



**Тұз туралы хабардар болу апталығын өткізу тұжырымдамасы
(15-21 мамыр)**

Қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығының ұйымдастырушылық-әдістемелік басшылығымен Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 12 қазандағы № 725 қаулысымен бекітілген "Дені сау ұлт" әрбір азамат үшін сапалы және қолжетімді денсаулық сақтау" ұлттық жобасын тиімді іске асыру шеңберінде 2023 жылғы 15-21 мамыр аралығында республика өңірлерінде Тұз туралы хабардар болу апталығы атап өтіледі.

Өзектілігі

Тұз тұтынуды тәулігіне 5,0 граммға дейін және одан аз мөлшерде азайту арқылы әлемде жыл сайын шамамен 2,5 миллион өлімнің алдын алуға болады.

ДДҰ-ның Еуропалық аймақтық бюросы тұзды тұтынуды азайтуды Жұқпалы емес аурулардың алдын алу және оларға қарсы күрестің еуропалық стратегиясын жүзеге асырудың жаңа жоспарындағы бес басым араласудың біріне айналдырды. ДДҰ-ның 2018-2020 жылдар кезеңінде жүргізген зерттеулеріне сәйкес Қазақстан Республикасында жұқпалы емес аурулардың (ЖЕА) қауіп факторларының таралуы аймағында және Қазақ тамақтану академиясының зерттеулері бойынша халықтың тұзды тұтыну деңгейінің тәулігіне 17,8 г-ға дейін артуы байқалады (рұқсат етілген норма тәулігіне 5 грамнан аспайды), бұл ДДҰ-ның ұсынған нормасынан төрт есе артық және ең жоғары болып табылады. Қазақстанда тұзы көп дәстүрлі тағамдарды өндіру үрдісі сақталуда, ал өңделген өнімдердің пайда болуымен жағдай одан да асқынып кетті, тамақ өнімдерінің зиянды компоненттері созылмалы аурулардың өсуіне алып келеді. Бір порциядағы ең көп орташа тұз мөлшері үйдегі лағман, палау және донер кебабына қосылады, бұл сәйкесінше тұздың ұсынылатын ең жоғары тәуліктік мөлшерінің 112,4%, 104,2% және 85,4%-на сәйкес келеді. Тұз тамақ дайындауда, дастархан басында қолданылады, алайда көп мөлшерде ас тұзы өңделген тағамдардан (ересектердің күнделікті ас тұзының шамамен 60-70%-ы) ағзаға түседі.

Мамандардың болжамына сәйкес, егер Қазақстан халқы дұрыс тамақтану, әсіресе тұзды тұтыну бойынша ұсыныстарды орындамаса, бұл жүрек-қан тамырлары ауруларының, семіздіктің, екінші типтегі қант диабетінің және онкологиялық аурулардың өсуіне әкеледі. Тұзы жоғары тағамдарды шамадан тыс тұтыну бүйрек ауруларының дамуымен, астманың өршуімен және остеопороздың пайда болуымен де байланысты. Көптеген

зерттеулердің нәтижелері тұзды тұтынудың қазіргі деңгейін төмендетуге бағытталған жаһандық бастамаларды енгізуге әкелді. Сондықтан, әсіресе өңделген тағамдардан тұздың артық тұтынылуын шұғыл түрде азайту қажет.

Азық-түлік өнімдеріндегі тұзды біртіндеп азайту халық арасында жұкпалы емес аурулардың (бұдан әрі – ЖЕА) алдын алудың ең жақсы стратегиясы және ең тиімді экономикалық стратегия болып табылады. ДДҰ-ның Еуропалық аймағының көптеген елдерінде барлық тұтынылатын тұздың үштен екі бөлігінен астамы өңделген тағамдарда, жеңіл тағамдарда (снэктер) және нан мен ірімшік сияқты тағамдарда жасырын қосылған. Сонымен қатар, кейбір жылдам тағамдар желілері және басқа мейрамханалар тұз, май және кант мөлшері көп тағамдардың маңызды жеткізушілері болып табылады. Басқаша айтқанда, адам тұтынатын тұздың шамамен 20%-ын ғана бақылайды: көбісі тұзды тұтыну деңгейі қандай екенін білмейді, сондықтан оны шектей алмайды.

