



**ВМЕСТЕ  
К ЗДОРОВЬЮ!**

**Swiss Red Cross** 

БЕЛОРУССКОЕ ОБЩЕСТВО КРАСНОГО КРЕСТА

Т.Г.СВЕТЛОВИЧ, С.Н.АНАЦКО,  
А.С.КОЛЕСНИКОВИЧ,  
Н.М.ГАНТИЕВСКАЯ

**ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ  
И ВОВЛЕЧЕНИЕ СООБЩЕСТВ В ПРОДВИЖЕНИЕ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:  
ОПЫТ БЕЛОРУССКОГО ОБЩЕСТВА  
КРАСНОГО КРЕСТА**

Минск, 2017

УДК  
ББК  
С

С Т.Г.Светлович, С.Н.Анацко, А.С.Колесникович, Н.М.Гантиевская

Профилактика неинфекционных заболеваний и вовлечение сообществ в продвижение здорового образа жизни: опыт Белорусского Общества Красного Креста / Т.Г.Светлович, С.Н.Анацко, А.К.Колесникович, Н.М.Гантиевская. – Минск: ВГМУ, 2017. – 163 с.

В публикации представлен опыт Белорусского Общества Красного Креста по профилактике неинфекционных заболеваний и продвижению здорового образа жизни, накопленный в рамках реализации проекта при поддержке Швейцарского Красного Креста «Вовлечение сообществ в продвижение здорового образа жизни» в 2014 – 2017 гг. Издание содержит основные подходы, методики, учебные и информационные материалы по работе с населением, лучшие практики инициативных волонтерских групп по здоровому образу жизни, которые могут быть использованы в деятельности учреждений здравоохранения, социальной защиты, Белорусского Общества Красного Креста, других негосударственных организаций при работе с населением по продвижению здорового образа жизни, профилактике неинфекционных заболеваний.

Предназначено для специалистов учреждений здравоохранения, социальной защиты, Белорусского Общества Красного Креста и др.

УДК  
ББК

©Светлович Т.Г., С.Н.Анацко,  
А.С.Колесникович,  
Н.М.Гантиевская

©Белорусское Общество Красного Креста, 2017

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	4
БЛАГОДАРНОСТИ .....	6
<b>РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ВОВЛЕЧЕНИЮ СООБЩЕСТВ В РАБОТУ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПРОДВИЖЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ .....</b>	<b>9</b>
1.1. Актуальность проблемы .....	10
1.2. Цель, подход, методология проекта.....	10
1.3. Достигнутые результаты .....	12
<b>РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКИ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПРОДВИЖЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ .....</b>	<b>17</b>
2.1. Учебный модуль «Здоровый образ жизни и профилактика неинфекционных».....	18
2.2. Индивидуальное сопровождение в изменении поведения в сторону здорового образа жизни .....	22
2.3. Эффективные подходы коммуникации в изменении поведения ....	35
2.4. Принципы работы с активным участием для мобилизации сообществ .....	49
<b>РАЗДЕЛ 3. ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ ИНИЦИАТИВНЫХ ВОЛОНТЕРСКИХ ГРУПП ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....</b>	<b>55</b>
3.1. Инициативные группы Витебской области.....	56
3.2. Инициативные группы Могилевской области (г.Горки).....	68
3.3. Инициативные группы Гродненской области.....	72
<b>РАЗДЕЛ 4. ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ УСПЕХА ИЗМЕНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ В СТОРОНУ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ .....</b>	<b>85</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ. Примеры мероприятий по здоровому образу жизни .....</b>	<b>91</b>
<b>Перечень материалов, разработанных в рамках проекта .....</b>	<b>96</b>



**ВМЕСТЕ  
К ЗДОРОВЬЮ!**



**Б**елорусское Общество Красного Креста – крупнейшее общественное объединение в Республике Беларусь, осуществляющее гуманитарную деятельность. С 1921 года оно реализует свою миссию, руководствуясь основополагающими принципами Международного движения Красного Креста и Красного Полумесяца, и является помощником государства в решении актуальных социальных задач.

Среди стратегических направлений Белорусского общества Красного Креста (БОКК) особое место занимают оказание медицинской и социальной помощи, информирование и обучение населения. БОКК оказывает медико-социальную помощь на дому, социальную поддержку наиболее уязвимым группам населения; ведет работу по профилактике ВИЧ-инфекции и туберкулеза; обучает первой помощи и основам ухода с элементами кинестетикс.

С 2006 года БОКК практикует работу с активным участием в сообществах – направление социальной работы, которое предполагает непосредственное участие жителей местных сообществ в решении собственных проблем на принципах добровольчества и взаимопомощи.

С 2014 года БОКК включило в сферу своей деятельности работу по профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ) и продвижению здорового образа жизни (ЗОЖ) с использованием принципа активного участия для мобилизации местных сообществ и укрепления здоровья жителей Беларуси.

В этом издании собран практический опыт БОКК по работе с жителями Беларуси по профилактике неинфекционных заболеваний и развитию волонтерского движения: новые подходы и эффективные модели профилактики НИЗ, создание инициативных волонтерских групп по ЗОЖ в местных сообществах и организация их деятельности по продвижению здорового образа жизни, лучшие модели работы групп и личные истории успеха в изменении поведения в сторону здорового.

Надеемся, наш опыт будет полезен всем, кто участвует в работе с местными сообществами, заинтересован в укреплении здоровья населения и развитии движения волонтеров.

**О. В. МЫЧКО**  
**Генеральный секретарь**  
**Белорусского Общества Красного Креста**



**Ш**вейцарский Красный Крест имеет длительную историю поддержки и партнерства с Белорусским Обществом Красного Креста: с 1994 года партнерство сфокусировано на наиболее значимых проблемах в рамках мандатов обеих организаций, нацелено на внедрение новых подходов и обеспечение устойчивости их использования в стране.

Поддержка БОКК в работе по профилактике неинфекционных заболеваний отвечает всем этим принципам: проблематика – актуальна для Беларуси и является важной частью работы наших национальных обществ; мобилизация местных сообществ, как основной механизм профилактики, – инновационный подход, предложенный Швейцарским Красным Крестом и эффективно работающий в разных тематических областях и во многих странах. Сотрудничество созданных в рамках проекта БОКК инициативных волонтерских групп с местными органами власти и, особенно, с учреждениями системы здравоохранения – залог устойчивости этой деятельности.

Самый сложный и наиболее длительный этап работы по профилактике НИЗ – изменение поведения. Результаты исследования, которое мы провели для оценки результатов проекта, показали: ставка на мобилизацию сообществ, работу с инициативными группами, которые объединяют людей вокруг темы здорового образа жизни, вдохновляют личным примером и ежедневно поддерживают членов своего сообщества в изменении поведения, была правильной. Изменения есть, они позитивные и значительные.

Проект закончился, но работа продолжается. БОКК в партнерстве с Министерством здравоохранения Республики Беларусь и местными органами власти развивает эту инициативу, создает новые инициативные группы, помогает новым людям и сообществам вести более здоровую и активную жизнь. Надеюсь, что этот подход к профилактике неинфекционных заболеваний займет свое место в общегосударственной системе профилактической работы.

**Т.И.ГАПЛИЧНИК**  
**Страновой координатор**  
**Швейцарского Красного Креста**  
**в Беларуси**



**ВМЕСТЕ  
К ЗДОРОВЬЮ!**

## **БЛАГОДАРНОСТИ**

*Подготовка издания «Профилактика неинфекционных заболеваний и вовлечение сообществ в продвижение здорового образа жизни: опыт Белорусского Общества Красного Креста» является результатом деятельности большого числа работников и волонтеров Белорусского Общества Красного Креста, представителей партнерских организаций – здравоохранения, социальной защиты, образования, спорта и туризма, местных органов власти.*

*Авторский коллектив выражает искреннюю благодарность и признательность за участие, неоценимую помощь и содействие на всех этапах работы:*

### **представителям Швейцарского Красного Креста:**

*координаторам программ Кристине Ручман и Бригитте Мюллер Шмидт, делегату Аннет Вайднер, страновому координатору в Беларуси Татьяне Гапличник; эксперту Международной Федерации Красного Креста и Красного Полумесяца Ненси Клакстон;*

### **лидерам инициативных групп по ЗОЖ:**

*Метелице Снежане Федоровне, г. Сенно; Секачевой Галине Григорьевне, г.п. Богушевск Сенненского района; Щербаковой Ольге Михайловне, Ходцевский с/с Сенненского района; Боровковой Ирине Вячеславовне, г.Полоцк; Степановой Ольге Викторовне и Новик Ольге Михайловне, Полоцкий государственный медицинский колледж; Лапанович Алле Петровне, Зеленковский с/с Полоцкого района; Масилевич Валентине Михайловне, г. Ошмяны; Кардель Светлане Ивановне, Жупранский с/с Ошмянского района; Земляковой Оксане Анатольевне и Станулевич Ольге Николаевне, Гольшанский с/с Ошмянского района; Юрчак Татьяне Иосифовне, Слонимский государственный медицинский колледж; Кошко Марии Владимировне, Павловский с/с Слонимского района; Коляде Владимиру Владимировичу и Коляде Ксении Александровне, Жировичский с/с Слонимского района; Кравцовой Людмиле Владимировне, г. Горки; Фиалке Дмитрию Сергеевичу, Белорусская государственная сельскохозяйственная академия, г. Горки;*

### **работникам областных и районных организаций БОКК:**

*председателю и сотрудникам Витебской областной организации БОКК Желановой Галине Петровне, Хаткевич Дине Яковлевне, Дробыш Татьяне Анатольевне, Потапенко Наталье Васильевне; председателю и сотрудникам Гродненской областной организации БОКК Скоморошко Романии Романовне; Русинович Елене Ивановне, Павленкович Елене Владимировне; Нечаевой Светлане Владимировне, председателю Полоцкой районной организации БОКК; Языковой Светлане Владимировне, председателю Сенненской районной организации БОКК; Лукашевич Оксане Францевне, председателю Ошмянской районной организации БОКК; Ивановой Людмиле Михайловне, председателю Слонимской районной организации БОКК; Боровиковой Татьяне Михайловне, председателю Горецкой районной организации БОКК;*

## **БЛАГОДАРНОСТИ**

### **представителям партнерских организаций:**

*Деркачу Юрию Николаевичу* – начальнику управления здравоохранения Витебского областного исполнительного комитета; *Синкевичу Владимиру Алексеевичу* – главному врачу Витебского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья; *Гудкову Александру Васильевичу* – главному врачу Полоцкой центральной городской больницы; *Гуриновичу Михаилу Евгеньевичу* – главному врачу Полоцкого зонального центра гигиены и эпидемиологии; *Фоминой Зое Степановне* – заместителю председателя Сенненского районного исполнительного комитета; *Смирновой Тамаре Николаевне* – директору Территориального центра социального обслуживания населения Сенненского района; *Ефременко Татьяне Ивановне* – директору Полоцкого государственного медицинского колледжа имени Героя Советского Союза З.М.Тусноловой-Марченко; *Сидоровой Наталье Юрьевне* – директору ясли-сад-базовой школы № 11 г. Полоцка; *Дроздовой Ирине Афанасьевне* – начальнику отдела образования, спорта и туризма Полоцкого районного исполнительного комитета; *Буйницкой Ирине Станиславовне* – директору Центра творчества детей и молодежи г. Ошмяны; *Кунцу Владимиру Михайловичу* – главному врачу Ошмянской центральной районной больницы; *Кардис Людмиле Валерьевне* – директору Докурнишского учебно-педагогического комплекса ясли-сад-средняя школа; *Ковзану Войтеху Ивановичу* – председателю Гольшанского сельского исполнительного комитета; *Скибе Сергею Леоновичу* – генеральному директору Слонимского мясокомбината; *Смолик Ольге Викторовне* – директору учебно-педагогического комплекса «Новоселковский ясли-сад-базовая школа Слонимского района»; *Рыжко Игорю Александровичу* – директору филиала «Павлово-Агро» Слонимского мясокомбината; *Грипичу Андрею Ивановичу* – директору Слонимского государственного медицинского колледжа; *Рутковской Екатерине Яновне* – заместителю председателя Слонимского районного исполнительного комитета; *Моисеенковой Галине Михайловне* – главному врачу Слонимской центральной районной больницы; *Лопатей Людмиле Николаевне* – директору средней школы №2 г. Слонима; *Шепелевичу Виктору Владимировичу* – главному врачу Слонимского зонального центра гигиены и эпидемиологии; *Лагутик Геннадия Викторовичу* и *Лагутик Елене Михайловне* – владельцам агроусадыбы «Хутарок на Дымарцы», Слонимский район; *Апановичу Вячеславу Александровичу* – директору Жировичского государственного агротехнического колледжа; *Апанович Светлане Геннадьевне* – директору Жировичской средней школы; *Жидко Ольге Владимировне* – заведующей Жировичским ясли-садом Слонимского района; *Саскевичу Павлу Александровичу* – ректору Белорусской государственной орденов Октябрьской Революции и Трудового Красного Знамени сельскохозяйственной академии, г. Горки; *Ильяновой Жанне Ивановне* – директору Горецкого районного центра творчества детей и молодежи.

Отдельные слова благодарности фотографам *Евгению Отцецкому, Егору Бабию, Павлу Мартинчику, Альфреду Микусу, Виктору Гилицкому, Марии Рольските, Алине Большаковой* за фотоматериалы.

*Издание данной брошюры стало возможным благодаря финансовой и экспертной поддержке Швейцарского Красного Креста в рамках совместного проекта с Белорусским Обществом Красного Креста «Вовлечение сообществ в продвижение здорового образа жизни».*



 **ВМЕСТЕ  
К ЗДОРОВЬЮ!**



**1**

**ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ  
К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ВОВЛЕЧЕНИЮ СООБЩЕСТВ  
В ПРОФИЛАКТИКУ НЕИНФЕКЦИОННЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПРОДВИЖЕНИЕ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

## 1.1. Актуальность проблемы

**Н**еинфекционные заболевания (НИЗ) являются серьезным вызовом для всего мирового сообщества. Около 63% всех случаев смерти в мире составляют неинфекционные заболевания<sup>2</sup>.

Неинфекционные заболевания признаны одной из самых злободневных проблем в Беларуси. НИЗ являются причиной смерти в 89% случаев, из них 63% – по причине сердечно-сосудистых заболеваний, 14% – по причине онкологических заболеваний<sup>1</sup>. Рискованное поведение в отношении здоровья – курение, злоупотребление алкоголем, нездоровое питание и низкая физическая активность – широко распространено среди населения, что приводит к высокому уровню заболеваемости НИЗ.

По данным ВОЗ, устранив основные факторы риска развития неинфекционных заболеваний, можно предотвратить примерно 75% случаев инфаркта, инсульта и диабета второго типа, а также 40% случаев рака<sup>2</sup>. Это означает, что в профилактике НИЗ ведущим элементом является изменение поведения в сторону здорового образа жизни и повышение ответственности за собственное здоровье.

Национальная Стратегия развития здравоохранения Республики Беларусь до 2020 года акцентирует внимание на укреплении здоровья и профилактике и подчеркивает необходимость более активного привлечения граждан в действия на благо здоровья и способность брать на себя ответственность за собственное здоровье с помощью внедрения новых методов в профилактике и укреплении здоровья.

## 1.2. Цель, подход, методология проекта

**С** 2014 года Белорусское Общество Красного Креста (БОКК) включило в свою сферу деятельности работу по профилактике неинфекционных заболеваний и продвижению здорового образа жизни в рамках реализации проекта при поддержке Швейцарского Красного Креста «Вовлечение сообществ в продвижение здорового образа жизни», направленного на укрепление здоровья и изменение поведения населения Беларуси в сторону здорового образа жизни (ЗОЖ).

В ходе реализации проекта в работу по профилактике НИЗ и укреплению здоровья адаптирован и внедрен подход активного участия в сообществах, основанный на усилении роли населения и вовлечении в деятельность по продвижению ЗОЖ и профилактике НИЗ, повышении ответственности за свое здоровье.

БОКК находится в выигрышном положении для мобилизации сообществ, то есть, вовлечения населения в различную актуальную деятельность, так как, с одной стороны, имеет многолетний опыт использования этого подхода, а с другой стороны, являясь сетевой организацией, охватывает своей деятельностью все районы страны.

Эффективным инструментом для мобилизации сообществ является создание инициативных волонтерских групп в местных сообществах.

Инструмент инициативных волонтерских групп универсален и подходит для разных сообществ: городской среды, сельской местности, профессиональных коллективов, молодежной среды в учебных заведениях и т.д.

<sup>1</sup> World Health Organization - Noncommunicable Diseases (NCD) Country Profiles, 2014

<sup>2</sup> 10 фактов о неинфекционных заболеваниях.  
– [http://www.who.int/features/factfiles/noncommunicable\\_diseases/facts/ru/](http://www.who.int/features/factfiles/noncommunicable_diseases/facts/ru/)

## Хронология развития деятельности

### 2014

- Социологическое исследование по изучению поведения населения пилотных районов в отношении здоровья

### 2015

- Тренинг по эффективному информированию населения (тренер: Ненси Клакстон, эксперт Международной Федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца)
- Создание инициативных волонтерских групп по ЗОЖ
- Тренинги по работе с активным участием в сообществах для участников инициативных волонтерских групп по ЗОЖ
- Тренинги по подготовке инструкторов по теме «Профилактика неинфекционных заболеваний и продвижение здорового образа жизни»
- Кампания «Повышение физической активности» с участием инициативных волонтерских групп по ЗОЖ в местных сообществах

### 2016

- Встреча по обмену опытом с участием всех инициативных волонтерских групп по ЗОЖ
- Кампания «Профилактика неинфекционных заболеваний» с участием инициативных волонтерских групп по ЗОЖ в местных сообществах
- Реализация мини-инициатив по улучшению условий для ведения ЗОЖ в местных сообществах
- Форум инициативных волонтерских групп по ЗОЖ

### 2017

- Круглые столы с участием представителей органов управления и учреждений здравоохранения Витебской и Гродненской областей по укреплению взаимодействия в деятельности по профилактике НИЗ и продвижению ЗОЖ
- Кампания «Профилактика неинфекционных заболеваний» с участием инициативных волонтерских групп по ЗОЖ в местных сообществах
- Тренинги по профилактике НИЗ и продвижению ЗОЖ, принципам работы с активным участием в сообществах для заинтересованных организаций здравоохранения Гродненской области и Витебской области
- Конкурс «Истории успеха по изменению поведения в сторону здорового образа жизни» среди жителей местных сообществ, вовлеченных в деятельность инициативных волонтерских групп по ЗОЖ
- Сравнительное социологическое исследование по изменению поведения населения в пилотных регионах проекта в результате деятельности проекта
- Республиканская информационно-образовательная кампания по профилактике болезней системы кровообращения «Выбирай сердцем!»
- Мобильная фотовыставка «Вместе к здоровью!» на основе историй успеха по изменению поведения в сторону здорового образа жизни
- Республиканская научно-практическая конференция «Современные модели работы с населением по профилактике неинфекционных заболеваний и продвижению ЗОЖ» совместно с Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

## 1.3. Достигнутые результаты

1

**В** настоящее время созданы и активно работают 14 инициативных волонтерских групп по ЗОЖ в 12 населенных пунктах Витебской, Гродненской и Могилевской областей (подробнее – см. Раздел 3).

Группы объединяют свыше 580 волонтеров разного возраста, профессионального и социального статуса. Возраст участников: 31-60 лет – 50%, 18-30 лет – 25%, 60+ лет – 25%.

Основные **направления работы** инициативных групп по ЗОЖ:

- информирование населения о ЗОЖ и профилактике НИЗ;
- развитие движения волонтеров по ЗОЖ и их обучение;
- вовлечение сообществ в деятельность по повышению физической активности;
- продвижение основ правильного питания.

