9, 13, ЧГК)
 - 1) уровень физической активности (вопросник семьи)
 - 2) пищевого поведения (вопросник семьи)
 - 3) Оценка антропометрии и состава тела (жировой массы)
- 2) Выбор в каждой возрастной группе учащихся с факторами риска (двигательная активность, жировая масса) всего 124 школьника
Разработка индивидуальных рекомендаций ↑ физ активности
- 3) 10-недельная модификация двигательной активности
 - 1) Ежедневный мониторинг активности с помощью фитнес-браслетов
- 4) Повторная оценка двигательной активности, питания, жировой массы
- 5) Выявление победителей (номинации «Двигательная активность», «Коррекция состава тела», «Лучший наставник»)





Рекомендованная двигательная активность

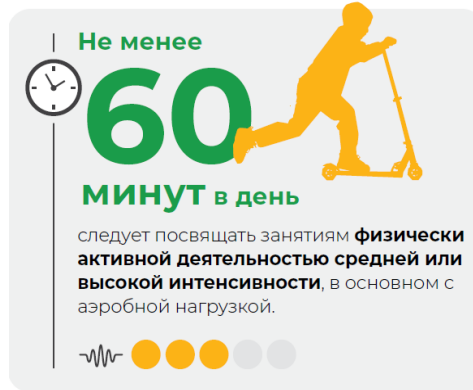
- ВОЗ рекомендует не менее 60 минут в день физической активности средней или высокой интенсивности

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014909-rus.pdf>

- В пересчете на шаги – это примерно 6000 шагов**

- Ограничение верхнего диапазона:

- Дети до 14 лет – 10 000 шагов
- Подростки 15-16 лет – 15 000 шагов



➤ Физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой, в том

В связи с этим рекомендуется следующее.

➤ Детям и подросткам следует еженедельно посвящать в среднем не менее 60 минут в день занятиям физически активной деятельностью средней или высокой интенсивности, в основном с аэробной нагрузкой.

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных





Территория здоровья. School. Чапаевск

- 18 волонтеров из Чапаевского Губернского Колледжа
 - 2 месяца подготовки
 - 5 месяцев индивидуального мониторинга двигательной активности
 - 3 месяца работы в школах, ответственные за коллективный мониторинг





Мониторинг шагов

- Фитнес-трекеры Mi Band 3
- Ежедневный отчет – волонтеру (18 волонтеров – 124 учащихся)
- Ведение сводных гуглтаблиц

	A	B	C	D	CC	CD	CE	CF	CG	CH	CI	CJ	CK	CL	CM
1	ID	Фамилия	Имя	Возраст	27-апр.	28-апр.	29-апр.	30-апр.	Итого среднее кол-во шагов за период	Кол-во дней за период с рекомендованным диапазоном шагов	Процент дней за период с рекомендованным диапазоном шагов	Итого среднее кол-во шагов за ВЕСЬ период	Кол-во дней за ВЕСЬ период с рекомендованным диапазоном шагов	Процент дней за ВЕСЬ период с рекомендованным диапазоном шагов	Количество дней участия за ВЕСЬ период
2	h-146			10,6	4480	6271	3254	2354	5187	2	17%	5368	23	34%	67
3	h-158			9,8	1624	20010	10428	16764	13503	0	0%	12057	12	18%	67
4	h-159			9,9	7799	17059	13458	4384	16729	1	8%	12267	7	10%	67
5	h-151			10,1	6086	6476	7378	9821	7330	11	92%	7776	58	87%	67
6	h-144			10,3	11023	8467	10153	11105	8636	5	42%	7082	33	49%	67
7	h-148			10,4	3837	3969	5168	11065	6631	0	0%	6668	28	42%	67
8	h-140			10,7	7901	7555	7018	11747	10462	7	58%	8346	41	61%	67
9	h-156			10,4	4384	15380	5630	14718	9515	1	8%	7680	14	21%	67
10	h-160			10,5	10291	10092	6232	11603	10434	6	50%	8505	27	40%	67



Территория здоровья. School. Чапаевск

- Обучающие занятия для детей, используя книгу ВОЗ «Руководство по правильному питанию и физической активности»





Территория здоровья. School. Чапаевск

- 124 учащихся трёх школ, в трех возрастных периодах – 8-10 недель:
 - 3-4 классы – 45 человек,
 - 5-6 классы – 39 человек
 - 9-10 классы – 40 человек
- 18 волонтеров из ЧГК – 5 месяцев
- ВОЗ рекомендует не менее 60 минут в день физической активности средней и высокой интенсивности.
В пересчете на шаги – это примерно 6000 шагов в день.
- Для всех 124 учеников – **в 73% дней ребята достигали рекомендованного оптимума количества ежедневных шагов**
- Анализ состава тела, проведенный до и после «Шагов здоровья», показал, что **65% учеников снизили жировую массу по сравнению с началом проекта**



Территория здоровья. School. Чапаевск

- Улучшилось ли здоровье Вашего ребенка в течение последних четырех месяцев (февраль-май 2021) по сравнению с предыдущим периодом?