Қазақстанда ҚР ДСМ Қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығының ұйымдастырушылық-әдістемелік басшылығымен "Дені сау ұлт" әрбір азамат үшін сапалы және қолжетімді денсаулық сақтау" ұлттық жобасын іске асыру шеңберінде тұздың құрамын төмендету жөніндегі шараларды танымал ету және енгізу бойынша жұмыстар жүргізілуде, атап айтқанда:

- балаларға кішкентай кезінен бастап тамақтану тәсілін өзгерту үшін дұрыс тамақтану тәртібіне тәрбиелеу арқылы дағдыларды қалыптастыру; өндірушілердің тағамның құрамдас бөлігі ретінде қосылатын тұз мөлшерін азайтуды ескере отырып, өнімнің технологиялық карталарын қайта бағалау және өзектендіру ұсынылады;

- мемлекет деңгейінде этикеткалардағы натрий концентрациясының нұсқауы бойынша өндірушілерден талаптар енгізіледі және мемлекет тарапынан орындалуын бақылау күшейтіледі; тұз өндірушілерге пакетте күніне 5 г-нан астам (бір шай қасықтан сәл аз) тұзды тұтынудың денсаулыққа тигізетін салдары туралы қысқаша ақпаратты көрсету ұсынылады.

Бұқара халық үшін үкіметтік емес ұйымдарды, медициналық-санитарлық алғашқы көмек қызметкерлері мен денсаулық сақтау мамандарын тарта отырып, салауатты мінез-құлық пен тамақтанудың артықшылықтарын насихаттау бойынша теледидардағы танымдық роликтер, бағдарламалар, БАҚ-та сөз сөйлеу, дәрістер, ақпараттық контентті интернетте орналастыру (You Tube) және т. б. арқылы кең ауқымды іс-шаралар ұйымдастырылады.

- Жергілікті атқарушы органдардың жанынан тұзды тұтынуды азайту және ЖЕА-ның алдын алу мәселелері бойынша сектораралық кеңестер құрылды.

МСАК ұйымдарында емханалар жанындағы денсаулық орталықтарының/мектептердің/кабинеттердің медицина қызметкерлері, оның ішінде диетолог дәрігерлер, кардиологтар, гастроэнтерологтардан консультация алуға болады; электрондық медицина сайттарында ДДҰ-ның ұсынымдарын ескере отырып, өзекті ақпарат, жаңартылған деректер орналастырылады. ҮЕҰ, азық-түлік секторының маркетингтік топтарының

қатысуымен көп деңгейлі білім беру-ақпараттық материалдар әзірленіп, таратылуда. "Денсаулыққа ықпал ететін мектептер", "Салауатты университеттер", "Салауатты жұмыс орындары" жобаларын енгізу бойынша жұмыс жүргізілуде, онда дұрыс тамақтану, оқу, еңбек және қоршаған орта жағдайларын жасау мәселелері негізгі болып табылады. Дұрыс тамақтану өнімдерін сататын өндірушілердің өкілдерімен бірлесіп, ҚДСҰО "Салауатты асханалар", "Салауатты кафетерийлер", "Салауатты бистро", "Салауатты дүкендер" атты дұрыс тамақтану кәсіпорындарының желісі дамыды. Оқушылардың тамақтану рационы бойынша бірыңғай стандарттар әзірленді. Сондай-ақ, тамақтану саласындағы бірқатар өзекті мәселелерді шешу және ата-аналар комитеттерінің іс-қимылдарын үйлестіру үшін "Мектеп асханаларын жаңғырту" жобасы іске асырылуда, ол бизнес пен мектептердің өзара іс-қимылын, мектептегі тамақтану мен қоғамдық бақылаудың міндетті стандарттарын белгілеуді көздейді. Балалар мен ата-аналар арасында ақпараттық-түсіндіру жұмыстары, оқыту жүзеге асырылады. Жұқпалы емес аурулардың пайда болу қаупінің мінез-құлық факторларына, оның ішінде тамақтану мәселелері бойынша жалпыұлттық зерттеулер жүргізілді. Ас тұзын йодтау, ұнды және басқа да бірқатар азық-түлік өнімдерін минералды-витаминдік кешенмен фортификациялау бойынша іс-шаралар жүргізілуде. Дұрыс тамақтануды ынталандыруға жағдай жасау үшін ірі сауда супермаркеттерінде "Дұрыс тамақтану өнімдері" сөрелері ұйымдастырылады.