**Инициативные группы по ЗОЖ оказывают влияние на изменение поведения жителей местных сообществ:**

- проводят обучение на основе учебного модуля «Здоровый образ жизни и профилактика неинфекционных заболеваний»;
- осуществляют индивидуальное сопровождение при изменении поведения;
- организуют массовые мероприятия, широкое информирование населения;
- реализуют инициативы, направленные на укрепление здоровья и создание условий для продвижения ЗОЖ.

**Обучение** по профилактике неинфекционных заболеваний и изменению поведения проводится на основе адаптированного учебного модуля, разработанного Международной Федерацией Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца. Всего за 2015 – 2017 годы проведено около 350 тренингов и обучающих мероприятий по профилактике НИЗ и продвижению ЗОЖ (подробнее – см. Раздел 2, п. 2.1); обучено более 4100 жителей местных сообществ.

Обученные волонтеры оказывают **индивидуальную поддержку** жителям местных сообществ, как правило, родственникам, друзьям, коллегам, на пути изменения их образа жизни в сторону здорового:

- проводят оценку риска развития НИЗ;
- помогают разработать личный план действий по ЗОЖ и профилактике НИЗ (сократить основные факторы риска: злоупотребление алкоголем, нездоровое питание, курение, низкая физическая активность);
- консультируют и поддерживают на этапах изменения поведения.

В 2017 году индивидуальное сопровождение проводили около 110 волонтеров. На пути изменения образа жизни в сторону здорового они поддержали более 315 человек.

Важным вкладом является влияние на повышение уровня знаний населения за счет **широкого информирования населения** о факторах риска НИЗ и их профилактики посредством проведения информационно-образовательных кампаний и социальной рекламы. В 2015 – 2017 годах проведено **4 кампании** по повышению физической активности, по профилактике НИЗ и продвижению ЗОЖ, в мероприятиях которых приняли участие более 25 900 человек. Традиционными мероприятиями кампаний стали тренинги по ЗОЖ и профилактике НИЗ, мастер-классы по оценке риска развития неинфекционных заболеваний, спортивно-оздоровительные мероприятия.

**Во время кампании по профилактике болезней системы кровообращения (август – октябрь 2017) были внедрены новые компоненты:**

- единый урок по профилактике болезней системы кровообращения для учеников 8-9 классов в средних школах по плану–конспекту урока, разработанному экспертами и согласованному с Министерством образования Республики Беларусь;
- серия творческих встреч с актером и телеведущим Юрием Жигантом;
- 4 видеобращения белорусских медийных персон;
- тематический тест в популярной социальной сети;
- акции «Территория здоровья» по профилактике курения в Минске;
- участие в республиканском семейном футбольном фестивале в Минске.

В рамках проекта в едином дизайне были изготовлены видеоролики, плакаты, билборды, посвященные профилактике поведенческих факторов риска неинфекционных заболеваний. Видеоролики транслируются на республиканских и региональных ТВ-каналах, в салонах автобусов и трамваев, на станциях метрополитена в Минске, в учреждениях здравоохранения и образования. Плакаты распространены в учреждения образования, здравоохранения, спорта и туризма, органы местной власти, размещены на остановках общественного транспорта в регионах и Минске. Общий охват населения социальной рекламой составил более **1 млн. человек.**

Налажено эффективное взаимодействие с республиканскими, региональными и местными СМИ. За 2015 – 2017 годы было опубликовано 465 материалов о деятельности проекта. Создан и работает на русском и английском языках сайт проекта: <http://zdorovie.redcross.by>.

Важным элементом создания условий для здорового образа жизни и укрепления здоровья стали **14 инициатив**, подготовленных и реализованных инициативными группами по ЗОЖ. Инициативы разработаны по результатам оценки потребностей местных сообществ и направлены, в основном, на оборудование мест для активного отдыха и занятий физкультурой, продвижение здорового питания:

- «Маршруты здоровья» в Жировичском сельском совете (маршруты для пеших и велосипедных походов, сплавов на байдарках; бесплатный прокат спортивного и туристического инвентаря);
- экологическая тропа «Красота Горецкого края» в Горках (скандинавская ходьба, пешие прогулки; бесплатный прокат палок для скандинавской ходьбы);
- велосипедные маршруты и бесплатный прокат велосипедов в г.п. Богусевск, Гольшанском сельском совете;
- фитнес-комнаты и тренажерные залы в Полоцке, Сенно, Слониме, Павловском и Ходцевском сельских советах;
- открытые спортивные и детские игровые площадки в Жупранском и Зеленковском сельских советах;
- комната здорового питания в Ошмянах.

В 2017 г. под руководством профессора кафедры социологии Белорусского государственного университета Е.А.Кечиной проведено социологическое исследование. Цель исследования – сравнительный анализ различий в знаниях, поведении целевых групп в контексте здорового образа жизни в зависимости от степени вовлеченности этих групп в деятельность проекта «Вовлечение сообществ в продвижение



здорового образа жизни» (по сравнению с результатами базового исследования 2014 г.).

Опрошены более 1860 человек в возрасте 16-75 лет, проживающие в пилотных регионах, из трех целевых групп: активисты проекта по продвижению здорового образа жизни (члены и волонтеры инициативных групп ИГ по ЗОЖ); население, охваченное деятельностью ИГ по ЗОЖ; население, не охваченное деятельностью проекта БОКК.

Результаты социологического исследования продемонстрировали, что группы населения, охваченные деятельностью по профилактике НИЗ и продвижению ЗОЖ, практикуют более здоровый образ жизни, по сравнению с не вовлеченным населением:

- увеличили физическую активность (63,6% участников и волонтеров ИГ по ЗОЖ и 53% населения, охваченного ИГ по ЗОЖ);
- практикуют здоровое питание (53,3 – 41,5% соответственно);
- бросили курить (12,5 – 16% соответственно);
- уменьшили употребления алкоголя (4,4 – 8,5% соответственно).
- Группы населения, охваченные деятельностью проекта, отмечают улучшение здоровья:
- улучшилось самочувствие (45% участников и волонтеров ИГ по ЗОЖ и 43,9% населения, охваченного ИГ по ЗОЖ);
- снизился вес (29,2% – 20,1% соответственно);
- стабилизировалось давление (13,6% – 20,1% соответственно).

Участие в деятельности проекта способствует повышению социальной коммуникации: более 60% участников расширили круг знакомых.

Свидетельством позитивного воздействия на целевую группу в ходе реализации проекта являются **личные истории успеха (см. Раздел 4)**.

Деятельность БОКК по профилактике неинфекционных заболеваний и продвижению здорового образа жизни осуществляется в партнерстве с Министерством здравоохранения Республики Беларусь и его организациями, в том числе Республиканским центром гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья, Республиканским научно-практическим центром «Кардиология». На уровне местных сообществ работа ведется в тесном взаимодействии с партнерскими организациями: учреждениями здравоохранения, образования, культуры, социальной защиты, спорта и туризма, местными органами власти.

С целью укрепления взаимодействия БОКК, учреждений здравоохранения и инициативных групп по ЗОЖ в 2017 году проведены круглые столы с участием управлений здравоохранения Витебского и Гродненского облисполкомов, областных центров гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья, руководителей районных учреждений здравоохранения, СМИ.

С целью повышения потенциала представителей организаций здравоохранения по работе с населением в направлении профилактики НИЗ и продвижения ЗОЖ подготовлены и проведены тренинги по профилактике НИЗ и ЗОЖ, принципам работы с активным участием в сообществах, в которых приняли участие 50 представителей организаций первичного здравоохранения Гродненской, Витебской областей, г. Минска (врачи и средний медицинский персонал центральных районных и городских больниц, поликлиник, врачебных амбулаторий, центров гигиены и эпидемио-

логии). Для обеспечения эффективной работы с населением участникам тренингов были предоставлены наборы с учебными пособиями, методическими и наглядными материалами.

**О положительном влиянии проекта на местные сообщества, их потенциал в изменении поведения в сторону здорового образа жизни свидетельствуют отзывы представителей партнерских организаций.**

**Мария Кошко, председатель Павловского сельского совета:** *«Благодаря проекту у людей в деревнях нашего сельского совета появилась возможность разнообразить жизнь, изменить свое поведение в сторону здорового. Это ошибочное представление, что деревенским жителям кроме сельского хозяйства ничего не нужно. Многие с таким энтузиазмом присоединяются к нашей группе, помогают реализовать наши идеи! Вместе мы обустроили места для занятий скандинавской ходьбой, фитнесом».*

**Владимир Кунц, главный врач Центральной районной больницы (г. Ошмяны):** *«Создание комнаты здорового питания стало отправной точкой и показало населению нашего города альтернативу фастфуду. Я уверен, что это поможет привить культуру питания не только детям и подросткам, но и взрослым. В больнице выделено и оборудовано помещение, в котором регулярно проводятся тренинги и консультации по профилактике НИЗ для пациентов больницы».*

**Войтех Ковзан, председатель Гольшанского сельского совета:** *«Я считаю этот проект нужным и важным, потому что чем больше люди сами будут заботиться о своем здоровье, тем более здоровым будет наше население, наши родные и близкие. Более того, благодаря проекту люди в нашей местности начали меняться, стали более активными, поддерживают нашу инициативную группу, присоединяются к нам. Людям перестало быть все равно, что происходит с ними, что происходит в месте, где они живут».*

Опыт проекта апробирован в 5 районах Республики Беларусь – Полоцкий и Сенненский районы Витебской области, Ошмянский и Слонимский районы Гродненской области, г. Горки Могилевской области – и распространен в 7 районах Витебской области (Оршанский, Браславский, Глубокский, Поставский, Шумилинский районы, г. Новополоцк, г. Витебск) и 6 районах Гродненской области (Ивьевский, Вороновский, Волковысский, Лидский, Новогрудский, Щучинский районы).

Деятельность по профилактике НИЗ и продвижению ЗОЖ, которую ведет БОКК, вносит вклад в реализацию Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 годы (подпрограмма 5), в которой среди приоритетных мер указаны:

- развитие механизмов продвижения здорового образа жизни на местном уровне;
- разработка и внедрение общественного проекта «Волонтер ЗОЖ»;
- привлечение населения к участию в мероприятиях здорового семейного отдыха (скандинавская ходьба, велодорожки и др.);
- организация информационно-образовательной работы;
- реализация мер, направленных на мотивацию пожилого населения к физически активному образу жизни и др.

1

Таким образом, целесообразно распространить опыт Белорусского Общества Красного Креста по вовлечению населения в деятельность по профилактике неинфекционных заболеваний и продвижению ЗОЖ путем создания и содействия деятельности инициативных волонтерских групп по ЗОЖ в местных сообществах, а также использовать для обучения населения по профилактике неинфекционных заболеваний и формированию ЗОЖ учебного модуля, разработанного Международной Федерацией Красного Креста и Красного Полумесяца.

Слоган «Вместе к здоровью!» воплощает главную идею – создать движение волонтеров и объединить всех, кто занимается здоровым образом жизни. Людям проще изменить свое поведение, когда они чувствуют поддержку других. Логотип отражает эти принципы и представляет собой рукопожатие двух людей, преобразованное в графическое изображение.



# 2

МЕТОДИКИ РАБОТЫ  
С НАСЕЛЕНИЕМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ  
НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ  
И ПРОДВИЖЕНИЮ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ

## 2.1. Учебный модуль «Здоровый образ жизни и профилактика неинфекционных заболеваний»

БОКК, как представитель сектора неформального образования в Беларуси, имеет значительный опыт в реализации программ обучения и информирования населения по различным актуальным вопросам, в том числе по вопросам здоровья. БОКК проводит обучение населения уходу на дому, первой помощи, кинестетикс, профилактике ВИЧ и др.

Являясь членом Международной Федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца (МФКК), БОКК имеет возможность использовать опыт и методические разработки участников Международного Движения Красного Креста и Красного Полумесяца.

Национальные общества Красного Креста и Красного Полумесяца по всему миру ведут работу в сообществах по укреплению здоровья населения своих стран, по продвижению здорового образа жизни (ЗОЖ). МФКК разработан и внедрен подход по охране здоровья и оказанию первой помощи на основе работы в местных сообществах (СВНФА) для реализации программ по охране здоровья. Данный подход позволяет мобилизовать членов сообщества и волонтеров, которые в свою очередь используют простые методики, адаптированные к местным условиям, для реализации приоритетных потребностей сообществ в укреплении здоровья. В настоящее время около 100 национальных обществ Красного Креста и Красного Полумесяца используют данный подход в своей деятельности.

В связи с существующей угрозой неинфекционных заболеваний (НИЗ) для здоровья людей во всем мире МФКК при участии 24 национальных обществ Красного Креста и Красного Полумесяца разработала модуль по ЗОЖ и НИЗ. В основу модуля легли данные и рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения и Организации Объединенных Наций. При разработке модуля МФКК преследовала цель содействовать устранению или уменьшению основных поведенческих факторов риска НИЗ.

Учебный модуль «Здоровый образ жизни и профилактика неинфекционных заболеваний» является дополнительной частью Программы по охране здоровья и оказанию первой помощи в местных сообществах. Специалисты БОКК участвовали в адаптации перевода материалов модуля на русский язык. Начиная с 2015 года, в рамках реализации совместного со Швейцарским Красным Крестом проекта «Вовлечение



сообществ в продвижение здорового образа жизни» учебный модуль внедрен в деятельность БОКК по профилактике НИЗ и продвижению ЗОЖ на территории Республики Беларусь.

Учебный модуль представлен в трех печатных пособиях. Методическое пособие для тренера предназначено для обучения инструкторов по ЗОЖ – как правильно доносить информацию о неинфекционных заболеваниях волонтерам и членам сообщества. Руководство волонтера предназначено для обучения волонтеров и членов сообщества принципам ЗОЖ и основам профилактики НИЗ. Содержание руководства волонтера дополняется Методическим набором для сообществ, который является набором материалов, плакатов, игровых наборов, демонстрационных карточек, инструкций, непосредственно используемых при работе с волонтерами и членами сообщества.

Модуль охватывает пять тем:

ТЕМА	ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ
<p>Четыре группы НИЗ: сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания (рак), хронические респираторные заболевания и сахарный диабет.</p>	<p>После изучения темы участники смогут:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Определить четыре основные группы НИЗ – сердечно-сосудистые заболевания (в том числе инфаркт и инсульт), онкологические заболевания (рак), хронические респираторные заболевания (например, астма, хроническая обструктивная болезнь легких) и сахарный диабет.</li> <li>● Объяснить угрозу НИЗ четырех основных групп для здоровья человека.</li> </ul>
<p>Определение четырех основных факторов риска НИЗ с акцентом на профилактику.</p>	<p>После изучения темы участники смогут:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Определить четыре основных поведенческих фактора риска НИЗ: курение (употребление табака), злоупотребление алкоголем, нездоровое питание и низкая физическая активность.</li> <li>● Представить и обсудить специфическую опасность курения для здоровья отдельного человека и здоровья населения местного сообщества в целом.</li> <li>● Представить и обсудить специфическую опасность низкой физической активности для здоровья конкретного человека и здоровья населения местного сообщества в целом.</li> <li>● Представить и обсудить специфическую опасность злоупотребления алкоголем для здоровья конкретного человека и здоровья населения местного сообщества в целом.</li> <li>● Представить и обсудить специфическую опасность нездорового питания для здоровья конкретного человека и здоровья населения местного сообщества в целом.</li> <li>● Представить влияние НИЗ на финансовое состояние семьи.</li> <li>● Обсуждать специфические меры профилактики НИЗ.</li> </ul>



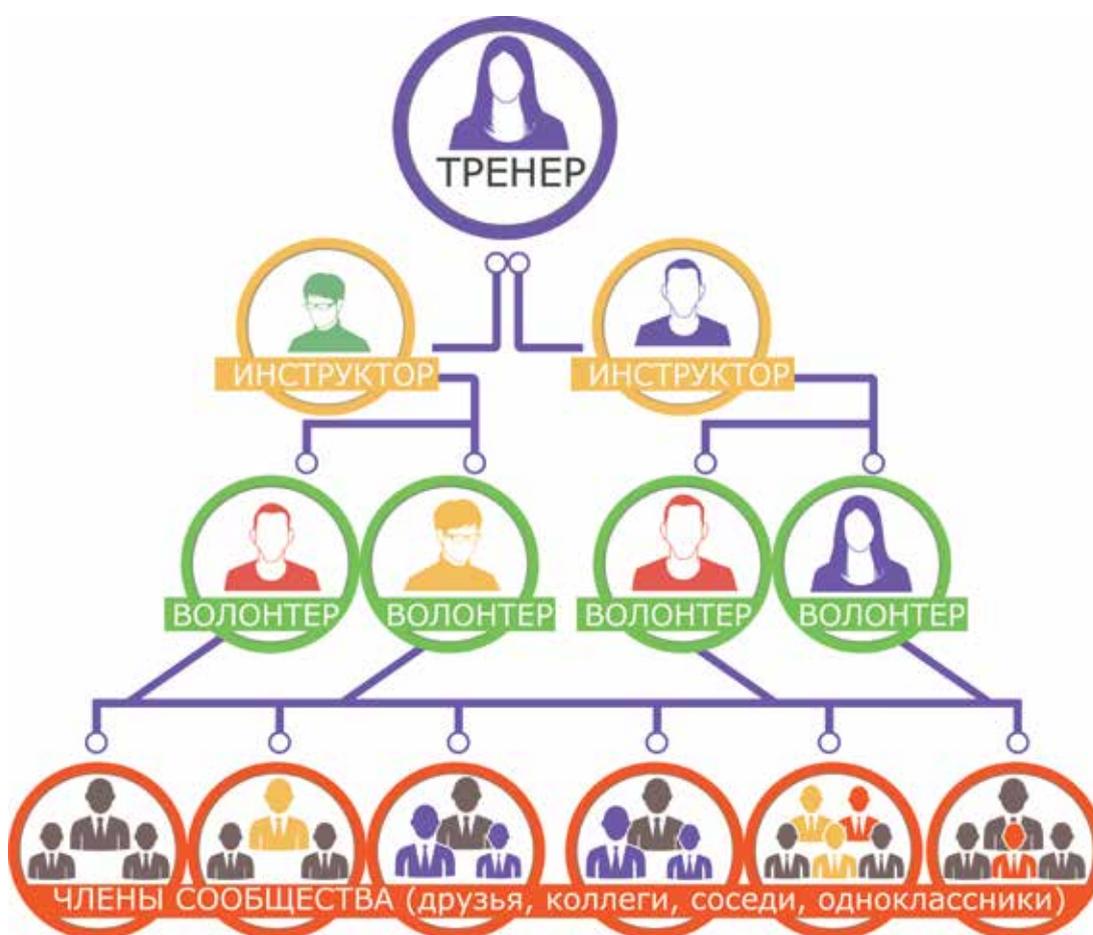
ТЕМА	ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ
Оценка, определение и снижение личного риска НИЗ.	После изучения темы участники смогут: <ul style="list-style-type: none"><li>● Определить и обсудить факторы, которые соответствуют низкой, средней и высокой степени риска развития НИЗ.</li><li>● Использовать карты оценки риска развития НИЗ.</li><li>● Учить других использовать карты оценки риска развития НИЗ.</li><li>● Анализировать данные карт оценки риска развития НИЗ для определения степени риска НИЗ и следующих шагов.</li><li>● Учить других анализировать данные карт оценки риска развития НИЗ для определения степени риска НИЗ и следующих шагов</li></ul>
Изменение поведения в отношении ЗОЖ: этапы, методы, трудности .	После изучения темы участники смогут: <ul style="list-style-type: none"><li>● Определять роль волонтера в качестве инициатора перемен.</li><li>● Обсуждать этапы изменения поведения.</li><li>● Обсуждать колебания при изменении поведения.</li></ul>
Постановка целей и планирование действий по ЗОЖ и поддержка жителей местных сообществ в изменении их поведения в сторону ЗОЖ.	После изучения темы участники смогут: <ul style="list-style-type: none"><li>● Устанавливать три существенных элемента эффективного изменения поведения.</li><li>● Использовать результаты карты оценки для определения целей изменения поведения и плана действий по укреплению здоровья (по ЗОЖ).</li><li>● Составлять персональный план действий по ЗОЖ и профилактике НИЗ.</li><li>● Обсуждать положительный эффект изменения поведения в отношении факторов риска.</li><li>● Обсуждать, как наилучшим образом поддерживать здоровый образ жизни.</li></ul>

В обучении инструкторов и волонтеров используются различные методики обучения: работа в малых группах, интерактивная лекция, настольная игра, дискуссия, пазлы (каждый учит каждого). Большинство упражнений носят интерактивный характер. В ходе тренинга участники на практике получают навыки оценки риска развития НИЗ, как личного риска, так и риска развития НИЗ жителей своего сообщества. На основе оценки участники разрабатывают личный план действий по изменению поведения в сторону ЗОЖ. Обучение на основе модуля способствует изменению своего поведения в отношении здоровья и участию в продвижении здорового образа жизни среди местного сообщества.