Улучшение здоровья

- 358 ответов (3 школы)
 - 85 участвовали в мониторинге шагов
 - 263 не участвовали
 - 10 волонтеров

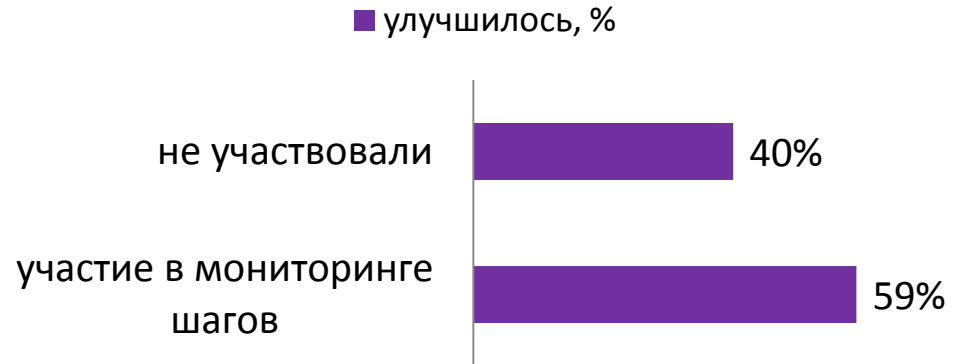




Территория здоровья. School. Чапаевск

- Изменилась ли двигательная активность Вашего ребенка в течение последних четырех месяцев (февраль-май 2021)?
- 358 ответов (3 школы)
 - 85 участвовали в мониторинге шагов
 - 263 не участвовали
 - 10 волонтеров