Бұл жұмыстың мақсаты ел халқының тұзды тұтынуын азайту болып табылады. Нормативтерге сәйкес тұзды қолдану арқылы дұрыс, пайдалы тамақтану туралы хабардарлықты арттыру.

Жыл сайын тұз туралы хабардар болу апталығы мамырдың үшінші аптасында өтеді. Ақпараттық науқан аясында қоғамда тұзды тұтынуды азайтуға бағытталған бірқатар шаралар ұсынылды:

- Оқушылар, студенттер және халықтың басқа да нысаналы топтары арасында тұзды тұтынуды азайту жөніндегі білімді ақпараттандыру және арттыру.
- Тамақ өнеркәсібі және қоғамдық тамақтандыру мамандарының шығарылатын өнімдер мен дайындалатын тағамдардағы тұз деңгейін төмендету жөніндегі белсенді бастамалары.
- Медициналық-санитариялық алғашқы көмек мекемелерінде және басқа да медициналық ұйымдарда салауатты тамақтану мәселелері бойынша профилактикалық консультация беруді кеңейту.

Дүниежүзілік тұз туралы хабардар болу апталығы кезінде Үкіметті, тамақ өнеркәсібін және қауымдастықтарды тұзды тұтынуды азайтуға бағыттау қажет. Тұзды тұтынуды азайту, демек, жұқпалы емес аурулардан зардап шегетін адамдардың санын азайту мақсатында қарапайым шараларды қабылдаудың маңыздылығын халықтың санасына жеткізу қажет.

Іске асыру тетігі

Іске асыру тетігінің негізгі элементі медициналық-санитариялық алғашқы көмек көрсететін ұйымдардың (бұдан әрі – МСАК), қалалық және

облыстық денсаулық сақтау және білім басқармаларының осы іс-шараларды өңірлік деңгейде практикалық іске асыра отырып, бірыңғай әдіснамалық негізде бірлескен қызметі болып табылады.

Нысаналы топ - ҚР халқы: 3 жастан 10 жасқа дейінгі балалар; 11 жастан 14 жасқа дейінгі балалар мен жасөспірімдер; 15 жастан 17 жасқа дейінгі жасөспірімдер ; 18 жастан 29 жасқа дейінгі жастар; 30 жастан 64 жасқа дейінгі ересектер; 64 жастан асқан адамдар.

Ұйымдастырушылар:

- Облыстардың және Астана, Алматы, Шымкент қалаларының Денсаулық сақтау басқармалары
- Медициналық-санитариялық алғашқы көмек ұйымдары (МСАК)

Серіктестер:

- Облыстардың және Астана, Алматы, Шымкент қалаларының Білім басқармалары
- Білім беру ұйымдары (жоғары оқу орындары, арнаулы орта оқу орындары, жалпы білім беретін мектептер, мектепке дейінгі балалар ұйымдары)
- Үкіметтік емес ұйымдар (ҰЕҰ)
- БАҚ
- Халықаралық ұйымдар

ХАЛЫҚТЫҢ БАРЛЫҚ НЫСАНАЛЫ ТОПТАРЫ ҮШІН Өңірлік деңгейде ұсынылатын іс-шаралар

"Жүрегіміздің саулығы үшін тұздан бас тарту" ұранымен шағын акция өткізу #DitchtheSalt»

Өтетін орны: адамдар көп жиналатын орындар: кафелер, суши-барлар, кітапханалар, мемлекеттік және коммерциялық кәсіпорындар

Іс-шараның ұзақтығы: 45 минут

Сипаттамасы: тұздың адам денсаулығына әсері туралы ақпараттандыру мәселелері бойынша сарапшымен (бизнес-қоғамдастық, медицина қауымының өкілі, жергілікті атқарушы органдардың өкілдері, блогерлер және т. б.) кездесулер.