Предложенный в модуле инструмент оценки личного риска развития НИЗ заболеваний широко применяется БОКК при проведении массовых мероприятий. Оценка личного риска развития НИЗ включает заполнение анкеты с факторами риска,

измерение артериального давления, объема талии, определение индекса массы тела. На основании полученных данных участники мероприятий получают рекомендации по изменению поведения в сторону здорового образа жизни.

Целью распространения применения учебного модуля ведется подготовка инструкторов по ЗОЖ, которые в свою очередь обучают волонтеров по ЗОЖ. В дальнейшем волонтеры по ЗОЖ продвигают здоровый образ жизни среди своего окружения в местном сообществе – обучают, мотивируют и поддерживают в изменении поведения своих друзей, родственников, соседей, одноклассников, коллег и других членов местного сообщества.



За период 2015 – 2017 гг. БОКК были подготовлены 25 инструкторов по ЗОЖ из жителей Сенненского и Полоцкого районов Витебской области, Ошмянского и Слонимского районов Гродненской области и г.Горки Могилевской области. Инструкторы обучили более 4000 человек. В 2017 году БОКК подготовлены 50 инструкторов по ЗОЖ из представителей государственных учреждений здравоохранения.

БОКК планирует распространить использование учебного модуля «Здоровый образ жизни и профилактика неинфекционных заболеваний» на территории Беларуси, дополнить работу по профилактике НИЗ внедрением концепции здорового старения.

## 2.2. Индивидуальное сопровождение в изменении поведения в сторону здорового образа жизни

Развитие неинфекционных заболеваний во многом зависит от образа жизни человека. Чтобы снизить риск развития НИЗ рекомендуется придерживаться здорового образа жизни. В некоторых случаях принятие ЗОЖ может означать отказ от имеющихся вредных привычек (например, отказ от курения, от употребления вредной пищи, от чрезмерного употребления алкоголя). В других случаях принятие ЗОЖ может означать переход на новые модели поведения, приобретение полезных привычек (например, употребление большего количества фруктов и овощей, регулярные занятия физической активностью).

Изменение поведения – часто непростой процесс. Как правило, человеку требуется несколько попыток, чтобы достичь успеха. Время от времени человек может возвращаться к старым привычкам. Важно собраться с силами и продолжить двигаться вперед. Достижению успеха в переходе на ЗОЖ способствует соблюдение ключевых элементов изменения поведения. Человеку, желающему изменить поведение, необходимо:

1. Определить четкую и простую цель.
2. Продумать как можно больше аргументов личной мотивации, чтобы идти до конца.
3. Составить четкий план.
4. Иметь или подготовить благоприятную поддерживающую среду.

Один из важных элементов изменения поведения – благоприятная поддерживающая среда (благоприятное окружение) – гарантирует, что люди, предпринимающие попытки изменить образ жизни в сторону здорового, придерживаются нового поведения, а не возвращаются к старым привычкам.

Ключевым элементом в формировании такой среды может стать волонтер ЗОЖ, осуществляя индивидуальное сопровождение человека в процессе его изменений в сторону здорового образа жизни.

Индивидуальное сопровождение – программа поддержки для людей, желающих изменить свое поведение в сторону здорового образа жизни, подразумевающая индивидуальную работу волонтера-куратора с его подопечным курируемым лицом на пути формирования полезных привычек и отказа от вредных. Индивидуальное сопровождение – это долговременная работа, построенная на совместной деятельности участников сопровождения.

Настоящие рекомендации подготовлены на основе анализа широкого спектра источников с целью методической поддержки волонтеров по ЗОЖ, принявших на себя обязательства индивидуального сопровождения членов местных сообществ в изменении ими поведения в сторону ЗОЖ.

### **КТО МОЖЕТ СТАТЬ ВОЛОНТЕРОМ ПО ЗОЖ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ?**

Волонтером, осуществляющим индивидуальное сопровождение изменения поведения в сторону ЗОЖ, может стать как участник инициативной группы по ЗОЖ, так и любой член местного сообщества. При выборе волонтеров для осуществления индивидуального сопровождения рекомендуется соблюсти следующие условия:

1. Волонтеру необходимо пройти обучение по модулю МФКК по ЗОЖ и профилактике НИЗ, иметь знания о четырех основных группах НИЗ, четырех основных факторах риска НИЗ, об оценке риска НИЗ, об изменении поведения в отношении здоровья. Необходимо понимать значение образа жизни в формировании здоровья человека.

2. Волонтер должен вести здоровый образ жизни и иметь желание оказать поддержку членам сообщества в укреплении здоровья, быть готовым уделять личное время общественной деятельности на волонтерской основе.

Для осуществления индивидуального сопровождения наиболее эффективно привлекать людей, которые сами изменили поведение на более здоровое благодаря индивидуальной поддержке волонтера ЗОЖ.

Курацию деятельности волонтеров по индивидуальному сопровождению в изменении поведения в сторону ЗОЖ осуществляет инструктор по ЗОЖ. Инструктор по ЗОЖ должен получить письменное согласие волонтера на участие в процессе индивидуального сопровождения. Волонтеру нужно понимать, что соглашаясь на участие в осуществлении индивидуального сопровождения, он обязуется стремиться к ведению ЗОЖ, придерживаться рекомендаций МФКК по продвижению ЗОЖ, оказывать поддержку участникам инициативной группы по ЗОЖ в реализации деятельности по продвижению ЗОЖ, предоставлять отчетность о своей деятельности инструктору по ЗОЖ.

## КАК СТАТЬ ВОЛОНТЕРОМ ПО ЗОЖ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ?

Первым этапом подготовки волонтера по ЗОЖ является прохождение тренинга по ЗОЖ и профилактике неинфекционных заболеваний (модуль, разработанный МФКК). Затем желающему необходимо пройти тренинг по индивидуальному сопровождению в изменении поведения в сторону ЗОЖ, где потенциальный волонтер-куратор по ЗОЖ получит инструкции по ведению индивидуального сопровождения. После этого волонтер может включаться в сам процесс индивидуального сопровождения.

Участие волонтера в процессе сопровождения в изменении поведения в сторону ЗОЖ закрепляется его письменным согласием на участие в данном виде деятельности.

## КАК ПРОЙТИ НЕОБХОДИМОЕ ОБУЧЕНИЕ?

Для подготовки волонтера по ЗОЖ в БОКК выработана ступенчатая система подготовки.

Экспертами МФКК подготовлены тренеры по ЗОЖ и профилактике НИЗ, которые, в свою очередь, проводят подготовку инструкторов по ЗОЖ и профилактике НИЗ, их повышение квалификации.

Инструкторы по ЗОЖ проводят обучение волонтеров в соответствии с модулем МФКК «ЗОЖ и профилактика НИЗ», обучают проведению индивидуального сопровождения, а также консультируют и поддерживают волонтеров в процессе осуществления индивидуального сопровождения, поддерживают волонтеров в приобретении дополнительных знаний, приобретении опыта.

### Схема обучения волонтеров, осуществляющих индивидуальное сопровождение

Эксперты по НИЗ, ЗОЖ и коммуникации  
в изменении поведения

Тренинг по ЗОЖ и профилактике НИЗ  
Тренинг по эффективным моделям  
информирования с целью изменения поведения  
Материалы и ресурсы

Тренеры по ЗОЖ

Тренинг по ЗОЖ и профилактике НИЗ  
Тренинг по эффективным моделям  
информирования с целью изменения поведения  
Материалы и ресурсы  
Консультации  
Тренинг по индивидуальному сопровождению  
Повышение квалификации

Инструкторы по ЗОЖ

Тренинг по ЗОЖ и профилактике НИЗ  
Тренинг по эффективным моделям информирования  
с целью изменения поведения  
Материалы и ресурсы  
Консультации

Волонтеры по ЗОЖ

2

### С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ?

После прохождения минимально необходимого обучения первым шагом к индивидуальному сопровождению станет отбор потенциальных сопровождаемых по ЗОЖ. Для этого волонтеру предлагается ответить на несколько вопросов:

- Задумайтесь об образе жизни вашего близкого окружения, ваших родных, друзей, соседях, коллегах. Кто-нибудь из них ведет нездоровый образ жизни?
- Кто-нибудь из вашего окружения высказывал мысли об изменении поведения?
- Кто из лиц, нуждающихся, по вашему мнению, в изменении поведения в сторону ЗОЖ, готов общаться с вами по вопросам здоровья, доверяет вам?

Определите нескольких потенциальных сопровождаемых. Обратите внимание, что предлагаемая методика рассчитана на лиц старше 16 лет.

Если волонтер впервые приступает к индивидуальному сопровождению в изменении поведения в сторону ЗОЖ, целесообразно выбрать в качестве сопровождаемого лица человека хорошо знакомого, с которым налажено постоянное общение. В этом случае будет легче создать с сопровождаемым доверительные отношения, что крайне важно при планировании изменения поведения.

## КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ ВКЛЮЧАЕТ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ?

После выбора потенциального сопровождаемого необходимо мотивировать его на изменение поведения в сторону ЗОЖ, включить его в процесс индивидуального сопровождения. Волонтеру предстоит встретиться с потенциальным сопровождаемым для проведения следующей работы.

1. Оценка знаний потенциального сопровождаемого о НИЗ и их профилактике, о влиянии поведения на здоровье человека, о ЗОЖ.

2. Ознакомление потенциального сопровождаемого с информацией по ЗОЖ и профилактике НИЗ в соответствии с методическими рекомендациями учебного модуля МФКК «Здоровый образ жизни и профилактика неинфекционных заболеваний».

Ознакомление проводится в ходе периодических бесед с потенциальным сопровождаемым. Во время бесед рекомендуется использовать материалы учебного модуля МФКК (Руководство волонтера и Методический набор для сообществ). Цель бесед – предоставить потенциальному сопровождаемому информацию и сформировать у него одобрение полученной информации. В ходе бесед сопровождаемый получает знания об основных НИЗ, об их влиянии на жизнь человека и общества, об основных факторах риска, принципах ЗОЖ, этапах изменения поведения человека, условиях изменения поведения в сторону ЗОЖ.

3. Помощь и поддержка в проведении оценки риска развития НИЗ (самооценки, дополнительной оценки, при возможности – клинической оценки).

Помощь при проведении самооценки оказывается с согласия сопровождаемого. Волонтер может дать пояснения сопровождаемому в ходе заполнения им карты оценки риска развития НИЗ, помочь в определении и подсчете баллов. Подробная инструкция о действиях волонтера по ЗОЖ в ходе проведения самооценки представлена в Методическом наборе для сообществ.

Для проведения дополнительной оценки волонтер ЗОЖ может пригласить сопровождаемого в инициативную группу по ЗОЖ либо согласовать проведение оценки в партнерской организации у инструктора по ЗОЖ. Волонтер может провести дополнительную оценку в любом удобном для волонтера и сопровождаемого месте, воспользовавшись набором инициативной группы по ЗОЖ для проведения оценки риска развития НИЗ.

Волонтер, при необходимости, рекомендует сопровождаемому пройти клиническую оценку, помогает ему в поиске организации, которой может быть проведена кли-

ническая оценка. Волонтер также может оказать поддержку сопровождаемому при посещении врача.

4. Определение основных проблем поведения сопровождаемого в отношении здоровья.

Во время беседы с потенциальным сопровождаемым волонтер ориентируется на карту оценки риска развития НИЗ сопровождаемого. Совместно с сопровождаемым волонтер определяет те привычки, которые отрицательно влияют на здоровье сопровождаемого, повышают его риск развития НИЗ, а также те элементы поведения, которые потенциальный сопровождаемый хочет изменить в сторону здорового образа жизни.

5. Определение этапа изменения поведения в отношении выбранных основных проблем поведения.

Дальнейшая работа волонтера строится в зависимости от этапа изменения поведения, на котором находится потенциальный сопровождаемый.

### Алгоритм работы с потенциальным сопровождаемым



Если человек соглашается на сопровождение, необходимо его письменное согласие на индивидуальное сопровождение волонтером по ЗОЖ в качестве сопровождаемого. Если сопровождаемое лицо младше 18 лет, необходимо письменное согласие одного или обоих его родителей (опекунов).

Дальнейшая работа волонтера строится в зависимости от этапа изменения поведения, на котором находится потенциальный сопровождаемый. Краткая характеристика этапов изменения поведения, а также цели и задачи сопровождения на каждом этапе представлены в таблице ниже.

В ходе индивидуального сопровождения волонтеру по ЗОЖ необходимо придерживаться следующих правил:

- Не навреди.
- Принимай сопровождаемого человека таким, каков он есть. Не оценивай.
- Соблюдай конфиденциальность.
- Соблюдай меру взаимного откровения с сопровождаемым.
- Не отнимай у сопровождаемого право отвечать за свои поступки.
- Соблюдай принцип добровольности.

Когда человек соглашается на сопровождение волонтером по ЗОЖ, целесообразно получить его письменное согласие на индивидуальное сопровождение. Если сопровождаемое лицо младше 18 лет, необходимо письменное согласие одного или обоих его родителей (опекунов).

Индивидуальное сопровождение в изменении поведения в сторону ЗОЖ в зависимости от этапа изменения поведения

Этап I	Знание
Характеристика	Это этап, представляющий собой информацию о том, почему стоит изменить поведение в отношении здорового образа жизни. Обратите внимание, что знаний в редких случаях бывает достаточно, чтобы заставить людей измениться.
<i>На данном этапе человек не включается в программу индивидуального сопровождения. Могут быть предприняты действия, указанные ниже.</i>	
Цель вмешательства	Перевод сопровождаемого на этап одобрения.  Необходимо предоставить потенциальному сопровождаемому знания, стимулирующие понимание им влияния его поведения на его здоровье, на его жизнь, формирующих принятие полученной информации.
Задачи волонтера	Повторные беседы с потенциальным сопровождаемым.  Предоставление дополнительной информации по основным факторам риска и последствиям нездорового поведения.  Информирование о пользе изменения поведения.  Обсуждение личного опыта.  Примеры успешного изменения поведения.

<b>Этап II</b>		<b>Одобрение</b>	
Характеристика	Это этап, означающий, что человек услышал новые знания и согласен с тем, что это хорошая идея, что для него это имеет смысл.		
<i>На данном этапе человек не включается в программу индивидуального сопровождения. Могут быть предприняты действия, указанные ниже.</i>			
Цель вмешательства	Формирование намерения изменить образ жизни.		
Задачи волонтера	<p>Помощь в определении фокуса изменения поведения (от какой привычки избавляться, либо какую привычку приобрести).</p> <p>Помощь в определении мотивации (что мотивирует на изменение нездорового поведения конкретного человека).</p> <p>Информирование о возможных результатах изменения поведения.</p> <p>Обсуждение личного опыта.</p> <p>Поддержка идей об изменении поведения, подкрепление их информацией.</p> <p>Примеры успешного изменения поведения.</p> <p>Определение поддерживающей среды.</p>		

<b>Этап III</b>		<b>Намерение</b>	
Характеристика	Без намерения изменение поведения невозможно. Этот этап является первым этапом в изменении поведения, когда человек получает знание и лично решает, что он хочет применить его к своей жизни, и что он будет стараться изменить свое поведение.		
<i>На данном этапе человек включается в программу индивидуального сопровождения.</i>			
Цель вмешательства	Оформление намерения в виде четкого плана и переход к практике.		
Задачи волонтера	<p>Определение основных элементов изменения поведения.</p> <p>Помощь в постановке цели изменения поведения.</p> <p>Помощь в составлении четкого плана.</p> <p>Определение необходимой поддержки (составление плана сопровождения, алгоритма действий при угрозе срыва, поддержки при срыве).</p> <p>Поиск поддерживающей среды.</p> <p>Формирование поддерживающей среды (работа с окружением: мотивирование окружения на поддержку сопровождаемого в реализации плана).</p> <p>Поддержка мотивации.</p> <p>Информирование по выбранной проблеме.</p>		

Этап IV		Практика	
Характеристика	Это этап, который демонстрирует человека, фактически применяющего изменение поведение. Человек на практике, действительно реализуют поведение, которое он обязался реализовать.		
<i>На данном этапе человек включается в программу индивидуального сопровождения.</i>			
Цель вмешательства	Формирование и укрепление стойких привычек более здорового поведения.		
Задачи волонтера	<p>Дополнительное информирование об основных факторах риска и последствиях нездорового поведения, о пользе изменения поведения.</p> <p>Поддержка выполнения личного плана сопровождаемого по изменению поведения (волонтер помогает сопровождаемому «не сойти с дистанции»).</p> <p>Выполнение плана сопровождения и поддержки.</p> <p>Обсуждение личного опыта сопровождаемого (успехи, неудачи, сложности), опыта других людей.</p> <p>Корректировка личного плана и плана поддержки в соответствии с текущей ситуацией.</p> <p>Фокусирование на цели.</p> <p>Фокусирование на промежуточных достижениях.</p> <p>Поддержка мотивации.</p> <p>Формирование поддерживающей среды. Работа с близким окружением.</p>		

Этап V		Содействие (пропаганда)	
Характеристика	Этап, на котором находятся люди, которые достигли своих целей и которые делятся своими успехами с другими, старающимися достичь той же цели. Люди на этапе содействия ведут других людей к успеху через первые четыре этапа изменения поведения с мотивацией, вдохновением и поддержкой.		
<i>На данном этапе человек может быть включен в программу индивидуального сопровождения в качестве волонтера, сопровождающего изменения поведения других людей</i>			
Цель вмешательства	Привлечение сопровождаемого к продвижению ЗОЖ и оказанию индивидуального сопровождения в изменении поведения в сторону ЗОЖ других людей.		
Задачи волонтера	<p>Мотивирование на продвижение ЗОЖ и на участие в индивидуальном сопровождении.</p> <p>Обмен опытом.</p> <p>Примеры успешной работы.</p> <p>Поддержка в деятельности.</p>		



## СОВЕТЫ ВОЛОНТЕРУ ПО ЗОЖ

Очень важно регулярно контактировать со своими сопровождаемыми. Отдельные действия в рамках индивидуального сопровождения можно проводить дистанционно, однако на первом этапе личный контакт наиболее важен. В течение первых шести недель необходимо проводить личные встречи не реже одного раза в неделю.

Волонтеру необходимо детально выполнять взятые на себя обязательства в соответствии с разработанным вместе с сопровождаемым планом. Вселите в сопровождаемого веру в успех. Его привычки не родились вместе с ним. Поскольку вредному поведению он когда-то научился, значит, сможет и отучиться.

Исследования показали, что многие люди самостоятельно справляются со своим нездоровым поведением даже без помощи специалистов. 90% тех, кто бросил курить, сделали это самостоятельно.

В начале сопровождения изучите совместно с сопровождаемым его поведение. Определите, что лежит в основе нездоровых элементов поведения – ситуация или настроение? Для этого посоветуйте сопровождаемому понаблюдать за тем, когда он поддается своей вредной привычке. Например, отмечать, в каких ситуациях он курит. Может быть, когда нервничает, или когда находится в компании определенных людей. Определите, что провоцирует вредную привычку, какой «положительный» эффект для сопровождаемого она имеет. Полезно вести дневник наблюдения за элементом поведения, который сопровождаемый запланировал изменить.