Увеличение двигательной активности, %

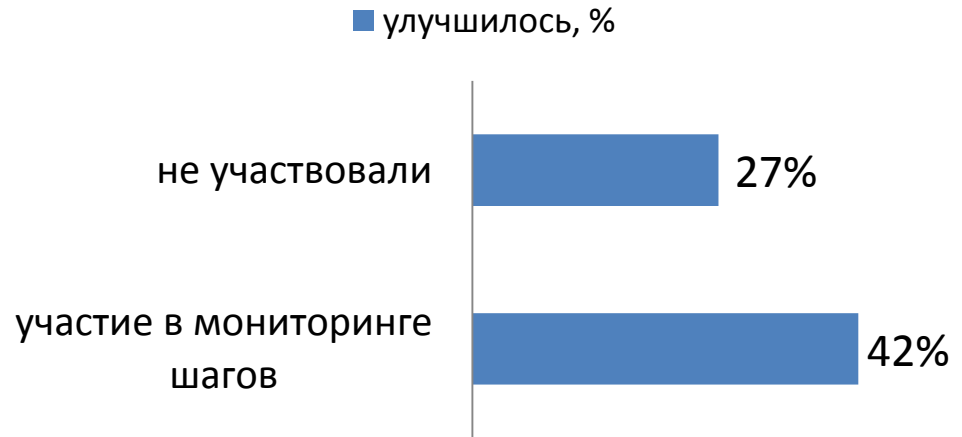




Территория здоровья. School. Чапаевск

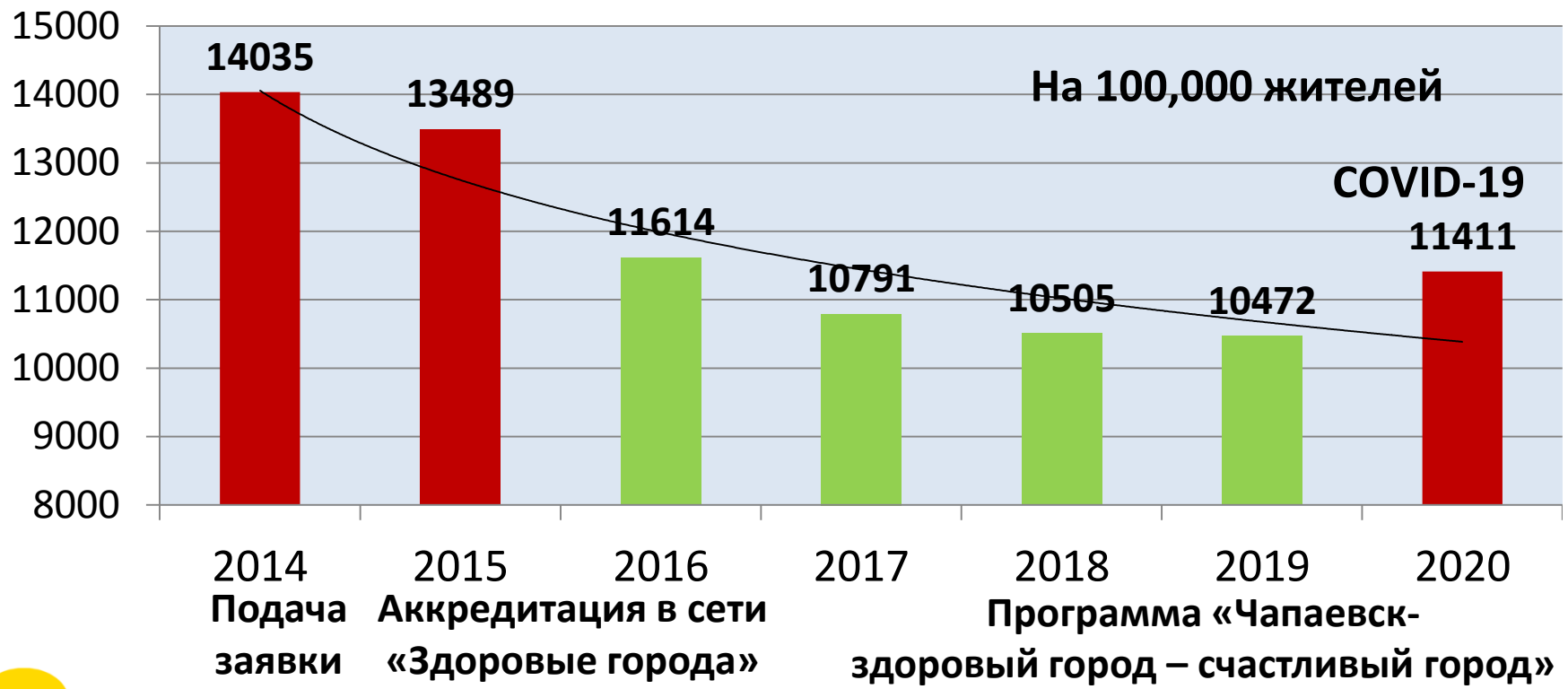
- Улучшились ли пищевые привычки Вашего ребенка в течение последних четырех месяцев (февраль-май 2021) по сравнению с предыдущим периодом?
- 358 ответов (3 школы)
 - 85 участвовали в мониторинге шагов
 - 263 не участвовали
 - 10 волонтеров

Улучшились пищевые привычки, %





ПГПЖ-65 за время участия Чапаевска в сети ВОЗ «Здоровые города» и реализации программы «Чапаевск –здоровый город – счастливый город»





Территория здоровья. Family. Чапаевск

- Пары мама-ребенок (семья)
- Субсидия из бюджета г.о.Чапаевск 263 700 р, 01.09-31.12.2021
- ГБОУ СОШ № 13, ГБОУ СОШ № 9, ГБПОУ СО ЧГК им. О. Колычева
- Общее количество участников: 65 семей – ребенок-родитель (65 детей и 65 их мам) и 12 волонтеров. Итого – 142
- <https://vk.com/club200168065>





Седьмая фаза проекта ВОЗ «Здоровые города»



World Health
Organization

HEALTHIER AND HAPPIER CITIES FOR ALL - A TRANSFORMATIVE APPROACH FOR SAFE, INCLUSIVE, SUSTAINABLE AND RESILIENT SOCIETIES

CELEBRATING THIRTY YEARS OF THE HEALTHY CITIES MOVEMENT

The World Health Organization expresses gratitude to the city of

CHAPAEVSK

*for its commitment and contribution to the
WHO European Healthy Cities Network during 2014-2018*



Signed on behalf of
WHO Regional Office for Europe by
Ms Monika Kosinska

Regional Focal Point for WHO European Healthy Cities Network
Division of Policy and Governance for Health and Well-being





Спасибо за внимание!
sharaevskhealthcity@gmail.com