Ұсынылатын тақырыптар: «"Тұзды бақылау - тиімді тамақтанудың негізгі аспектісі", "Жүрегіміздің саулығы үшін тұздан бас тарту" #DitchtheSalt, "Денсаулығыңды сақта - тұзды көп тұтыну әдетінен бас тарт!", "Дәмі көп, тұзы аз!", "Үй тағамдары - өте дәмді және тұзы аз!", "Тұз? Сенің таңдауың - сенің денсаулығың!", "Тұз: ұмыт қалған жан алғыш".

- МСАК ұйымдарында "Тұзды азайт!" ұранымен дұрыс тамақтануға, тұзды артық тұтынудан бас тартуға, кардиологтар, ЖТД, невропатологтар, психологтар мен әлеуметтік қызметкерлерді тарта отырып **Ашық есік күндерін өткізу.**

Ұйымдастырудың негізгі сәттері: іс-шараға қатысушыларды анықтау, бағдарлама жасау, өткізу уақыты мен орнын келісу.

Мақсаты: артық тұзды тұтынудың алдын алу шаралары туралы халықтың хабардарлық деңгейін арттыру, денсаулық сақтаудың бейінді мектептеріндегі масса индексін есептей отырып, қан қысымын, холестерин деңгейін, физикалық параметрлерді анықтай отырып, жүрек-қан тамыр жүйесінің жай-күйін және жалпы жай-күйін бағалау. Іс-шара соңында фотосуреттер, бейне файлдар әлеуметтік желілерде, ұйымдардың сайттарында #DitchtheSalt хэштегімен шығарылады.

• **Халықты белсенді тарта отырып, денсаулық мектептерін өткізу:** *Мінез-құлық қауіп факторлары мектептері, гипертензия және ИЖА-ның мектептері, отбасын жоспарлау мектептері, жас ана мектептері, босануға дайындық мектептері, дені сау балалар мектептері, қарттар мектептері.*

Мақсаты - салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру, тұз туралы хабардарлықты арттыру оның ішінде: ата-аналарға балалар тұтынатын тұз мөлшерін азайту туралы хабарлау. Халықтың барлық нысаналы топтары үшін тағамдағы тұз деңгейін төмендету, тұзды артық тұтынудан бас тартуға ынталандыру, денсаулықты сақтау мәселелерінде құзыреттілікті арттыру туралы практикалық ақпарат беру.

Іс-шара соңында фотосуреттер, бейне файлдар әлеуметтік желілерде, ұйымдардың сайттарында #DitchtheSalt хэштегімен шығарылады.

• **Ақпараттық-білім беру материалдарын онлайн мессенджерлер (WhatsApp, Telegram және т. б.)** арқылы денсаулық мектептерінің қатысушыларына, МСАК ұйымдарының пациенттеріне тұзды артық тұтынуды азайту арқылы денсаулықты жақсарту және жүрек-қан тамырлары ауруларының алдын алу шаралары туралы ақпаратты жіберу, сатып алу кезінде азық-түлікті дұрыс таңдау, фаст-фуд, тұздықтарды тұтынудың алдын алу туралы ақпыры жіберу. ҚР Қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығы мен денсаулық сақтау басқармаларының, денсаулық сақтау ұйымдарының ілеуметтік желілерінің (Facebook, Instagram, Контактіде және т. б.) пайдалы паракшаларына сілтеме форматтарында өзекті ақпараттық-білім беру материалдары ұсынылатын болады.

• **Білім беру ұйымдарында** тұз туралы хабардар болу апталығы шеңберінде сабақтар, оқушылармен, студенттермен әңгімелер, ақпараттық сессиялар, ата-аналарға, ПОҚ-ға арналған дәрістер, тақырыптар бойынша сарапшылармен кездесулер өткізілетін болады: Тұзды бақылау - сенің дұрыс таңдауың; Жүрегіміз үшін тұздан бас тарту #DitchtheSalt; Үй тағамдары - өте дәмді, тұзы аз!; Сенің тұзға қатысты таңдауың - сенің денсаулығың!

"Тұзсалғышты алып таста" челленджін ұйымдастыру және өткізу.

Челлендж еліміздің тамақтану ұйымдарында, барлық деңгейдегі медициналық және білім беру ұйымдарында іске қосылады.