При составлении плана изменения поведения, учитывайте выявленные провоцирующие ситуации или состояния. На начальном этапе нужно продумать стратегию избегания таких ситуаций. Разработайте план действий в провоцирующих ситуациях. Отработайте его в игре (например, разыграйте ситуацию, когда коллеги настойчиво предлагают торт вашему сокращающему потребление сладкого сопровождаемому, это поможет ему справиться с такой ситуацией в реальности).

Придумайте действия – здоровые заменители вредной привычки. Пусть сопровождаемый применяет их в провоцирующих состояниях (например, идет на прогулку, когда нервничает и хочет выпить алкоголь). Поддержите в этих действиях своего сопровождаемого.

Продумайте, чем вы можете помочь при угрозе срыва. Возможно, позвонив вам по телефону и получив дружескую поддержку, сопровождаемый не поддастся вредным соблазнам.

Совместно с сопровождаемым оценивайте процесс его изменения поведения. Корректируйте план действий и поддержки в зависимости от продвижения сопровождаемого по этапам изменения поведения, его настроенности на успех (наличие и сила мотивации, дисциплина). Поддерживайте его мотивацию, напоминайте о том, что важно лично для него.

Если сопровождаемый «срывается», возвращается к своему прежнему нездоровому поведению, убедите его, что это нормально, что это этап изменения поведения – «практика», а не «совершенствование». Переубедите его, что он может снова начать прямо сейчас, и что существует окружение, которое его поддержит. Снова расскажите им об этапах изменения поведения и о том, как их организм реагирует

на здоровый образ жизни и как их нездоровое поведение подвергает их риску развития НИЗ.

Визуализируйте успехи вашего сопровождаемого – оформите календарь формирования полезной привычки и отмечайте на нем каждый день, когда сопровождаемому удалось выполнить намеченный план изменения поведения. Разработайте систему наград для сопровождаемого за успехи в изменении поведения (важно, чтобы награды были здоровыми, нельзя поощрять «лежебоку» отказом от тренировки).

Побеседуйте с близким окружением вашего сопровождаемого. Убедите в необходимости поддержки. Включите близких в процесс сопровождения.

Цели, мотивация – очень личные и уникальные для каждого человека. Потому изменение поведения – индивидуальный процесс для каждого человека. Для поддержки этого нелегкого процесса трудно найти универсальные рекомендации. Будьте креативны. Развивайте собственные знания и навыки в практике ЗОЖ. При необходимости получите поддержку у инструктора по ЗОЖ, у других волонтеров и участников инициативной группы по ЗОЖ.

В случае нездорового поведения, включающего использование таких вызывающих привыкание веществ, как, например, никотин, алкоголь или наркотики, рекомендуется обратиться за профессиональной помощью в центр психиатрии и наркологии или в учреждение здравоохранения по месту жительства. Найти контакты специалистов помогут инструкторы по ЗОЖ.

## РОЛЬ ИНСТРУКТОРА ПО ЗОЖ В РАБОТЕ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ

1. Подготовка волонтеров по ЗОЖ.
2. Отбор волонтеров для проведения индивидуального сопровождения.
3. Сопровождение волонтеров в ходе выполнения ими действий по индивидуальному сопровождению:
  - a. организация встреч волонтеров, осуществляющих индивидуальное сопровождение, по обмену опытом и обсуждению проблем и успехов сопровождения;
  - b. поиск и подбор вспомогательной информации, методических материалов, поддерживающих ресурсов и пр. для волонтеров;
  - c. проведение тренингов/групповых встреч с подопечными волонтеров. Проведение групповой работы с подопечными волонтеров при формировании групп со сходными проблемами и целями;
  - d. мониторинг деятельности волонтеров;
  - e. мониторинг изменений у сопровождаемых волонтерами лиц;
  - f. предоставление индивидуальных консультаций волонтерам по ЗОЖ, поддержка их мотивации в выполняемой деятельности.

Важный элемент деятельности волонтера и инструктора по ЗОЖ – формирование пакета информации о проводимой работе, отчета об изменении поведения подопечных.

Обработка информации тренерами по ЗОЖ поможет выработать рекомендации и усовершенствовать механизм индивидуального сопровождения, распространить успешные практики, выявить существующие проблемы, организовать необходимую поддержку.

## СКОЛЬКО ДЛИТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ?

Сроки индивидуального сопровождения необходимо устанавливать индивидуально при работе волонтера с сопровождаемым. Целесообразно сопровождение в изменении поведения до формирования стойких здоровых привычек.

Согласно литературным данным для стойкого изменения поведения потребуются около трех месяцев. Однако волонтер или сопровождаемый может столкнуться с широко распространенным мнением, что если повторять одно и то же действие в течение 21 дня, оно откладывается в подсознании, и человек начинает выполнять его «на автомате», формируется стойкая привычка. Откуда сформировалось такое мнение? В 1950 году пластический хирург Максвелл Мальц обратил внимание на то, что пациентам требуется как минимум 21 день, чтобы привыкнуть к новой внешности или ампутации. В 1960 году вышла его книга «Психокибернетика», и эта идея получила распространение. Однако не многим людям удавалось стойко изменить поведение, практикуя его в течение 21 дня.

Национальное управление США по авиации и исследованию космического пространства решило проверить теорию доктора Мальца экспериментальным путем. Группа астронавтов из 20 человек должна была в течение 30 суток носить не снимая очки с линзами, которые переворачивали изображение вверх дном. Через 20-25 дней мозг участников эксперимента настолько «привык» видеть мир в такой проекции, что воспринимал мнимую реальность за действительную. Пик таких «переворотов» приходился на 21-й день. Также в среднем 21 день потребовался астронавтам после того, как они сняли очки, для восстановления нормального зрения. Отсюда и пошло высказывание «привычка формируется 21 день». Но в проведенном эксперименте есть одна особенность: астронавты носили очки 24 часа в сутки, не снимая. За вычетом сна ушло более 300 часов на возникновение этой «привычки». То есть условия проведенного опыта не соответствуют условиям формирования здоровых привычек.

Профессор психологии Вашингтонского университета Алан Марлатт доказал, чтобы отказаться от вредной привычки потребуются не менее 90 дней. Его данные подтверждают и другие исследователи. Выделяют несколько этапов формирования привычки:

**Этап 1** – принятие решения

**Этап 2** – «первый шаг» (сделать задуманное в первый раз, сдвинуться с места – очень важно)

**Этап 3** – сделать задуманное два раза подряд (намного сложнее сделать что-то несколько раз подряд без перерывов)

**Этап 4** – делать задуманное каждый день в течение недели (перебороть социальный фактор – делать что-то всю неделю, включая выходные)

**Этап 5** – 21 день (время, после которого привычка закрепится в сознании и становится осознанной)

**Этап 6** – 40 дней (время, после которого привычка будет закреплена окончательно, пока не выработается обратная)

**Этап 7** – 90 дней (устойчивая привычка сформирована, потребуется время для ее преодоления)

Можно использовать эту информацию при определении сроков индивидуального сопровождения. При сопровождении успешной практики здорового поведения в течение 90 дней можно говорить о стойком формировании привычки у сопровождаемого.

Волонтеру необходимо оговорить период сопровождения с сопровождаемым им лицом. По желанию сопровождаемого сопровождение может быть прекращено раньше оговоренного срока.

Если сопровождаемый стал меньше нуждаться в поддержке и может сопротивляться желанию возврата к нездоровому поведению в условиях провоцирующих ситуаций, сопровождение может быть прекращено, либо может быть скорректирован план сопровождения, снижена активность поддержки.

## ЧЕМ ЗАВЕРШАЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ?

Пятый этап изменения поведения – содействие или пропаганда. Люди на этапе содействия сами становятся проводниками ЗОЖ и оказывают помощь другим в изменении поведения в сторону ЗОЖ. Возможно, сопровождаемый волонтером человек готов распространять полученный опыт, стать волонтером по ЗОЖ и даже готов осуществлять индивидуальное сопровождение других людей в их изменении поведения. Волонтер может помочь ему в этом, рекомендовать необходимое обучение, поделиться опытом.

Возможно, сопровождаемому потребуется поддержка волонтера в формировании новых привычек здорового поведения. Или в поле зрения волонтера появится новый потенциальный подопечный.

Лучшее, что можно пожелать волонтеру, – не останавливаться на достигнутом! Развивайтесь сами и помогайте изменяться вашему окружению. Поддерживайте контакты с вашими сопровождаемыми, отслеживая их изменения. Помогите им в случае срыва.

Полученный в работе с людьми из близкого окружения опыт поможет вам взять на себя задачу по сопровождению других членов сообщества. Белорусский Красный Крест поможет вам в этом.



### ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ:

- Алан Карр «Легкий способ бросить курить»
- Барбара Шер «О чем мечтать»
- Джеймс Прохазка Джон Норкросс, Карло ди Клементе, «Психология позитивных изменений. Как навсегда избавиться от вредных привычек»
- Келли Макгонигал «Сила воли. Как развить и укрепить»
- Юрий Сорокин «Легко ли бросить пить»
- Эрик Бертран Ларсен «Без жалости к себе» и другие...

### ПОЛЕЗНЫЕ МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ:

- «21 день» Inur Gallamov
- «7 Weeeks»
- Аффирмации
- «Время пить воду»
- «Женский календарь» Simple Design Ltd.
- «Мой тренер по похудению», «Не курю» cirkassian
- «Не курю. Счетчик горы» Avva
- «Похудеть без диеты»
- «Распорядок дня»
- «СтануЛучше»
- «Счетчик чистого времени»
- «HabitR – Привычка за 21 день» HabitRLLC
- «My fitness Pal»
- «Prana Breath»
- «Productivity»
- «Runtastic» и другие...

## 2.3. Эффективные подходы коммуникации в изменении поведения

**В** развитии неинфекционных заболеваний значительную роль играют так называемые поведенческие факторы риска – употребление табака (курение), недостаточная физическая активность, нездоровое питание и чрезмерное употребление алкоголя. В распространении инфекций также велика роль поведения человека. Деятельность по сокращению поведенческих факторов риска развития заболеваний на индивидуальном уровне и уровне сообществ является важным элементом борьбы с этими заболеваниями.

Существует множество способов, помогающих изменить поведение на более здоровое. На уровне сообществ они направлены на повышение ответственности человека за собственное здоровье, создание благоприятной среды для изменения поведения в сторону здорового образа жизни. Эти способы обязательно включают коммуникацию с целевой группой – отдельным человеком, группой лиц, сообществом в целом. Для достижения цели снижения распространения заболеваний, укрепления здоровья людей, распространения здорового образа жизни важно использовать эффективные подходы коммуникации в изменении поведения.

Под коммуникацией понимают процесс обмена информацией<sup>1</sup>. Коммуникация в изменении поведения – это коммуникация с определенной целью – содействовать позитивному в отношении здоровья поведению и обеспечить благоприятную среду, которая будет стимулировать и поддерживать здоровое поведение.

Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца разработала учебный модуль «Коммуникация в изменении поведения», в котором рассматриваются вопросы эффективного информирования по вопросам здоровья.

Коммуникация будет эффективной в том случае, если учитывает ряд аспектов, таких как проблема, в отношении которой необходим обмен информацией, характеристики целевой группы – получателей информации (гендерные, культурные особенности, уровень образования, этап изменения поведения, на котором находится целевая группа или отдельный человек, и т.п.), особенности источника и канала передачи информации, содержание и форма подачи информации, особенности внешних условий, в которых осуществляется коммуникация.

Планируя стратегию коммуникации в изменении поведения полезно ответить на ряд вопросов, представленных в вопроснике «Что необходимо учитывать при планировании методов коммуникации с целью изменения поведения».

<sup>1</sup> Behaviour Change Communication (BCC) For Community-Based Volunteers. Trainer's Manual / IFRCRC, 2009

## ЧТО НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ МЕТОДОВ КОММУНИКАЦИИ С ЦЕЛЬЮ ИЗМЕНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ

### **Какую информацию необходимо сообщить?**

- Почему необходимо сообщить эту информацию?
- Почему эта информация важна?
- Какова польза для людей в результате изменения поведения?

### **Как будет передана информация?**

- Какой наиболее эффективный способ передачи данной информации?
- Какие материалы/каналы можно использовать для передачи данного сообщения?

### **Как часто необходимо передавать эту информацию?**

- Как часто необходимо повторять данную информацию?
- Какой вид поддержки можно предложить для поощрения принятия мер и изменения поведения?

### **Когда необходимо передавать информацию?**

- Готов ли человек или группа людей начать изменения в поведении?
- В какое время дня или года лучше всего сообщать данную информацию?

### **Кто сообщит информацию и кто ее получит?**

- Кто является самым подходящим человеком для передачи сообщения?
- Кто максимально владеет информацией и знаниями по данной теме?
- Кто говорит на местном языке и понимает культурные особенности?
- Кто является получателем информации?
- У кого есть доступ к группам, которым нужно получить данную информацию?

### **Где лучше всего передавать эту информацию?**

- Где информация должна быть передана?
- Каковы возможности в данном сообществе передавать информацию по вопросам здоровья большой группе людей?

Ответы на эти вопросы позволят учесть основные элементы коммуникации, определить адресанта (того, кто передает сообщение) и выбрать подходящие для данного адресата (человека или целевой группы) содержание сообщения, средства передачи сообщения для достижения желаемого результата.

Достижению цели информирования во многом зависит от того, насколько качественно было подготовлено сообщение. Эффективное сообщение соответствует следующим основным принципам: простота, сообщение о пользе и призыв к действию.

Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца предлагает проводить оценку подготовленного сообщения по бальной системе с использованием следующей таблицы.

Критерии	Оценка (в баллах)	Оценка (в баллах)	Оценка (в баллах)	Баллы оценки представленного информационного материала
	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>	
Простота	Использование графических изображений соответствует ситуации и вызывает интерес. Оформление/ способ изложения не слишком объемно.	Использование графических изображений частично соответствует ситуации и, возможно, вызывает интерес. Оформление/способ изложения перенасыщено или отвлекает внимание.	Использование графических изображений не соответствует передаваемой информации и/или отвлекает внимание. Оформление/ способ изложения слишком перенасыщено или отвлекает внимание.	
Передача сообщения о пользе	Очевидна положительная сторона предложенных действий	Не сразу заметна положительная сторона предложенных действий	Положительная сторона предложенных действий отсутствует, приводит к заблуждению или неясна	
Призыв к действию	В информационном сообщении ясно описываются действия для того, чтобы получить пользу	В информационном сообщении присутствует описание того, что нужно делать, чтобы получить пользу, но звучит не ясно или не совсем понятно	Нет ясной информации или описания, что нужно делать для достижения пользы.	
Соответствующий контекст	Информационное сообщение приемлемо для целевой аудитории, учитывается культурные и религиозные традиции. Информация передается на родном языке целевой аудитории.	Информационное сообщение кажется приемлемым, учитываются ограниченные аспекты культурных и религиозных традиций. Информация передается на родном языке целевой аудитории, однако выбор слов и языковых конструкций затрудняет понимание	Информационное сообщение не рассчитано на данную целевую аудиторию и не учитывает культурные и религиозные традиции. Информацию не передают на родном языке целевой аудитории.	
Соответствующий метод	Метод передачи информационного сообщения подходит для целевой аудитории. Графические изображения и/или способ изложения подходит для выбранного инструмента.	Метод передачи информационного сообщения частично подходит для целевой аудитории. Графические изображения и/или способ изложения неясные или не совсем подходят для выбранного инструмента.	Метод передачи информационного сообщения не подходит для целевой аудитории. Графические изображения и/или способ изложения неясные, неточные, и/или не подходят для выбранного инструмента	
<b>Итого баллов:</b>				



Суммируя баллы по каждой позиции, получим итоговый результат. Максимально возможное количество баллов – 15. Приемлемое информационное сообщение не должно насчитывать менее 11 баллов.

Таблица также подскажет, что необходимо изменить, чтобы сделать сообщение более эффективным в достижении цели изменения поведения целевой аудитории на более здоровое.

Среди существующего многообразия форм передачи информации в коммуникации по вопросам здоровья на уровне сообществ зарекомендовали себя беседы о здоровье, демонстрации, карточки-шпаргалки, песни, посещения на дому, ролевые игры. Ниже представлены преимущества, особенности и возможности использования каждого метода.

## БЕСЕДЫ О ЗДОРОВЬЕ

Беседы о здоровье обычно проводятся в поликлиниках, здравпунктах или в рамках группы в сообществе, но могут проводиться для любой группы людей.

Чтобы спланировать беседу о здоровье, сначала необходимо определить, с кем и где будет проводиться беседа. Перед тем, как проводить беседу, важно ответить на следующие вопросы:

- На каком этапе изменения поведения находятся участники беседы?
- Что необходимо узнать участникам?
- Что нужно делать участникам после проведенной беседы?

### **Перед проведением бесед о здоровье необходимо:**

- ознакомиться с информацией по теме;
- решить, как представить информацию;
- подготовить необходимые материалы.

Предлагаемая информация для беседы о здоровье должна быть простой, содержать утверждение о пользе и призыв к действию.

**Преимущества этого метода:** простота формы, минимальные затраты, возможность донести информацию большому количеству людей; возможность проведения личных бесед.

**Сложности в использовании данного метода:** ограниченность во времени, при проведении беседы в большой аудитории сложно получить обратную связь, лучше комбинировать данный метод с другими методами.

### **Использование данного метода будет наиболее эффективным на следующих этапах в изменении поведения:**

- знание;
- одобрение;
- пропаганда.

### **Темы, при работе с которыми использование метода бесед о здоровье будет эффективным:**

- Здоровое питание
- Физическая активность

- Личная гигиена
- Профилактика вредных привычек (курение, алкоголь).

Некоторые общие практические рекомендации по проведению бесед о здоровье:

### **Практические советы по проведению бесед о здоровье.**

1. Будьте пунктуальны и тепло приветствуйте участников.
2. Поощряйте аудиторию участвовать и задавать вопросы.
3. Старайтесь использовать наглядные пособия или демонстрацию, чтобы помочь вашей аудитории в изучении вопроса.
4. Обобщайте ключевые мысли.
5. Предоставляйте информацию о том, где участники могут получить более подробную информацию или услуги.
6. После беседы задайте несколько вопросов, чтобы убедиться, что ваши слушатели вас поняли.
7. Спросите, есть ли вопросы, и ответьте, если можете. Если вы не можете ответить на вопрос, скажите, что вы уточните этот вопрос. Проработайте этот вопрос.
8. Поблагодарите слушателей за то, что пришли и за их участие.

## **ДЕМОНСТРАЦИИ**

Демонстрации - очень эффективный метод для сообщения информации (при подходе информирования с целью изменения поведения). Данный метод позволяет наглядно продемонстрировать/показать другому человеку/группе людей то или иное действие, что обеспечивает, в свою очередь, быстрое освоение и запоминание данного действия.

### **Четыре шага эффективного проведения демонстрации:**

- сделайте показ медленно и осторожно без комментариев;
- повторите показ медленно и осторожно, на этот раз, комментируя каждый шаг; ответьте на все вопросы, которые возникают, и повторите действия по мере необходимости;
- позвольте участникам практиковать свои навыки;
- прокомментируйте действия участников во время практики.

Используя данный метод информирования, необходимо эффективно продемонстрировать, как совершить действие с соблюдением последовательности шагов при демонстрации, при этом необходимо ориентироваться на аудиторию и своевременно корректировать тот или иной шаг таким образом, чтобы максимально доходчиво объяснить/показать действие, ответить на все вопросы людей и обеспечить полное усвоение материала.

После проведения демонстрации можно обсудить процесс с аудиторией, выявить то, что было менее понятно и постараться устранить все пробелы. Можно задать соответствующие вопросы и сделать записи, чтобы все важные моменты демонстрации остались в памяти.

При проведении демонстрации можно поинтересоваться у аудитории, кто раньше и для кого, с какой целью проводил демонстрации. Возможно, у группы появятся интересные предложения и замечания.

Демонстрация как метод информирования населения с целью изменения поведения подходит для большинства групп людей: пожилых людей, родственников, людей с определенными заболеваниями, волонтеров. Целевая аудитория может быть самая разная, нет никаких ограничений по возрасту, полу, роду деятельности, так как данный метод отличается простотой и доступностью.

Демонстрация может быть использована в работе по различным направлениям продвижения здорового образа жизни. Безусловно, наиболее часто демонстрируются различные физические упражнения, это могут быть индивидуальные занятия или групповые классы. Также очень популярной темой в отношении метода демонстрации являются мастер-классы по приготовлению полезной и здоровой пищи с последующим предоставлением рецептов и прочих рекомендаций. Мастер классы могут проводиться также по косметическим процедурам, гигиеническим процедурам, уходу за собой в целом. Демонстрация также подходит, если речь идет об обучении навыкам оказания первой помощи, обучении людей с ограниченными возможностями выполнению определенных упражнений, применению медицинских препаратов, использованию медицинских приборов (глюкометров, тонометров и пр.). Метод демонстрации может также широко использовать при проведении занятий различных «Школ/классов здоровья».

Демонстрации как метод информирования не подходят для использования, когда речь идет, например, о профилактике курения, алкогольной и наркотической зависимости, стрессовых ситуаций, т.е. в тех случаях, когда проблема требует длительной, последовательной и тщательной работы.

Безусловно, демонстрация хороша тем, что в данном методе можно легко соединить 3 составляющих хорошего сообщения: простоту, передачу сообщения о пользе и призыв к действию, что делает данный метод очень эффективным.

**Преимущества метода:** наглядность, простота, доступность, большой охват аудитории, возможность использования подручных материалов, интерактивность, быстрое формирование навыков, небольшая затратность (в случае демонстрации физических упражнений).

**Недостатки метода:** требует временных затрат; для проведения демонстраций нужен специально обученный человек – инструктор; успех данного метода зависит от конкретной ситуации (необходимость наличия специальной одежды, помещения, личные качества людей и их готовность повторять те или иные действия за инструктором); затратный метод, если мы говорим о приобретении продуктов/косметических средств для проведения тематических мастер-классов.

Метод «Демонстрация» подходит для большинства этапов информирования с целью изменения моделей поведения. Однако большинство опрошенных сходятся во мнении, что демонстрация наиболее эффективна, начиная с этапа «Намерение».

**Вопросы, которые можно задать аудитории в отношении данного метода:**

- Кто уже раньше проводил демонстрации? Какие? Практические советы для группы?
- В каких ситуациях вы бы использовали демонстрации?

- В каких ситуациях не следует использовать демонстрации?
- В работе с какими темами было бы сложно использовать демонстрации?
- Можно ли соединить 3 составляющих хорошего сообщения при проведении демонстраций?
- Каковы преимущества этого метода?
- Каковы недостатки этого метода? На каком этапе информирования с целью изменения моделей поведения вы бы могли использовать данный метод наиболее эффективно?

## КАРТОЧКИ - ШПАРГАЛКИ

Так как взрослые помнят 20% того, что они слышат, 40% того, что видят, и 80% того, что делают на практике, использование наглядных пособий и демонстраций в рамках бесед о здоровье значительно увеличивает вероятность оказать влияние. Для этого можно использовать карточки-шпаргалки.

Каждой теме может быть посвящена серия карточек-шпаргалок.

Каждая карточка имеет картинку на одной стороне и – надпись на другой. Картинка и надпись связаны с темой этой карточки-шпаргалки. Картинка позволяет целевой аудитории визуально воспринимать ключевую информацию и помогает лучше запомнить эту информацию. Вопросы на обратной стороне напоминают ключевые идеи и гарантируют передачу стандартной и корректной информации каждый раз, когда они проводят с кем-либо беседу. Карточки - шпаргалки помогают волонтерам начать разговор на уровне домохозяйств или с членами сообществ.

Перед началом работы объясните, что данные карточки - шпаргалки могут быть использованы всеми, даже если чтение вызывает трудности, благодаря тому, что картинки на карточках являются самым полезным инструментом в общении с членами сообществ.

Обучите группу использованию карточек-шпаргалок, показывая, как правильно держать карточки.

Карточки-шпаргалки хорошо использовать при работе в малых группах (коллективы, школьные классы, группы учащихся, сообщество пожилых), а также при проведении бесед в домохозяйствах.

Карточки помогают повысить уровень знаний по определенным вопросам здоровья. Карточки должны быть простыми (например, на каждый аспект ЗОЖ отдельная карточка по положительным и отрицательным моментам), а также желательно, чтобы они были цветными. Использование карточек -шпаргалок помогает на следующих этапах: знание, пропаганда и практика.

### **Использование карточек-шпаргалок при проведении бесед о здоровье**

1. Выберите карточку-шпаргалку, которая наилучшим образом представляет тему вашей беседы о здоровье.
2. Держите карточку таким образом, чтобы ваши слушатели видели картинку на переднем плане, а вы видели текст на обратной стороне.
3. Спросите слушателей, что они видят на картинке. Объясните изображение на картинке.

4. Не показывайте все ключевые сообщения, перечисленные на обратной стороне карты
5. Прокомментируйте мнения и опасения, предоставив достоверную информацию на задаваемые вопросы и разъясняя информацию относительно сложившихся мифов.
6. Повторите основные идеи в конце беседы

## ПЕСНИ

Попросите участников вспомнить какие-нибудь любимые песен из детства. Обсудите с участниками, что в этих детских песнях особенного, что позволяет нам так хорошо их помнить.

Как правило детские песни запоминаются, так как они:

- веселые;
- с позитивным смыслом;
- простые по форме с легко запоминающейся мелодией;
- содержат понятную простую идею;
- короткие, либо содержат короткую повторяющуюся часть (припев).

Мы хорошо помним песни из детства, так как:

- часто их слышали и пели сами;
- пели их хором;
- часто эти песни сопровождаются каким-либо действием или движением;
- эти песни связаны с приятными воспоминаниями из детства.

Как мы видим из песен, которые мы до сих пор помним из детства, песни и стихи – отличный способ, чтобы помочь запомнить важную информацию, в том числе относительно здоровья. Чем более короткие и простые песни, тем легче будет их запомнить.

Обсудите, используют ли участники песни при работе в сообществах.

**Песни довольно часто используются при работе с сообществом:**

- для единения группы людей;
- для поднятия настроения;
- для сопровождения какой-либо деятельности;
- для сопровождения занятия спортом/зарядкой;
- для психологической разгрузки.

Для передачи информации песни используются реже.

Обсудите с участниками, могут ли песни использоваться для передачи информации.

Обсудите с участниками, можно ли в песне представить информацию о здоровье, элементах здорового образа жизни, детерминантах здоровья, призывающие к отказу от вредных привычек, к движению и т.п. Вспомните такие песни. Спойте их. Например: «Утренняя гимнастика», «Трус не играет в хоккей», «Закаляйся, если хочешь быть здоров», «Бросай курить», «Мы танцуем Буги-Вуги», «Дуся», «Брось сигарету» и др.

Обсудите, можно ли соединить 3 составляющих хорошего сообщения (простота, сообщение о пользе, призыв к действию), используя песни? Прослушайте и обсудите одну из песен о здоровье и/или ЗОЖ в данном контексте. Что участникам нравится в этой песне, побуждает ли она к действиям?

Обсудите, какие темы ЗОЖ и здоровья могут быть представлены с помощью песни, а какие темы было бы сложно представить этим методом.

**С помощью песни можно представить темы:**

- двигательная активность;
- закаливание;
- здоровое питание;
- соблюдение личной гигиены;
- позитивный настрой;
- контроль состояния здоровья.

**Могут быть затруднения при представлении с помощью песни следующих тем:**

- вред алкоголизма;
- вред курения;
- вред употребления наркотиков;
- опасность беспорядочных половых связей;
- профилактика отдельных заболеваний.

Обсудите ситуации, в которых использование песен как метода информирования может быть эффективно, а в каких ситуациях песни использовать нежелательно.

**Использование песен эффективно:**

- с большой аудиторией;
- в детской аудитории;
- в молодежной аудитории;
- при работе с пожилыми людьми;
- в организованных группах;
- при работе в сообществе;
- на дискотеках и тематических вечерах;
- в ходе театрализованных представлений;
- в видео- и аудиорекламе на телевидении и радио;
- в санаториях и домах отдыха;
- в ходе Дней здоровья.

**Нежелательно/затруднительно использование песен:**

- в ходе протокольных мероприятий;
- в аудитории людей с тяжелым состоянием здоровья;
- при посещении больных на дому;
- в ино- или многоязычной аудитории;
- при работе с людьми с ограничениями слуха и речи;
- в религиозной аудитории, если данной религией в данный период пение не приветствуется.



**Преимущества метода:**

- информация, преподнесенная в виде песни, легко запоминается;
- узнаваемость (по мелодии можно сразу вспомнить песню и доносимую в ней информацию);
- простота использования метода и распространения с его помощью информации;
- возможность работы с большой аудиторией;
- позитивная энергия.

**Недостатки метода:**

- не каждая тема может быть представлена данным способом
- необходимо оборудование/инструменты для записи и распространения
- сложность создания материала для распространения (написание хорошей и запоминающейся песни, отвечающей необходимым элементам эффективного информирования, требует таланта авторов)
- может потребовать значительных финансовых затрат для оплаты труда авторов
- ограничения при распространении информации данным методом с помощью волонтеров (препятствием может стать отсутствие вокальных способностей у волонтера, стеснительность)

**Использование данного метода будет наиболее эффективным на следующих этапах в изменении поведения:**

- знание;
- практика;
- пропаганда.

**Практические советы по использованию метода:**

1. Определите тему в отношении здоровья.
2. Определите целевую аудиторию.
3. Определите, на каком этапе формирования здорового поведения в отношении выбранной темы находится выбранная целевая аудитория.
4. Выберите не более трех ключевых идей для вашей песни.
5. Используйте знакомую или простую мелодию.
6. Определите, каким образом в песне будут представлены сообщение о пользе, призыв к действию, местный контекст.
7. Используйте идеи, которые делают запоминающимися детские песни.
8. Напишите песню!
9. Обсудите написанную песню:
  - Соответствует ли песня теме в отношении здоровья.
  - Подходит ли песня для данной целевой аудитории.
  - Соответствует ли песня этапу формирования, на который она рассчитана.
  - Передает ли песня выбранные идеи.
  - Соответствует ли песня хорошим принципам передаваемого сообщения: простота, сообщение о пользе, призыв к действию, местный контекст.

## ПОСЕЩЕНИЯ НА ДОМУ

Посещение на дому – это отличная возможность донести нужную информацию относительно здоровья отдельному человеку или небольшой группе людей в домохозяйстве.

Посещение на дому – это основная возможность для сотрудников и волонтеров, осуществляющих информирование, услышать и понять проблемы той семьи, которую они посещают. Они могут предоставлять консультации, которые непосредственно нацелены на решение конкретных проблем или помогут домохозяйствам предотвратить (или подготовиться) к ЧС, травмы или болезни.

### **Основные принципы при использовании метода посещения на дому:**

1. Определите цель посещения.
2. При подготовке посещения необходима предварительная договоренность/ согласие человека / людей, которых посещают на дому, с тем, чтобы они правильно восприняли их посещение и были открыты для того, чтобы услышать, что им говорят.
3. При посещении на дому волонтерами необходимо обеспечить волонтера удостоверением (либо другим документом). Предпочтительно, чтобы волонтер был представителем местного сообщества, обладал определенным авторитетом.
4. При посещении важно то, как сотрудник или волонтер входят в дом, и как они действуют - все это влияет на то, воспримут ли слушатели передаваемую информацию. Нужно постараться расположить к себе, быть доброжелательным.
5. В беседе важную роль играет умение слушать собеседника, излагать информацию доступным языком.
6. В разговоре с членами домохозяйств хорошо использовать метод СППП (Спросить—Похвалить—Посоветовать—Проверить):
7. При информировании членов домохозяйств важно использование 3 основных компонента эффективного сообщения, делать на них акценты:
  - простота/ доступность;
  - польза;
  - призыв к действию.

### **Преимущества метода:**

- личный контакт;
- более сильное воздействие и быстрое достижение цели;
- более быстрое определение этапа поведения/ потребностей;
- возможность воздействия на семью;
- индивидуальный подход;
- возможность комбинирования методов;
- возможность демонстрации практических примеров.

### **Недостатки метода посещения на дому:**

- малая аудитория;
- сложность персонального контакта, возможность ситуации психологической несовместимости;
- высокая эмоциональная нагрузка;



- затратность человеческих, временных ресурсов;
- необходима значительная предварительная подготовка;
- требуется обеспечение безопасности;
- нет прозрачности, сложно определить правильно ли проводилось информирование;
- не подходит в ситуации, когда нет понимания в семье.

**Темы, при работе с которыми лучше всего использовать посещения на дому:**

- рациональное питание;
- уход, рекомендации по здоровому образу жизни для пожилых людей;
- профилактика сердечно-сосудистых заболеваний;
- соблюдение правил личной гигиены;
- охрана здоровья матери и ребенка;
- обращение с отходами;
- вред самолечения.

При обучении использованию метода посещения на дому рекомендуется провести ролевую игру посещения на дому, используя одну из предложенных ситуаций (см. ниже). В ходе ролевой игры нужно постараться использовать все четыре шага метода СППП (Спросить – Похвалить – Посоветовать – Проверить понимание).

**Ситуация для посещения на дому 1**

*Галя готовит ужин для своей семьи. Ее ребенок плачет, у него температура, учащенное дыхание и хрипы. Она не уверена, нужно ли обратиться в больницу. Ее свекровь находится у нее и советует лечить ребенка травами и народными методами.*

Роли: Галя, свекровь Гали, волонтер

Информационное сообщение о здоровье: *Иногда кашель и простуда говорят о наличии серьезной проблемы. У ребенка с учащенным или затрудненным дыханием может быть пневмония, инфекция в легких. Это заболевание угрожает жизни, и ребенок нуждается в немедленной госпитализации.*

**Ситуация для посещения на дому 2**

*Марта сейчас находится дома с двумя детьми, ее муж только что вернулся с фермы. Ее мама тоже находится дома. У Марты есть москитная сетка, но она ее не вешает, потому что муж говорит, что очень жарко. Ее мама считает, что москитные сетки не защищают. Ребенок Марты недавно заболел малярией.*

Роли: Марта, муж Марты, мама Марты, волонтер

Информационное сообщение о здоровье: *Переносчиками малярии являются комары, которые кусают ночью. Особенно уязвимы дети младше пяти лет. Наилучший способ предотвратить укусы комаров – спать под москитной сеткой, обработанной рекомендованным инсектицидом.*

## РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

Короткие ролевые игры могут быть творческим и интересным способом, который используется для передачи информации в отношении здоровья, в особенности деликатных вопросов и вопросов, связанных с изменением поведения.

### **Для эффективной передачи информации методом ролевой игры нужно:**

- Определить проблему или конфликтную ситуацию, которую необходимо решить.
- Определить, на каком этапе изменения поведения находится ваша аудитория.
- Определить ключевые идеи, которые нужно передать и слова роли.
- Заранее проиграть свои роли.

Ролевая игра строится вокруг проблемы или конфликтной ситуации. В результате наблюдения за ролевой игрой ваша аудитория увидит возможное разрешение конфликта. Постановка должна быть и веселой, и серьезной. Веселая часть будет держать внимание аудитории во время просмотра. Серьезная часть поможет людям понять идею относительно здоровья.

После ролевой игры важно провести обсуждение и убедиться, что зрители поняли ключевые идеи. Вы должны вовлечь аудиторию в обсуждение вопросов, поднятых в ролевой игре.

Как подготовить ролевую игру:

- иметь подготовленного ведущего или организатора ролевой игры;
- написать сценарий;
- подобрать «актеров» и распределить роли;
- подобрать реквизит;
- подготовить игру;
- разыграть перед аудиторией подготовленный сценарий;
- составить список вопросов для обсуждения со «зрителями» и провести обсуждение.

### **Возможность использования метода**

Метод может быть использован на любом этапе изменения поведения и по любой теме. Аудитория также может быть любой, но самой эффективной будет ролевая игра в детской и молодежной среде, так как для них игра является естественным способом приобретения знаний и навыков.

### **Преимущества метода:**

- доступность подачи информации
- привлекательность
- вовлеченность «актеров» и «зрителей»
- информация «пропускается» через себя
- возможность практики положительного поведения
- позволяет говорить о «закрытых» темах
- помогает раскрыть способности участников
- выводит на вариант решения проблемы или конфликтной ситуации

### **Недостатки метода:**

- «разовое» применение (здесь и сейчас)
- требует длительной подготовки
- требует дополнительных затрат ресурсов
- результат очень зависит от профессионализма ведущего

**Возможные ситуации для ролевой игры:**

1. Группа подростков, среди которых многие курят, но есть и те, которые не курили до сих пор. Курильщики предлагают закурить некурящим и высмеивают их за «детскость».

Задача: показать, как себя можно/желательно вести в такой ситуации.

*Вариации данной ситуации: вместо табака может быть спиртное или наркотики.*

2. Члены семьи собрались за ужином. Мама предлагает перейти на здоровое питание.

Задача: показать, как убедить членов семьи и получить их согласие хотя бы попробовать новую еду.

3. Пятница, вторая половина дня. Большая семья (дедушка с бабушкой, мама с папой и сын) собрались дома. Сын-школьник получил в школе задание заниматься утренней зарядкой.

Задача: уговорить всех членов семьи по утрам всем вместе делать простые физические упражнения.

4. Волонтер приходит с первым визитом в семью. Ему необходимо объяснить, в чем смысл программы продвижения здорового образа жизни, и пригласить на встречу членов сообщества по обсуждению приоритетных направлений.

## 2.4. Принципы работы с активным участием для мобилизации сообществ

### СОЗДАНИЕ ИНИЦИАТИВНОЙ ВОЛОНТЕРСКОЙ ГРУППЫ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Работа в сообществах с активным участием (РСАУ) – это процесс, направленный на вовлечение людей в деятельность по выявлению потребностей и проблем местного сообщества, а также планированию и реализации действий по их решению. РСАУ отводит людям активную роль в улучшении их собственной ситуации и жизни сообществ. Люди сами выявляют и анализируют проблемы, принимают решения о стратегии действий и играют ведущую роль в реализации этих действий. Процесс помогает людям повысить уверенность в собственных знаниях и умениях, необходимых для более полного участия в жизни и развитии сообществ.

Не существует единого образца работы в сообществах с активным участием. Даже наоборот, очень важна гибкость при применении данного подхода, так как деятельность должна реагировать на местные потребности и нужды, местные интересы и местные возможности. Необходимым условием участия людей является их готовность развиваться, повышать свой потенциал и способность брать ведущую роль в принятии решений и их реализации. Именно люди-участники должны контролировать процесс, а не БОКК или другие организации.

Не менее важный принцип участия – добровольчество. Люди вовлекаются в процесс по собственному желанию и на добровольной основе.

Любая деятельность по развитию выделяет целевую группу. Это та группа людей, которая в первую очередь получает пользу от этой деятельности. В целевую группу обычно входят люди, имеющие ту или иную степень уязвимости, связанную, например, с возрастом, физическим состоянием, социальным положением или иными факторами. При использовании подхода с активным участием целью является максимальное развитие потенциала и уверенности в себе представителей целевой группы, чтобы обеспечить их активное участие в принятии решений и их реализации, и, таким образом, развить их собственные способности и компетенции.