Мақсаты: артық тұзды тұтынудың зияны туралы халықтың хабардарлығын арттыру.

Әрекет алгоритмі ұсынылады:

- Тағамға тұз қосуға құмарлықты азайту үшін тұз салғышты үстелден алып тастау.
- Тұзға балама табу. Мысалы, тағамның дәмін жақсарту үшін тұздың орнына дәмдеуіштерді, шөптерді қосу.
- Тұз қоспай тағамның дәмін жақсартуға көмектесетін табиғи минералдар мен дәрумендерден тұратын көкөністер мен жемістерді тұтынуды көбейту.

Әлеуметтік желілерге (Facebook, Instagram, В Контакте және т. б.), білім беру ұйымдарының сайттарына, топтық онлайн мессенджерлерге (WhatsApp, Telegram және т. б.) және қатысушылардың жеке әлеуметтік парақшаларына #DitchtheSalt хэштегімен ақпарат, фото және видео орналастырылуы тиіс

• Тұз туралы хабардар болуды арттыру апталығы шеңберінде медицина мамандарының, еріктілер қозғалысының өкілдерінің, мамандардың қатысуымен жалпы білім беру ұйымдарының оқушылары, университет студенттері, колледж оқушылары, техникалық және кәсіптік білім беретін оқу орындары, оқу орындарының профессорлық-педагогикалық құрамы үшін **спорттық іс-шаралар, эстафеталар, флеш-мобтар, бұқаралық дене шынықтыру минуттарын өткізу.**

Өткізу нысаны: дене шынықтыру минуты, эстафета және т. б.

Іс-шараның мақсаты: спортқа бейілділікті қалыптастыру, халықты дене шынықтыру және спортпен тұрақты айналысуға тарту, денсаулықты нығайту, салауатты өмір салтын және дұрыс тамақтануды қалыптастыру.

Фотосуреттер мен бейне материалдар, әлеуметтік желілерде #DitchtheSalt хэштегімен жариялау

• **Әлеуметтік желілерде "Тұзды шектейік!" тақырыбында #DitchtheSalt хэштегімен бейнероликтер, риллстар, стористер жасау және шығару**

• Жалпы білім беретін мектептердің, мектеп-интернаттардың оқушылары үшін адам денсаулығын қорғауға мотивациялық көзқарастар мен құндылық бағдарларын қалыптастыру мәселелері бойынша **тақырыптық сынып сағатын ұйымдастыру және өткізу.** Іс-шара форматы: офлайн немесе онлайн сабақ, онлайн сынып сағаты Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype және т. б. сияқты арнайы бейнеконференция алаңдарын пайдалана отырып өткізіледі. Мақсатты аудитория: жалпы білім беретін мектептердің, мектеп-интернаттардың, түзету мектептерінің, ОАОО, ЖОО-лардың оқушылары.

Өткізу нысаны: тақырыптық сынып сағаты шеңберіндегі интерактивті сабақ. Тартылатын мамандар: педагогтер, орта медицина қызметкерлері, МСАК мамандары. Тақырыбы: ##DitchtheSalt

- **Ата-аналар, ПОҚ үшін ақпараттық сессиялар, шағын дәрістер және т. б. ұйымдастыру.**

Ата-аналар жиналысы шеңберінде бейнеконференция форматында ақпараттық сессиялар, шағын дәрістер, сондай-ақ тақырып бойынша жеке консультациялар ұйымдастыру: Жүрегіміз үшін тұздан бас тарту #DitchtheSalt;

Іс-шара форматы: ақпараттық сессиялар, шағын дәрістер, жеке консультациялар.

Мақсатты аудитория: мектепке дейінгі балалар ұйымдарына, жалпы білім беретін мектептерге, мектеп-интернаттарға баратын балалардың ата-аналары, сондай-ақ студенттердің ата-аналары мен ПОҚ.

- **"Сау планета!" тақырыбында педагогтардың, тәрбиешілердің, ата-аналар мен оқушылардың қатысуымен суреттер/плакаттар байқауын өткізу.**

Іс-шара форматы: офлайн - мектеп-интернаттарда, түзету мектептерінде онлайн мессенджерлер (WhatsApp, Telegram немесе т. б.) және әлеуметтік желілер (Facebook, Instagram, Контактіде және т. б.) арқылы жүзеге асырылады.