Основная форма организации людей, которые готовы заниматься деятельностью по изменению поведения жителей сообщества в сторону здорового, – объединение в инициативную волонтерскую группу по продвижению ЗОЖ.

Инициативная волонтерская группа по здоровому образу жизни БОКК – это группа людей, объединенных общими интересами. Группа встречается с определенной регулярностью, чувствует свою общность и, самое главное, посильно участвует в планировании и реализации деятельности, направленной на улучшение здоровья жителей своего сообщества.

Инициативные группы по ЗОЖ стремятся:

- обеспечить возможность изменить свой образ жизни в сторону здорового и стать примером для других;
- помочь измениться друзьям и близким;
- положительно повлиять на жизнь людей в городе и сельской местности;
- обеспечить поддержку в дружественном кругу единомышленников.

- Учитывая практический опыт существующих инициативных волонтерских групп БОКК, для эффективной работы группы необходимо выполнить следующие шаги:

### **Шаг 1. Создайте инициативную группу**

Создание инициативной группы в вашем сообществе – ключевой первый шаг. В задачи этой группы входят планирование, реализация, мониторинг деятельности, информирование сообщества о деятельности и ее результатах.

На кого следует обратить внимание при создании группы:

- люди, занимающие активную жизненную позицию и готовые действовать на добровольной основе;
- люди, заинтересованные в осуществлении деятельности, направленной на улучшение здоровья своего и жителей сообщества;
- люди, готовые работать в команде;
- люди, готовые регулярно собираться для координации действий.

Главный принцип работы в сообществах с активным участием заключается в том, что представители разных категорий населения самостоятельно принимают решения и играют ведущую роль в их выполнении. В связи с этим именно эти заинтересованные люди должны составлять большинство инициативной группы. В группу могут также входить:

- сотрудники БОКК;
- волонтеры БОКК;
- представители других заинтересованных организаций.

Инициативная группа может быть как абсолютно новой группой заинтересованных людей, так и быть созданной на базе уже существующей группы местных жителей, готовых взяться за новую деятельность.

Обязательных требований к количеству членов группы нет, но для устойчивости деятельности желательно, чтобы их было не менее четырех-пяти человек (некоторые из существующих групп были более многочисленными на момент начала деятельности).

В самом начале в сообществе может возникнуть недоверчивое отношение к новому виду деятельности, что может вызвать затруднения в поиске заинтересованных людей для формирования ядра группы. Однако опыт показывает, что, по мере нарастания активности группы и ее успешной деятельности по удовлетворению местных потребностей, группа становится более заметной в сообществе и новые люди охотнее к ней присоединяются.

### **Шаг 2. Изучите методические материалы БОКК / пройдите обучение**

Для успешной деятельности группы и укрепления ее устойчивости участникам рекомендуется пройти обучение или изучить соответствующую литературу, чтобы получить необходимые знания и развить собственные компетенции.

БОКК располагает базой учебно-методических материалов по направлениям:

- работа с активным участием в сообществах;
- организационное развитие инициативной группы;
- эффективное информирование населения и работа с сообществами по продвижению ЗОЖ;
- профилактика неинфекционных заболеваний (основные группы НИЗ; факторы риска их развития и профилактика; этапы изменения поведения в сторону ЗОЖ);
- индивидуальное сопровождение людей, решивших изменить свой образ жизни в сторону здорового.

Специалисты БОКК являются практикующими тренерами и периодически проводят тренинги и мастер-классы по указанным выше тематикам.

### **Шаг 3. Выявите местные потребности**

Следующим шагом в создании и развитии инициативной группы будет выявление потребности (проблемы), которую испытывают люди в вашем сообществе и которая станет предметом вашей работы. Эту потребность устанавливают не БОКК или другие субъекты, ее определяют сами участники инициативной группы.

Вам могут понадобиться совет или предложения, основанные на опыте уже существующих групп. Познакомьтесь с описанием опыта отдельных из них в этой брошюре или запросите информацию у сотрудников БОКК.

Важный урок, извлеченный из опыта работы существующих групп, заключается в том, что деятельность не будет успешной, если она базируется на единоличном мнении лидера группы. Исходя из этого, в процесс выявления потребностей сообщества и определения предмета деятельности группы должны быть вовлечены все участники группы.

После того как группа договорилась о предмете деятельности, необходимо обсудить пути достижения желаемых изменений – преобразовать выявленные проблемы в возможные решения.

Это можно сделать путем переформулирования проблемы в положительное решение: так, как будто проблема уже решена. Затем группа должна проанализировать получившееся положительное утверждение. Обсудите его и подумайте, что вы можете реально сделать для его осуществления. Учитывайте при этом имеющиеся у вас ограничения: численность группы, количество свободного времени у участников группы, ресурсы.

Нередко группы, ведомые первичным энтузиазмом, сразу ставят перед собой большие задачи и неизбежно сталкиваются с серьезными препятствиями. Это может привести к разочарованию, потере интереса и уверенности у участников группы. Поэтому начинайте деятельность с более легкой и, следовательно, быстрее достижимой цели. Ваш успех укрепит уверенность в себе, и вы сможете двигаться к новым вершинам по мере развития группы.

#### **Шаг 4. Спланируйте деятельность**

Когда участники договорились о предмете деятельности группы, нужно составить подробный план. Он должен отражать ваши действия для решения выбранной проблемы.

##### **(а) Уточните свою цель**

При разработке плана действий прежде всего необходимо определиться с целью. Чего вы хотите достичь своей деятельностью? Цель должна быть конкретной и сформулирована одним предложением. Она ваш ориентир, который укажет, куда двигаться и что для этого предпринять. Если у вас нет четко определенной цели, вы легко можете сбиться с пути и, как следствие, потерять энтузиазм и желание действовать дальше.

##### **(б) Определитесь с действиями**

После определения цели необходимо решить, какие действия позволят ее достичь. Скорее всего, они будут разнообразными. Думая над действиями, всегда задавайте себе вопрос: «Поможет ли это мероприятие достижению цели?».

Когда вы определитесь с направлениями деятельности, «разбейте» их на более мелкие мероприятия или шаги. Решите, кто будет отвечать за выполнение того или иного мероприятия. Возможно, вы сформируете мини-группы из участников вашей большой группы, которые займутся планированием и реализацией отдельных направлений деятельности.

Подумайте о временных рамках вашей деятельности (в пределах 6 – 12 месяцев) и периодах, когда вы будете оценивать сделанное и вносить при необходимости коррективы. Будьте реалистичными и учитывайте имеющиеся у группы ограничения при расчете объема того, что можно сделать за полгода – год.

##### **(в) Спланируйте ваш бюджет**

Определите, какие материальные и финансовые ресурсы вам потребуются для реализации ваших планов. Убедитесь, что ваша деятельность не зависит от регулярного внешнего финансирования. Многие инициативные группы занимаются такими видами деятельности, которые требуют небольших денежных средств или не требуют их вовсе. Внешнее финансирование вам может понадобиться только для реализации мини-проектов: например, установка детской спортивной площадки, велопарковки или оборудование комнаты для занятий фитнесом. Так, реализация мини-проектов инициативных групп по ЗОЖ, описанных в этой брошюре, стала возможной при финансовой поддержке Швейцарского Красного Креста.

Основные ресурсы, которые вам понадобятся, – это время, навыки и энтузиазм участников группы.

Изменение поведения людей в сообществе требует создания среды, благоприятной для этих изменений. Необходима партнерская поддержка со стороны местных органов власти, организаций здравоохранения, образования, культуры, социальной защиты, предприятий.

Поддержку со стороны партнерских организаций найти легче, когда у инициативной

группы есть понимание проблемы неинфекционных заболеваний и возможные решения по продвижению ЗОЖ в местных сообществах.

Партнерская поддержка может быть выражена разными способами: вам могут предоставить место для встреч, транспорт для посещения удаленных деревень или помочь с организацией мероприятий.

Как показывает опыт, поддержку легче получить, когда группа уже начала свою деятельность и предприняла определенные шаги. Органы власти и организации увидят, что вы вносите значимый вклад в развитие сообщества, и более охотно поддержат вас.

### **(г) Ведите учет**

С самого начала решите, как вы будете вести учет деятельности группы. Учет поможет вам в дальнейшем оценить, насколько успешно вы продвигаетесь к цели и нужно ли вам вносить какие-либо коррективы в планы. Кроме того, он поможет отчитаться за использованные вами материальные и (или) финансовые средства, предоставленные вам спонсорами (донорами, партнерами). И, что тоже очень важно, учет поможет вам рассказать о вашей деятельности жителям сообщества, органам власти, СМИ и потенциальным спонсорам.

Группа должна подумать над вопросом: «С помощью каких показателей мы измерим степень достижения цели?». Такими показателями могут быть:

- количество человек, изменивших свое поведение в сторону здорового образа жизни;
- число мероприятий, проведенных в сообществе;
- количество человек, принявших участие этих мероприятиях;
- число людей, присоединившихся к группе.

Вы можете отслеживать, как эти показатели изменяются во времени.

Подумайте также о том, какая информация вам нужна для отслеживания изменений в жизни людей из вашей целевой группы. Другими словами, вам необходимо учитывать не только количественные, но и качественные показатели: как деятельность группы изменила чью-либо жизнь.

Узнать об этом можно, спросив самих людей и записав их ответы. Например, подготовьте небольшой вопросник (анкету) и опросите по нему людей или предложите людям самим описать свою историю успеха и опубликовать ее на своей странице в социальной сети или в местном СМИ. Некоторые инициативные группы ведут дневники, в которых люди оставляют свои отзывы и комментарии.

Однако учет не должен состоять из большого количества разнообразных данных – это может только усложнить процесс и отвлечь от предмета деятельности в целом. Выберите два-три показателя, которые вы будете регулярно фиксировать для оценки прогресса инициативной группы.

Во время проведения мероприятий группы обязательно делайте фотографии. Сохраняйте копии материалов, которые опубликованы в печатных и электронных СМИ и отражают вашу деятельность.

### **Шаг 5. Используйте методы работы с активным участием в сообществах**

Осуществляя деятельность, думайте о том, как поддержать людей, которые окружают участников инициативной группы, каким образом повысить их самооценку уверенность в собственных силах. Здесь основная цель группы – помочь жителям сообщества стать активными участниками его жизни, вдохновить их помогать себе и другим в изменении поведения и не быть лишь пассивными получателями помощи.

Посмотрите описание опыта инициативных групп БОКК, обменяйтесь опытом с их участниками. Узнайте, что работало хорошо, а с чем у группы возникли трудности. Это поможет вам предупредить проблемы, с которыми вы можете столкнуться в своих сообществах.

### **Шаг 6. Проанализируйте опыт**

Периодически собирайтесь все вместе, чтобы проанализировать опыт реализации деятельности. Такие встречи рекомендуется проводить хотя бы раз в полугодие. Если у вашей группы есть координатор или фасилитатор, попросите его (ее) помочь организовать встречу.

В ходе анализа задайте себе вопросы:

- Что было самым успешным в нашей деятельности?
- В чем состояли трудности? Как их можно было преодолеть?
- Что бы вы изменили или сделали иначе, чтобы добиться большего успеха?
- Достигли ли вы первоначально сформулированной цели?

Вы также можете провести небольшое анкетирование (социологический опрос) в вашем сообществе, чтобы узнать мнение целевой группы о вашей деятельности и ее влиянии на жизнь людей, входящих в целевую группу. Обратитесь за обратной связью к представителям органов местной власти, партнерских организаций – узнайте их мнения, а также возможные предложения по улучшению деятельности группы.

Анализ деятельности инициативных волонтерских групп БОКК демонстрирует их эффективность, положительное влияние на жителей местных сообществ и качественное изменение жизни в самом сообществе. Не бойтесь сложностей, вдохновляйтесь и двигайтесь вперед.



ВМЕСТЕ  
К ЗДОРОВЬЮ!



3

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ  
ИНИЦИАТИВНЫХ  
ВОЛОНТЕРСКИХ ГРУПП  
ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

### 3.1. Инициативные группы Витебской области

#### Инициативная группа по ЗОЖ

## «БАКС: Будем Активными, Красивыми, Сильными / Стройными»

**г.п. Богушевск, Сенненский район**

Инициативная группа «БАКС» создана в январе 2015 года.

Главные направления деятельности инициативной группы: развитие велодвижения, продвижение активного отдыха (восстановление народных подвижных игр), индивидуальное сопровождение тех, кто желает изменить образ жизни на здоровый, работа с семьями, находящимися в социально опасном положении.

Вначале группа провела анкетирование среди местных жителей и установила: 65% респондентов поддерживают развитие велодвижения в поселке, но не имеют собственных велосипедов. Также в Богушевске проживает много одиноких женщин, которые хотят пользоваться велосипедом, но не могут самостоятельно производить техническое обслуживание, а соответствующей службы в поселке нет.

#### Участники инициативной группы:

- разработали и открыли два велосипедных маршрута разной протяженности;
- один из маршрутов адаптировали под пешеходный и для занятий скандинавской ходьбой;
- организовали работу бесплатного пункта проката, техосмотра и ремонта велосипедов, а также пункта проката палок для скандинавской ходьбы;
- оборудовали крытую парковку для хранения велосипедов;
- регулярно проводят открытые занятия скандинавской ходьбой и велосипедные прогулки для групп (пожилые, семьи, дети);
- организуют физкультурно-оздоровительные и образовательные мероприятия по теме ЗОЖ не только в своем поселке, но и по приглашению жителей других населенных пунктов Сенненского района;
- собрали и восстановили 50 популярных подвижных игр.

С июня 2016 г. по май 2017 г. пунктом проката велосипедов воспользовались 204 человека, прокатом палок для скандинавской ходьбы – 155 человек, обучились езде на велосипеде – 60 человек.

Группа открыта и принимает новых участников. В составе: социальные работники, студенты, педагоги, медики, пенсионеры, люди с инвалидностью.

В дальнейшем участники группы планируют пополнить парк велосипедов в пункте проката, установить привлекательные велосипедные парковки около социально-значимых объектов поселка (детский сад, поликлиника, сельский совет, санаторно-оздоровительная школа-интернат), разработать новые веломаршруты за пределами поселка для развития велотуризма.

**Партнеры:** территориальный центр социального обслуживания населения Сенненского района, санаторно-оздоровительная школа-интернат, Богушевский сельский исполнительный комитет.

*«Создавая инициативную группу, мы понимали, что сами неидеальны. Все мы страдаем от лени, жадности, соблазнов. У каждого свои болячки и слабости. Но мы дали им решительный бой. На собственном примере доказали, как можно изменить жизнь. И результат – к нам присоединяются люди, нам удалось оживить поселок. Но самая значимая история успеха нашей группы – успех каждого участника, так как все победы начинаются с победы над самим собой!».*



## Инициативная группа по ЗОЖ «Здоровая Зеленка»

**Зеленковский сельский совет, Полоцкий район,  
Витебская область**

Инициативная группа «Здоровая Зеленка» создана в октябре 2014 года. Главное направление деятельности – создание условий для повышения двигательной активности населения агрогородка и продвижение активного семейного отдыха.

В результате предварительного опроса местных жителей группа выяснила:

- в агрогородке нет мест для совместного семейного отдыха, в связи с чем он мало популярен;
- люди не видят пользы и преимуществ активного отдыха и здорового образа жизни;
- отсутствует административно-финансовая поддержка.

На вопрос «Кто чаще организует ваш семейный досуг» школьники ответили:

- 10% – мама и папа;
- 12% – бабушка;
- 25% – мама;
- 53% – у родителей нет времени на совместные игры и развлечения.

Участники группы решили развивать активный семейный отдых, организовывать физкультурно-развлекательные мероприятия и создать спортивную площадку для взрослых и детей на открытом воздухе.

Благодаря инициативной группе в агрогородке Зеленка открыт уличный спортивный комплекс, который стал постоянным местом сбора жителей агрогородка и близлежащих деревень. Взрослые занимаются физкультурой и проводят время на свежем воздухе вместе с детьми. Спортивная площадка также популярна среди школьников: свободное время подростки проводят, занимаясь на уличных тренажерах.

В 2016 году, по сравнению с 2015 годом, в агрогородке снизилось общее количество случаев заболеваемости. Если в 2015 году общая продолжительность временной нетрудоспособности местных жителей составила около 1300 дней, то в 2016 году – 700 дней.

Группа открыта и принимает новых участников. В состав входят работники сельского исполнительного комитета, местного Дома культуры, педагоги, пенсионеры.

**Партнеры:** Зеленковский сельский совет, КУСХП «Зеленка», сельский Дом культуры, Зеленковская детский сад – средняя школа.

*«Важно поверить в свою силу воли, перестать сидеть и лежать у телевизора, начать действовать. Успех – это, прежде всего, изменение мышления, желание действительно изменить себя, свое отношение к здоровью. Мы поверили и проверили: здоровый образ жизни доступен каждому, независимо от возраста, пола, места проживания и достатка. Мы собрались и сделали площадку, где интересно всем – и взрослым, и детям. А еще вместе играем в бадминтон, катаемся на велосипедах, устраиваем танцевальные вечера. К нам даже из города приезжают, потому что у нас весело и здорово!».*



## Инициативная группа по ЗОЖ «Путь к вершине»

### г. Полоцк, Витебская область

Инициативная группа «Путь к вершине» создана в начале 2015 года. Изначально в группу вошли участники инициативной группы пожилых людей «Душевные встречи» – пенсионеры. Затем к ним присоединились медики и педагоги.

На начальном этапе группа опросила 150 человек разного возраста и социального статуса, чтобы изучить запросы населения в отношении к здоровому образу жизни. Респонденты отметили:

- недостаточную информированность о преимуществах ЗОЖ;
- недостаток свободного времени для занятий спортом;
- высокую стоимость абонеента в фитнес-центрах;
- собственную лень;
- психологические проблемы, связанные с избыточным весом, слабой физической подготовкой, возрастом и другими комплексами, которые вызывают дискомфорт во время занятий в группе.

Участники группы решили проводить информационно-образовательные, спортивно-оздоровительные массовые мероприятия.

Благодаря инициативной группе в Полоцке работают мобильный клуб «ЗОЖ-десант» – передвижная информационная палатка по вопросам здорового образа жизни, бесплатный тренажерный зал на базе городской базовой школы № 11 и прокат палок для скандинавской ходьбы.

Участники группы являются «кураторами» для желающих изменить свой образ жизни в сторону здорового, проводят регулярные занятия по скандинавской ходьбе, гимнастике для пожилых людей, организуют консультации с врачами-валеологами. Тренажерный зал пользуется большой популярностью. Посетители зала помогли оснастить его спортивным инвентарем за собственные средства.

На уровне района инициативную группу «Путь к вершине» знают и постоянно приглашают участвовать в проведении районных мероприятий.

**Партнеры:** Полоцкий зональный центр гигиены и эпидемиологии, Полоцкая центральная городская больница, ясли – сад – базовая школа № 11 г. Полоцка

*«Мы не ждем, пока здоровье придет к нам, а сами уверенно идем в его направлении. В паспорт тоже не смотрим: живем без оглядки на возраст. Занимаемся скандинавской ходьбой, устраиваем спартакиады, собираем травы и проводим фиточаепития. В кругу друзей и единомышленников меняться в лучшую – здоровую – сторону гораздо легче! Будем вместе покорять вершины и делиться опытом».*



## Инициативная группа по ЗОЖ

### «Эверест»

#### г. Полоцк, Полоцкий медицинский колледж, Витебская область

Инициативная группа «Эверест» сформировалась в сентябре 2015 года. Изначально в состав группы вошли несколько активных студентов и два преподавателя медицинского колледжа. Со временем количество участников значительно выросло: в 2017 году группа объединила 36 человек в возрасте 17-36 лет – студентов, педагогов и других работников медицинского колледжа.