Мақсатты аудитория: жалпы білім беретін мектептердің, мектеп-интернаттардың, түзету мектептерінің оқушылары.

Өткізу нысаны: конкурс. **Тақырыбы: "Тұзды таста!".**

Іс-шараның мақсаты: отбасы үшін салауатты өмір салты идеясын визуализациялау, аурулардың алдын алу мақсатында тұзды артық тұтыну туралы білімді арттыру мәселелеріне қатысты балалар мен ата-аналардың сауаттылығын арттыру.

Тартылатын мамандар: дәрігерлер, орта медицина қызметкерлері, педагогтар, МСАК мамандары

Конкурс өткізу алгоритмі: суреттер мен плакаттар онлайн мессенджерлер (WhatsApp, Telegram немесе т. б.) арқылы конкурсқа қатысушылар жібере алады немесе бұлтты сақтау, әлеуметтік желілерге (Facebook, Instagram, Контактіде және т. б.) сілтеме ретінде ұсынылуы мүмкін. Офлайн конкурс өткізу кезінде оқушылардың жұмыстары ұсынылған көрмелер немесе балалар бұрыштары ұйымдастырылады. Жұмыстарды командалардағы балалар, жеке немесе бірлесіп балалар мен ересектер жасай алады. Жұмыстар мектепте ата-аналарды көруге болатын жерлерде, сондай-ақ мектеп сайттарының тиісті бөлімдерінде ілінеді. Қазылар алқасы жұмыстарды бағалайды және жеңімпаздарды анықтайды.

- **ДДУ-дағы тақырыптық сабақтар (ойындар, әңгімелер)**

Мектепке дейінгі балалар мекемелерінде мамандар тобының қатысуымен **"Тұз. Жаксы әдеттер"** тақырыбында интерактивті ойындар өткізу

Өтетін орны: мектепке дейінгі балалар мекемелері.

Мақсатты аудитория: мектепке дейінгі балалар мекемелерінің оқушылары

Өткізу түрі: интерактивті ойын, әңгіме.

Іс-шараның мақсаты: балалардың қоршаған ортаның денсаулық үшін маңыздылығы туралы түсініктерін қалыптастыру.

Тартылатын мамандар: тәрбиешілер, дәрігерлер, орта медицина қызметкерлері.

Конференциялар, вебинарлар

Іс-шара форматы: офлайн немесе онлайн, онлайн режим бейнеконференцияға қатысушылардың тегін көрсете отырып, Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype және т. б. сияқты арнайы бейнеконференция алаңдарын пайдалана отырып жүзеге асырылады.

Мақсатты аудитория: жастар, еңбекке қабілетті ересек тұрғындар, медициналық қоғамдастық өкілдері, МСАК мамандары және басқа да мүдделі тұлғалар (ҰЕҰ, БАҚ).

Өткізу формасы: конференция.

Тартылатын мамандар: дәрігерлер, орта медицина қызметкерлері, МСАК мамандары.

Дөңгелек үстелдер

Іс-шара форматы: офлайн немесе онлайн, онлайн режим ZOOM, Cisco Webex Meetings, Skype және т. б. сияқты бейнеконференцияларға арналған арнайы алаңдарды пайдалана отырып, дөңгелек үстелге қатысушылардың фамилияларын көрсете отырып жүзеге асырылады.

Мақсатты аудитория: ЖАО басшылары, дәрігерлер, орта медицина қызметкерлері, МСАК мамандары. және басқа да мүдделі тұлғалар (ҰЕҰ, БАҚ).

Қатысушылар саны: 20-30 адам.

Өткізу нысаны: дөңгелек үстел.

Семинар-тренингтер

Іс-шара форматы: офлайн немесе онлайн, онлайн режим бейнеконференцияға қатысушылардың тегін көрсете отырып, Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype және т. б. сияқты арнайы бейнеконференция алаңдарын пайдалана отырып жүзеге асырылады.

Мақсатты аудитория: дәрігерлер, орта медицина қызметкерлері, МСАК мамандары. және басқа да мүдделі тұлғалар (ҰЕҰ, БАҚ).

Өткізу нысаны: семинар-тренинг.