При выборе направлений деятельности группа опиралась на актуальную ситуацию в Полоцке. У учащихся школ и колледжей города недостаточно возможностей для повышения двигательной активности и ведения здорового образа жизни:

- низкие стипендии не позволяют регулярно посещать спортивные комплексы на платной основе;
- высокая загруженность спортивных комплексов в вечернее время;
- у учащихся отсутствуют навыки контроля своего физического состояния, знания о том, как правильно распределять физические нагрузки, заниматься определенными видами спорта;
- нет мотивирующей среды для привлечения учащихся к ведению здорового образа жизни;
- у молодежи практически отсутствует понимание рационального питания;
- в буфетах и столовых учебных заведений минимальный выбор здоровой пищи.

Участники инициативной группы стали проводить в колледже информационные встречи, акции на тему здорового образа жизни. Для более активного вовлечения студентов и школьников участники «Эвереста» разработали и воплотили в жизнь игру-квест о ЗОЖ «Мобилис», которая сегодня пользуется в Полоцке большой популярностью и привлекает в ряды группы новых участников.

Благодаря группе в общежитии Полоцкого медицинского колледжа создан бесплатный диагностический фитнес-зал, в котором молодые люди могут оценить уровень своей физической подготовки, получить необходимую информацию о различных видах фитнеса, комплексах упражнений, распределении физической нагрузки, начать занятия и получить поддержку от прошедших специальную подготовку волонтеров. В зале используются современные тренажеры и технические средства, что стимулирует интерес молодежи к посещению зала, занятиям физкультурой и постепенному изменению образа жизни в сторону здорового.

**Партнер:** Полоцкий государственный медицинский колледж.

*«Название нашей группы возникло не случайно: для многих, и студентов в том числе, здоровый образ жизни — труднодостижимая цель, как и покорение горы Эверест. Ленимся и искать себе оправдания — проще простого. Но гораздо интереснее сделать что-то хорошее для себя, окружающих. И увидеть результат! Дорога под названием «Потом», ведет в страну под названием «Никуда». Наш принцип — сегодня и всегда».*



## Инициативная группа по ЗОЖ «Радуга»

### г.Сенно, Сенненский район, Витебская область

Инициативная группа «Радуга» создана в феврале 2015 года, но предпосылки к созданию возникли намного раньше. На общественных началах активисты занимались продвижением физической активности в Сенно почти 10 лет.

В начале своей деятельности группа выделила следующие проблемы:

- в городских организациях и предприятиях нет системы поощрения людей, ведущих здоровый образ жизни;
- в городе недостаточно спортивных площадок и помещений, спортивного инвентаря для занятий физкультурой.

Проведенный среди местных жителей опрос показал: 68% опрошенных желают заниматься физической культурой при наличии соответствующих условий. Из них 45% готовы заниматься фитнесом и йогой; 38% приветствуют занятия в тренажерном зале; 17% желают заниматься скандинавской ходьбой. 67% опрошенных мужчин указали, что не хватает тренажерных залов (на тот момент в городе их было лишь несколько и они не вмещали всех желающих).

По инициативе группы «Радуга» в Сенно открыты бесплатный тренажерный зал и летняя площадка для фитнеса и йоги. Волонтеры-инструкторы группы регулярно проводят физкультурно-развлекательные мероприятия (флешмобы, акции, мастер-классы, открытые занятия). За 2015-2017 годы благодаря деятельности группы приверженцами здорового образа жизни стали около 3000 человек.

В дальнейшем участники группы планируют реализовать инициативу «С рождения – в движении!»: создать условия для детей дошкольного и младшего школьного возраста и их родителей для совместных занятий физкультурой. Также продолжают работу с пожилыми людьми: занятия скандинавской ходьбой, вовлечение пожилых в организацию тематических мероприятий.

В составе группы: медицинские работники, сотрудники Сенненского районного исполнительного комитета, ЖКХ, индивидуальные предприниматели, пенсионеры, продавцы, преподаватели.

Группа открыта, к ней постоянно присоединяются новые волонтеры, готовые участвовать в деятельности группы.

**Партнеры:** Сенненский районный исполнительный комитет, Сенненский районный центр гигиены и эпидемиологии.

*«Мы рады менять поведение вместе. Не каждый, кто плывет по течению, на самом деле желает пребывать в пассиве. Иногда человеку просто не хватает импульса, поддержки, чтобы начать менять свои привычки и стиль жизни. Одному решить проблему крайне сложно. В группе людей, смотрящих в одном направлении, это сделать гораздо легче, а главное – приятнее и увлекательнее. Взаимная помощь способствуют достижению цели: положительные навыки приобретают стойкость, а вредные привычки исчезают. Здоровый образ жизни становится осознанной необходимостью. Мы идем ВПЕРЕДИ, за нами – наши друзья, родственники, сослуживцы и все желающие изменить свое отношение к собственному здоровью.»*



## **Инициативная группа по ЗОЖ «Молоды душой»**

**Ходцевский сельский совет, Сенненский район,  
Витебская область**

Инициативная группа «Молоды душой» создана в 2012 году как инициативная группа пожилых людей в рамках проекта «Укрепление Службы сестер милосердия Белорусского Общества Красного Креста». Изначально в группу входили только активные пенсионеры деревни Ходцы (сегодня – агрогородок Ходцы), которые проводили оздоровительные занятия для односельчан в возрасте, оказывали социально-бытовую помощь одиноким пожилым и людям с ограниченными возможностями.

Идея продвижения здорового образа жизни и профилактики неинфекционных заболеваний также была близка участникам группы. В 2015 году они прошли обучение для работы с населением по профилактике неинфекционных заболеваний, провели анкетирование среди жителей сельского совета, чтобы определить дальнейшее направление деятельности.

Значительная часть населения сельсовета занята тяжелым и монотонным сельскохозяйственным трудом. Около 300 человек из 500 (общая численность населения Ходцевского сельского совета) страдают заболеваниями опорно-двигательного аппарата. У многих также лишний вес, который негативно влияет на опорно-двигательный аппарат и способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Благодаря инициативной группе в Ходцах отремонтирован тренажерный зал, закуплены новые тренажеры. Участники группы совместно с медицинскими работниками проводят регулярные занятия в зале для взрослых и детей и консультационные встречи со специалистами. Кроме того, группа организует мастер-классы по здоровому питанию, совместные походы для активного отдыха и заготовки полезных трав.

В состав группы входят не только пенсионеры, но медицинские работники, учителя, библиотекари, работники сельского совета, культуры.

**Партнеры:** Ходцевский сельский совет, Ходцевская врачебная амбулатория.

*«Мы подумали: а чем жители деревни хуже горожан? Почему ЗОЖ не для нас? Ведь что такое здоровый образ жизни – это здоровое отношение к себе и окружающим, взаимная поддержка. Мы объединились и стали проводить мастер-классы по здоровому питанию. Сколько вкусных и полезных рецептов собрали! Организуем встречи с медработниками нашей амбулатории, совместные занятия физкультурой и походы по нашему краю. За нами пошла молодежь, а потом и дети. Мы задаем движение – и некогда думать про болезни».*



## Инициативная группа по ЗОЖ

### «Начнем с себя»

**г.Горки, Белорусская государственная сельскохозяйственная академия (БГСХА), Могилевская область**

Инициативная группа «Начнем с себя» создана в 2015 году на базе общеакадемического клуба «Оптималист» при БГСХА и является ярким примером мобилизации студенческого сообщества в направлении здорового образа жизни.

Основные направления деятельности группы: продвижение спортивно-прикладного туризма среди студенческой молодежи и обучение ему, организация походов по Беларуси, проведение спортивно-оздоровительных мероприятий для студентов и жителей г. Горки.

Костяк инициативной группы – активные студенты и преподаватель кафедры физического воспитания БГСХА, увлеченные спортивно-прикладным туризмом. К группе постоянно присоединяются новые участники. Главное правило группы – отказ от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем) и активный образ жизни. Участие в инициативной группе и ее мероприятиях и, особенно, походах считается престижным среди студентов. Популярность группы постоянно растет.

Участники группы уверены: туризм – интересный и всегда актуальный досуг, который раскрывает личные качества, способствует сплочению коллектива, а самое главное – повышает двигательную активность и формирует в ней потребность. Студенты регулярно занимаются физической культурой, участвуют в мастер-классах по туризму и могут самостоятельно организовать как поход выходного дня, так и многодневный пеший поход.

У группы есть необходимый туристический и спортивный инвентарь для подготовки и организации походов: палатки, спальники, рюкзаки, коврики, веревки, обвязки, карабины, каски, жумары, спусковые устройства, котелки, мангал, волейбольная сетка, футбольный и волейбольный мячи.

В дальнейшем группа планирует развивать индивидуальное сопровождение студентов, которые решили изменить свое поведение в сторону ЗОЖ, проводить для заинтересованных студентов тренинги по профилактике НИЗ и подготовке инструкторов-волонтеров. Также в планах участников «Начнем с себя» реализация новых мини-инициатив – оборудование в БГСХА собственной альпинистской горки и открытой площадки с турниками из природных материалов для занятий физкультурой на воздухе.

**Партнеры:** руководство БГСХА, профсоюзный комитет студентов, районный исполнительный комитет, городские учреждения образования, центр туризма и краеведения.

*«Я стал чаще смеяться и проводить больше времени на свежем воздухе – и чувствую себя отлично. Подружился с хорошими людьми. Мы нашли общее дело, которое приносит пользу».*

*«Я стала больше двигаться, узнала, как организовать поход и подготовиться к нему, как оказывать первую помощь. У меня появились новые знакомства».*

*«Я научился работать в группе, планировать и организовывать мероприятия, развил чувство ответственности за себя и окружающих».*

*«У меня появилось стремление к лучшему. Я понял, что такое – делать хорошее не только для себя».*



## Инициативная группа по ЗОЖ

### «Новошаг»

**г.Горки,  
Могилевская область**

Инициативная группа «Новошаг» сформировалась в сентябре 2015 года из шести человек.

В начале работы участники группы провели встречи с жителями Горок и обсудили вопросы развития «Здорового города» (примечание: город Горки первым в Беларуси присоединился к Европейской сети Всемирной организации здравоохранения и в апреле 2016 года получил сертификат «Здоровый город»). В ходе обсуждений были выявлены основные направления деятельности по повышению физической активности населения, занятий физкультурой, к которым относится:

- создание мест отдыха и занятий физкультурой в шаговой доступности, особенно на окраинах (малые спортивные формы во дворах);
- организация общегородских культурно-спортивных мероприятий по месту жительства;
- создание экологической тропы

Так сформировались основные направления деятельности группы: развитие скандинавской ходьбы и обучение ей, информационная работа с населением по профилактике неинфекционных заболеваний, индивидуальное сопровождение в изменении поведения в сторону здорового.

В 2016 году участники инициативной группы обустроили в Горках экологическую тропу «Красота Горецкого края». Экотропа включает несколько тематических остановок: пункт ЗОЖ, Ботанический сад БГСХА, набережная Нижнего озера, конно-спортивная школа, усадьба «Родовое гнездо» и хата-музей. Протяженность тропы – четыре километра. Ориентироваться на маршруте помогают указатели и информационные щиты. Благодаря созданию экотропы в городе появились условия для полноценных занятий скандинавской ходьбой, пешим и велосипедным прогулок, а также изучения природы и истории своего края.

В пункте ЗОЖ под руководством опытных инструкторов проходит разминка, а для новичков – мастер-класс по скандинавской ходьбе. Люди, у которых нет специальных палок для занятий, берут их здесь напрокат. В пункте имеется тонометр для измерения артериального давления. Также все желающие могут пройти индивидуальную оценку риска развития неинфекционных заболеваний и проконсультироваться с медицинским работником.

За три года к движению группы присоединились свыше 250 горожан. Костяк инициативной группы – 18 человек: преподаватели, бухгалтеры, медицинские работники, пенсионеры.

**Партнеры:** Горецкий районный центр социального обслуживания населения, Белорусская государственная сельскохозяйственная академия, районный исполнительный комитет.

*«Нас сплотила скандинавская ходьба! Вместе мы – настоящая команда: учимся друг у друга хорошему, более позитивно относимся к самим себе и окружающим. Регулярно занимаемся скандинавской ходьбой и своим примером увлекаем друзей, родных и даже незнакомых. Но оказалось, что в городе практически отсутствуют условия для полноценных занятий ходьбой. А ведь в нем столько красивых мест и парковых зон, которые хочется посещать! Так мы решили создать экологическую тропу, чтобы у всех появилась возможность гулять пешком, кататься на велосипеде, изучать природу и историю своего края».*



## Инициативная группа по ЗОЖ «Спадчына»

**Гольшанский сельский совет, Ошмянский район,  
Гродненская область**

Инициативная группа «Спадчына» основана в апреле 2015 года.

Среди населения участники группы провели анкетирование и выявили основные проблемы и потребности местных жителей в направлении продвижения ЗОЖ. На тот момент в сельском совете не хватало мест и условий для ведения активного образа жизни, спортивное оборудование также было малодоступно населению. Многие жители выразили желание совершать велосипедные прогулки. Так появилась идея открыть в Гольшанах бесплатный пункт проката велосипедов и разработать веломаршруты разной протяженности по достопримечательностям и историческим местам края.

Для себя группа определила следующие основные направления деятельности:

- продвижение активного отдыха и повышение физической активности населения;
- спортивно-оздоровительные, информационные мероприятия среди молодежи, рабочего населения и пенсионеров;

Пункт проката велосипедов разместили в здании детского сада. Здесь круглосуточно работает сторож и выдает велосипеды всем желающим. Главное условие – вернуть технику в целости и сохранности. Учителя совместно со школьниками разработали веломаршруты и карты к ним, установили специальные стенды в центре Гольшан.

По инициативе группы в Гольшанах регулярно проходят спортландии и другие спортивные массовые мероприятия, куда участники группы также приглашают семьи, находящиеся в социально опасном положении.

В планах у группы:

- проводить велоэкскурсии для туристов и жителей сельского совета;
- расширить тренажерный зал, дополнить его новыми тренажерами;
- регулярно размещать фотоистории активных представителей сообщества, изменивших свой образ жизни в сторону здорового.

Костяк группы – 15 активных и заинтересованных людей – сформировался практически сразу: учителя, медицинские работники, работники социальной защиты, сельского совета, культуры, пенсионеры.

**Партнеры:** Гольшанская средняя школа, Гольшанский сельский совет.

*«В Гольшанах столько красивых мест и такая природа! Но чаще всего этой красотой люди любуются, сидя в машинах или автобусах. Мы решили – нужно создать веломаршруты, проводить велоэкскурсии. Хотим, чтобы в нашем поселке были возможности для активного отдыха, чтобы люди с удовольствием катались на велосипедах. Идею поддержали не только местные жители, но и администрация сельсовета, лесничество. Общая цель помогла изменить отношение к своему образу жизни, расширить круг общения. Чувство востребованности и полезности – лучший мотиватор для нас».*



## Инициативная группа по ЗОЖ

### «К истокам здоровья»

#### Жировичский сельский совет, Слонимский район, Гродненская область

Инициативная группа «К истокам здоровья» создана в 2015 году. Костяк группы составляют 11 постоянных участников. Это люди разного возраста и социального статуса: уборщицы, бухгалтеры, преподаватели, медики, студенты, пенсионеры. Лидером группы является местный священник, который ведет здоровый образ жизни и является примером для жителей агрогородка Жировичи.

На выбор направлений деятельности группы повлияла ситуация, сложившаяся в агрогородке:

- основная масса населения не ведет ЗОЖ, так как очень низкий уровень мотивации;
- недостаточно систематизирована работа по информированию населения о пользе ЗОЖ;
- мало развита соответствующая инфраструктура и практически не доступна для всего сообщества.

Инициативная группа решила проводить не проводить в Жировичах не только спортивные эстафеты, праздники, учебно-информационные встречи, но и создать экологические тропы «Маршруты здоровья»: для пеших и велосипедных походов, сплавов на байдарках по Жировичскому краю.

Активисты провели осмотр местности, убрали мусор, разработали четыре маршрута различной протяженности для пеших, велосипедных походов и сплавов на байдарках, оборудовали привалы на маршрутах, установили указатели, подготовили инструкторов-волонтеров для сопровождения групп, обустроили помещение для хранения спортивного инвентаря.

Со стороны местного населения поначалу было неверие в пользу профилактики неинфекционных заболеваний и в то, что вредные привычки можно победить. Но энтузиазм и личные примеры участников инициативной группы вдохновили жителей агрогородка изменить отношение к собственному здоровью и вовлекли их в продвижения ЗОЖ. Активистов поддержали друзья, близкие, соседи.

Инициативная группа не собирается останавливаться на достигнутом: продолжается работа по благоустройству экологических троп, информированию населения о профилактике НИЗ. Группа организует пешеходные и велосипедные походы, мастер-классы по здоровому питанию, встречи со специалистами. Большим спросом среди молодежи пользуется бесплатный прокат велосипедов, среди пожилых – прокат палок для скандинавской ходьбы.

**Партнеры:** Жировичская участковая больница, Миссионерский отдел Новогрудской епархии, Жировичское лесничество (ГЛХУ «Слонимский лесхоз»), Жировичский сельский совет.

*«Давно ли вы гуляли по лесу, любовались природными видами и наслаждались пением птиц? Мы решили создать условия, чтобы у жителей и гостей Жировичей была такая возможность. Общее дело сплотило нас и помогло осознать, что нужно просто любить свою местность, понимать, что это твой дом, твоя деревня, твоя страна, – тогда все получится. Через какое-то время мы будем уже не так активны, но дети и внуки, просто чужие люди будут пользоваться тем, что мы создали, изучать нашу местность и радоваться тому, насколько она богата и красива: и природа, и памятники архитектуры, и люди».*



## Инициативная группа по ЗОЖ «Формула здоровья»

**Жупранский сельский совет, Ошмянский район,  
Гродненская область**

Инициативная группа «Формула здоровья» создана в 2015 году в агрогородке Станция Ошмяны. В состав инициативной группы входят учителя, работники местных Дома культуры, амбулатории, сотрудники филиала ОАО «Лидахлебопродукт», железнодорожной станции «Ошмяны», пенсионеры, активная молодежь.

Участники группы провели опрос жителей агрогородка, который помог определить выбор направлений деятельности:

- информирование населения о пользе здорового образа жизни и профилактике неинфекционных заболеваний;
- индивидуальное сопровождение тех, кто желает изменить образ жизни в сторону здорового;
- продвижение физической активности в местном сообществе.

Благодаря инициативной группе в агрогородке восстановлен стадион, создана детская игровая площадка на территории, в школе действует семейный клуб для детей и родителей. Педагоги регулярно разговаривают с учениками о здоровом образе жизни, а те, в свою очередь, делятся полученной информацией с родителями. Группа утверждает, что это и есть действенный механизм вовлечения в ЗОЖ целых семей, друзей и знакомых. Ведь вместе двигаться к цели легче, чем в одиночку.

Тренинги по профилактике НИЗ и продвижению ЗОЖ инициативная группа проводит ежемесячно, в том числе в соседних деревнях и районах. Участники группы готовы делиться опытом в направлении индивидуального сопровождения, а также программами и идеями проведения спортивных семейных мероприятий.

**Партнеры:** Докурнишский учебно-педагогический комплекс ясли – сад – средняя школа.

*«Совершить «здоровый» переворот не так и сложно: нужно только начать. Мы решили воскресить школьный стадион, который был полностью заброшен, и построить рядом детскую площадку. Односельчане откликнулись: помогли нам целыми семьями. Сейчас школа с ее новыми площадками – главное тусовочное место в поселке. Люди стали проводить свободное время активно. На стадионе постоянно кто-то бегают, играет в футбол и волейбол, занимается на турниках, а на площадке всегда полно детей. Идеи здорового образа жизни помогли нам объединиться и реализовать инициативу, полезную для всех».*



## Инициативная группа по ЗОЖ

### «Мир в нас»

**г. Ошмяны,  
Гродненская область**

Инициативная группа «Мир в нас» сформировалась в феврале 2015 года. В состав входят работники центра социального обслуживания населения, центральной районной больницы, волонтеры Ошмянской районной организации БОКК, учащаяся молодежь, пенсионеры.