Іс-шараның мақсаты: халықтың түз туралы хабардарлығын арттыру

- **Спорттық іс-шаралар (бұқаралық спорттық іс-шаралар, спорт орталықтары мен клубтардағы Ашық есік күндері)**

Медициналық мамандардың, волонтерлік қозғалыстар өкілдерінің, салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелері жөніндегі және жастар ұйымдарының мамандардың қатысуымен жалпы білім беру ұйымдарының, мектеп-интернаттардың оқушылары, университет студенттері, колледж оқушылары, техникалық және кәсіптік білім беретін оқу орындары, оқу орындарының профессорлық-педагогикалық құрамы үшін спорттық іс-

шаралар, эстафеталар, флеш-мобтар, бұқаралық дене шынықтыру минуттарын өткізу.

Өткізу түрі: дене шынықтыру минуты, эстафета және т. б.

Іс-шараның мақсаты: спортқа бейілділікті қалыптастыру, халықты дене шынықтырумен және спортпен тұрақты айналысуға тарту, денсаулықты нығайту, салауатты өмір салтын қалыптастыру және дұрыс тамақтану.

Фотосуреттер мен бейне материалдар, әлеуметтік желілерде #DitchtheSalt хэштегімен жариялау

Медиа-іс-шаралар

- ☐ облыстардың, Астана, Алматы, Шымкент қалаларының Денсаулық сақтау басқармаларының, қалалық, облыстық, республикалық маңызы бар ұйымдардың интернет-ресурстарында тұз туралы хабардар болу апталығына арналған іс-шараларды өткізу туралы баспасөз хабарламасын жариялау;
- ☐ телеарналарда, радиостанцияларда сұхбат беру;
- ☐ мемлекеттік және орыс тілдеріндегі баспа басылымдарында жарияланымдар;
- ☐ ұйымның веб-сайтында, ақпараттық агенттіктерде жаңалықтар аңдатпасын жариялау;
- ☐ МСАК ұйымдарында, білім беру мекемелерінде, шағын және орта бизнес кәсіпорындарында аудио-бейнероликтерді ротациялау;
- ☐ ауруларды ерте анықтау және алдын алу, салауатты өмір салты аспектілері (парақшалар, буклеттер, брошюралар) туралы ақпараттық-білім беру материалдарын тарату;
- ☐ МСАК мекемелерінде, мектептерде, жоғары оқу орындарында, адамдар көп жиналатын орындарда радиотрансляциялық торап бойынша сөз сөйлеу;
- ☐ бейнероликтерді LED-мониторларда, қоғамдық көліктерде, халық көп жиналатын орындарда, әуежайларда, авто / теміржол вокзалдарында, кинотеатрларда трансляциялау.
- ☐ сыртқы жарнаманы орналастыру (жарықдиодты дисплей, баннерлер, билбордтар, ақпараттық бағаналар, Roll-up бағаналар және т. б.), өңірлік телеарналарда, қоғамдық көлікте жүгіртмелі жол, аялдама кешендерінде, ХҚКО-ларда, адамдар көп жиналатын орындарда ақпаратты орналастыру.
- ☐ профилактикалық бағыттағы ақпаратты жіберу (скринингтік тексерулерге және басқа да профилактикалық іс-шараларға шақыру): ұялы байланыс, әлеуметтік желілер арқылы SMS-хабарламалар, коммуналдық қызметтерге ақы төлеу бойынша төлем түбіртектері, лифттерде, тұрғын үйлердің кіреберістерінде ақпаратты желімдеу.

ҚДСҰО-ға ақпарат беру мерзімі 2023 жылғы 26 мамырға дейін:

- әрбір нысаналы топ шеңберіндегі нысаналы топтарды, іс-шараларды көрсете отырып, мемлекеттік және орыс тілінде Word форматындағы талдамалық ақпарат (іс-шараны ұйымдастырушылар, өткізілетін орны, іс-шаралар тақырыбы, іс-шаралар барысы, қатысушылар саны);
- 1-қосымшаға сәйкес Excel форматындағы кестелер;
- бірінші басшының қолы қойылған ілеспе хат.

Орындаушылар

Келісілді



**Н. Сулейманова
Т. Слажнева**

А. Нагимтаева