При изучении потребностей жителей Ошмян участники инициативной группы выявили, что необходимо повысить двигательную активность людей, повлиять на пищевые привычки и изменить их в сторону здоровых.

Благодаря инициативной группе «Мир в нас» на базе Ошмянского центра творчества и молодежи создана и постоянно работает комната здорового питания. Комната оснащена кухонно-бытовым оборудованием, приборами для контроля веса, измерения артериального давления. Здесь регулярно проходят бесплатные кулинарные мастер-классы, встречи с врачами-специалистами.

Комната здорового питания стала местом для развития волонтерской деятельности и взаимной поддержки. Сюда может прийти любой желающий, независимо от возраста и достатка, и найти единомышленников, которые готовы поделиться знаниями, помочь изменить образ жизни в сторону здорового.

Деятельность инициативной группы поддерживает руководство Ошмянской центральной районной больницы. Здесь также открыт специальный кабинет – комната здорового образа жизни, куда пациенты могут приходить в любое время и получить консультацию психолога, пройти оценку индивидуального развития неинфекционных заболеваний. Регулярно для всех желающих пациентов в комнате ЗОЖ проходят тренинги по вопросам здорового образа жизни и профилактике НИЗ.

**Партнеры:** Ошмянский центр творчества детей и молодежи, центральная районная больница, территориальный центр социального обслуживания населения Ошмянского района.

«Наша комната здорового питания начала работать еще задолго до своего официального открытия – настолько живо дети и подростки заинтересовались приготовлением здоровой и вкусной пищи и темой ЗОЖ в целом. Вместе мы учимся правильно составлять рацион, готовить полезные блюда, искать альтернативу фастфуду. Причем экспертами выступают сами дети, к каждому занятию они ищут информацию о продуктах, интересные рецепты из простых и доступных ингредиентов. А любимое блюдо ребят теперь – оладьи с кабачками или тыквой! Именно дети предложили пригласить на кулинарные занятия родителей, бабушек. Так в процесс вовлеклись взрослые. Но лучший результат – видеть, что люди меняются в лучшую сторону. Мы научились помогать друг другу».



## Инициативная группа по ЗОЖ

### «Жывіца»

#### Павловский сельский совет, Слонимский район, Гродненская область

Инициативная группа «Жывіца» создана в марте 2015 года и на первом этапе объединила восемь человек, предпочитающих свое свободное время проводить с пользой. Через несколько месяцев группа уже насчитывала 23 участника, а в настоящее время в состав группы входят 38 человек: учителя, учащиеся, медицинские работники, работники сельского совета, Дома культуры, библиотеки, почты, торговли, сельского хозяйства, пенсионеры.

Одна из основных целей участников группы – изменить отношение сельских жителей к своему здоровью и активному отдыху. На выбор направлений деятельности группы повлияли следующие факторы:

- значительная удаленность населенных пунктов Павловского сельского совета от спортивных объектов города [Слонима];
- отсутствие объектов, где взрослые могут заниматься физкультурой, спортом;
- пассивный образ жизни местного населения.

При поддержке БОКК в здании Павловского сельского совета участники инициативной группы открыли бесплатный фитнес-зал, в котором работают подготовленные волонтеры-инструкторы. Желающих заниматься в зале много, приезжают и приходят из соседних деревень. Группа также развивает скандинавскую ходьбу, вовлекает в этот вид активности людей пожилого возраста, проводит массовые мероприятия.

Вдохновляют группу положительные изменения, которые происходят в сообществе: у участников группы и привлеченных к деятельности заметно улучшилось здоровье, настроение, повысился уровень знаний о профилактике заболеваний, местное население интересуется и участвует в мероприятиях.

В планах у инициативной группы следующее:

- расширить группу;
- привлечь спонсорскую помощь;
- обустроить открытую спортивную площадку для жителей аг. Новоселки и прилегающих деревень;
- создать консультационные пункты по профилактике неинфекционных заболеваний и продвижению ЗОЖ на базе фельдшерско-акушерских пунктов, сельской библиотеки.

**Партнер:** Павловский сельский совет.

*«Мы хотим, чтобы наше Павлово стало настоящей территорией здоровья и активного отдыха. Это ошибочное представление, что деревенским жителям кроме сельского хозяйства ничего не нужно. Необходимо только подсказать людям, что все в их руках, помочь выбрать нужное направление, поддержать. Видели бы вы, с каким энтузиазмом к нам присоединяются женщины, дети, пожилые. Даже мужчин удалось вдохновить здоровым образом жизни! Наш фитнес-зал никогда не пустует, а в группе по скандинавской ходьбе постоянно новые участники. Нужно только захотеть – возможности найдутся».*



## Инициативная группа по ЗОЖ «Будем здоровы!»

**г. Слоним,  
Гродненская область**

Инициативная группа «Будем здоровы!» создана в марте 2015 года. Инициаторами продвижения здорового образа жизни среди учащейся молодежи и жителей города стали педагоги Слонимского государственного медицинского колледжа и медицинские работники зонального центра гигиены и эпидемиологии.

Группа провела анализ заболеваемости учащихся и работников медицинского колледжа, их отношения к ЗОЖ, имеющейся в городе инфраструктуры для занятий физкультурой и спортом. Из-за неправильного образа жизни и отсутствия мотивации к его изменению среди молодежи распространены заболевания сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, ухудшение зрения.

Проблема была усугублена следующими факторами:

- в колледже функционировали две спортивные секции, не способные удовлетворить запросы учащихся и работников колледжа;
- спортивные комплексы удалены от колледжа и малодоступны по причине высокой стоимости абонементов.

Участники группы начали проводить различные мероприятия по продвижению физической активности и отказа от вредных привычек среди молодежи и жителей Слонима. По инициативе группы спортивный зал медицинского колледжа был оснащен тренажерами и фитнес-инвентарем. У студентов, работников колледжа и местных жителей появилась возможность бесплатно заниматься в тренажерном зале, в том числе с подготовленным фитнес-инструктором.

Во время городских мероприятий инициативная группа организует полезные акции: «станции» оценки развития неинфекционных заболеваний, мастер-классы по аэробике, танцевальные флешмобы.

В состав группы входят педагоги и активные студенты медицинского колледжа, медицинские работники, пенсионеры.

**Партнеры:** Слонимский государственный медицинский колледж, Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии.

*«Мы стремимся, чтобы здоровый образ жизни стал нормой жизни для нас, наших близких и знакомых. Видишь успехи друзей – и стремишься достичь их результатов. В колледже и городе появились последователи нашей деятельности. Мир становится лучше, когда лучше становишься ты сам».*







ВМЕСТЕ  
К ЗДОРОВЬЮ!



4

ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ УСПЕХА  
ИЗМЕНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ  
В СТОРОНУ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ

## **Олег СТАЛЬМАКОВ**

**аг. Ходцы, Витебская область  
инициативная группа по ЗОЖ «Молоды душой»**

«Я молод душой – и это самое главное! Не представляю себя без движения: люблю танцевать, ходить в походы, заниматься физкультурой и делаю это всю свою сознательную жизнь. Рад, что до сих пор могу работать с детьми и быть для них примером. Мы вместе и на улице, и в тренажерном зале. Дети для меня – лучший стимул поддерживать себя в форме»



## **Татьяна ТОМАШЕНОК**

**г. Сенно, Витебская область  
инициативная группа по ЗОЖ «Радуга»**

«Моя история обычная: небольшая зарплата, жизненные неурядицы, проблемы со здоровьем, депрессия... За всеми ударами судьбы забыла о себе, о том, что я женщина. Но, глядя на активистов группы «Радуга», задумалась, как у людей получается создавать себе настроение, хорошо выглядеть. Ведь мы в одинаковых условиях. Может, и у меня получится измениться?»

Я решила заняться своим здоровьем. Оказалось, что для этого не нужно много денег, нужны желание и сила воли. Я стала заниматься в тренажерном зале, больше ходить пешком, полностью поменяла свой режим питания. Я не просто поняла, я ощутила на себе смысл слов «в здоровом теле – здоровый дух». Ушли болезни, лишний вес, обиды. Хочется жить!»



## Александр, Марина, Глеб и Аня АЗЕРСКИЕ

г. Сенно, Витебская область

инициативная группа по ЗОЖ «Радуга»



Александр: «Изменить образ жизни меня вдохновила жена. Я наблюдал за ней, видел положительные изменения, которые с ней происходят, и однажды поймал себя на мысли: «А что мне мешает заняться собой?». Первое, что сделал, – отказался от курения. Было сложно, но результат того стоил. Меня перестали мучить кашель, одышка, я буквально ощутил, что самочувствие улучшилось. Занятия в тренажерном зале тоже дают эффект: меньше беспокоит спина, и в принципе фигура стала более подтянутой. Я хочу быть примером детям, чтобы семья гордилась мной!»

## Анатолий АНДРЕЕВ

г.п. Богушевск, Витебская область

инициативная группа по ЗОЖ «БАКС: Будем Активными, Красивыми, Стройными/Сильными»



«Я всегда был активным, много работал... Но туберкулез позвоночника, инвалидность и частичная потеря трудоспособности изменили мою жизнь. Круг общения сильно сузился. Кругом кипела жизнь, все что-то делали, а мне запретили любые нагрузки, я сидел дома и не

мог никому помочь. Чувствовал себя ненужным и бессильным.

После того как меня перевели со второй группы инвалидности на третью, появилась надежда на улучшение. В это же время я познакомился с участниками группы «БАКС»: они тогда только начинали свою деятельность в поселке, искали единомышленников. Когда я увидел этих горящих идеями здорового образа жизни людей, мне захотелось быть с ними. Я стал участвовать во всех мероприятиях группы, в разработке веломаршрутов, взял на себя ремонт велосипедов. И в апреле 2017-го с меня сняли группу инвалидности. У меня крылья выросли!

Один в нашем мире ты никогда не останешься, всегда найдутся люди, которые тебе помогут»

## Татьяна ЗМУШКО

**г. Полоцк, Витебская область  
инициативная группа по ЗОЖ «Путь к вершине»**

«Здоровый образ жизни – это не просто мой стиль жизни с детства, это мое спасение. ЗОЖ помог мне справиться с серьезным заболеванием сердца. Регулярная двигательная активность и укрепляющие физические упражнения, здоровое питание, соблюдение питьевого режима, работа над своим психоэмоциональным состоянием – я постоянно уделяю этому внимание. До сих пор катаюсь на лыжах и коньках, играю в настольный теннис, освоила и ежедневно делаю тибетскую гимнастику, занимаюсь скандинавской ходьбой.

Сейчас я волонтер Белорусского Красного Креста, с радостью обучаю всех желающих скандинавской ходьбе, провожу занятия по гимнастике для



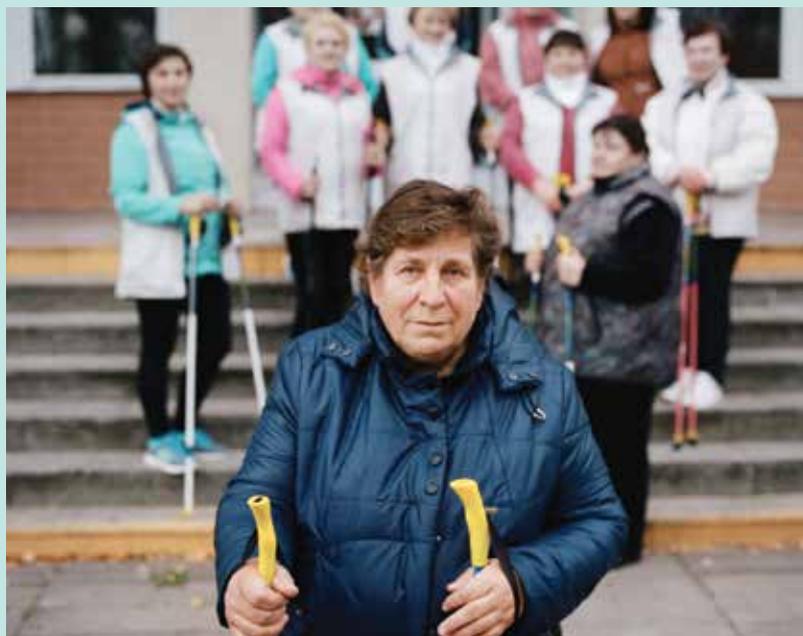
пожилых. Впереди – множество планов! Хочу донести людям: главное – осознать, что помочь себе можно и нужно, и захотеть это сделать, а возможности для воплощения желания всегда найдутся!»

## Раиса ШИДЛОВСКАЯ

**д. Павлово, Гродненская область  
инициативная группа по ЗОЖ «Жывіца»**

«Кто сказал, что возраст – это помеха, что нужно просто смириться с болезнями? Я мириться не хочу, нет желания лежать на диване и жалеть себя.

У меня хроническое воспаление суставов ног, из-за которого также постоянная боль в спине. Эта болезнь лечению не поддается, но врач сказал, что остановить ее развитие можно – нужно как можно больше двигаться. Я решила действовать. Как раз увидела в нашей деревне женщин, которые ходят с палками для скандинавской ходьбы, узнала, как правильно ходить и где взять палки, – и начала. Теперь каждый день хожу на прогулку с палками, подругу с собой беру. А еще собираюсь купить себе самокат. Веселей и здоровей так!»



## Татьяна САВКО

**д. Павлово, Гродненская область  
инициативная группа по ЗОЖ «Жывіца»**



«Родилась и живу в деревне, работаю дояркой. Пойти заниматься в фитнес-зал меня подзадорил мой сын, которому 12 лет. Я попробовала – и мне понравилось. Многие удивляются, почему я после тяжелой работы иду заниматься фитнесом, а не домой, отдыхать. Спрашивают: «Неужели не хватает физической активности?». Но почему отдых – только дома и на диване? В зале я провожу время для себя, для своего здоровья. Благодаря занятиям у меня меньше болит спина, не так устают ноги, удалось даже похудеть. В здоровом образе жизни я вижу только плюсы»

## Вера СКОДОРОВА

**аг. Гольшаны, Гродненская область  
инициативная группа по ЗОЖ «Спадчына»**



«Всю жизнь я учусь у хороших людей и беру с них пример: не держу обид, борюсь с хандрой и стараюсь радоваться красоте вокруг – даже серым тучам на небе. А еще использую любую возможность для движения: делаю зарядку, хожу гулять, кручу педали велосипеда. Возраст – совсем не причина сидеть дома. Не понимаю людей, которые говорят: «Зачем мне куда-то идти? Чем меня там удивят?». Пусть и не удивят, но это лишний повод выйти на улицу, пообщаться с другими. Нужно научиться помогать себе: тогда и настроение, и здоровье будут хорошими»

## Оксана БОЛЕНДРУСЬ

**г. Ошмяны, Гродненская область  
инициативная группа по ЗОЖ «Мир в нас»**

«Здоровый образ жизни спас мне жизнь. Из-за большого веса у меня развилось серьезное заболевание. Нужно было принимать меры. Но что можно сделать, когда работаешь простым лифтером и у тебя семья, трое детей? Мне помогла участница инициативной группы, психолог Валентина Масилевич. Вместе мы разработали план действий по изменению образа жизни, и я принялась за дело: изменила привычки в питании, начала много ходить пешком, выполнять дома простые и знакомые с детства, но действительно эффективные физические упражнения, работала над своим психологическим состоянием. Меня поддержали мои дети, особенно младшая дочь и старший сын, который взял надо мной шефство. И мой вес с почти 100 кг постепенно снизился до



75. Я перестала стыдиться своего тела, поверила в себя и поняла: невозможного нет. Но главное – моя болезнь ушла, врачи сняли диагноз. Я благодарна себе за волю и терпение, моим детям – за веру и людям проекта – за знания и поддержку!»

## Людмила КРАВЦОВА

**г. Горки, Могилевская область  
инициативная группа по ЗОЖ «Новошаг»**

«О здоровье я задумалась лишь после сорока, когда перенесла несколько операций из-за различных болезней... Я пересмотрела отношение к себе и постепенно изменила свой образ жизни. Освоила скандинавскую ходьбу, стала волонтером-инструктором, чтобы обучать других. Результаты ежедневных тренировок не заставили себя ждать: у меня нормализовался вес (минус 10 кг), давление перестало беспокоить, энергии прибавилось. Мой внук тоже увлекся скандинавской ходьбой, теперь на занятиях мы всегда вместе. Это счастье – помогать и видеть, как люди на глазах становятся активными и жизнерадостными! Все мечты сбываются, нужно только не падать духом и усердно идти вперед»



# ВМЕСТЕ К ЗДОРОВЬЮ!

БРОСАЙ КУРИТЬ

ПЕРЕСТАНЬ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЕМ

ВЫБИРАЙ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

АКТИВНО ДВИГАЙСЯ 30 МИН В ДЕНЬ

МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ

**~75%**  
НИВАРКЕТ  
ИНСУЛЬТ  
ДИАБЕТ II ТИПА

**~40%**  
ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ

узнай больше  
[www.redcross.by](http://www.redcross.by)

БЕЛОРУССКОЕ ОБЩЕСТВО КРАСНОГО КРЕСТА

## ВМЕСТЕ К ЗДОРОВЬЮ!



узнай больше  
[www.redcross.by](http://www.redcross.by)



**ВЫБИРАЕШЬ ЗДОРОВЬЕ -  
ПРИСОЕДИНЯйся К НАМ!**

ПРИЛОЖЕНИЯ

## ПРИМЕРЫ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

### «Станции здоровья»

Участник мероприятия поочередно проходит станции перечисленные ниже. «Станция» представляет собой оборудованное необходимым инвентарем место для проведения активности. При проведении массовых мероприятий можно обозначить станции воздушными шарами разного цвета, а участникам раздать карточки этих же цветов, что позволит участникам равномерно распределиться по «станциям».

	Название	Описание	Необходимый инвентарь, материалы
1.	<b>Станция «Оценка риска развития неинфекционных заболеваний»</b>	В организации этой площадки участвуют 3-4 человека. Используется методика оценки риска развития НИЗ, разработанная Международной Федерацией обществ Красного Креста и Красного Полумесяца, включающая 3 этапа: самооценка, дополнительная оценка и клиническая оценка. На этапе самооценки в сопровождении организатора площадки человек, желающий оценить свой образ жизни и его влияние на здоровье, заполняет карту-анкету. На этапе дополнительной оценки проводятся измерение давления, веса, роста, окружности талии, определение индекса массы тела. По результатам самооценки и дополнительной оценки рекомендуется прохождение клинической оценки в учреждении здравоохранения, включающее определение уровня глюкозы и холестерина в крови. В завершение даются рекомендации по изменению поведения в сторону здорового образа жизни.	Карта оценки риска развития НИЗ, тонометр, весы, сантиметровая лента плакат для определения индекса массы тела
2.	<b>Станция «Здоровое питание»</b>	Станция представляет собой игру-викторину: участникам задают разнообразные вопросы на тему правильного питания. На усмотрение организаторов участникам выдаются рецепты блюд здорового питания – «здоровые рецепты».	Подготовленные вопросы в и к т о р и н ы , рецепты блюд здорового питания.
3.	<b>Станция «Народные игры»</b>	Организаторы проводят активные популярные игры для детей и взрослых. Преимущество этой станции – вовлечение одновременного большого количества человек, повышение физической активности, возврат к народным традициям.	Спортивный инвентарь в зависимости от выбора игры.
4.	<b>Станция «Скандинавская ходьба»</b>	Организаторы, 1-3 человека, проводят разминку перед занятием, затем демонстрируют и обучают всех желающих технике скандинавской ходьбы.	Палки для скандинавской ходьбы

	Название	Описание	Необходимый инвентарь, материалы
5.	<b>Станция «Обещание себе»</b>	<p>Эту станцию лучше оставлять в завершение прохождения всех предыдущих станций.</p> <p>Участник заполняет открытку с обещанием себе изменить образ жизни в сторону здорового, в том числе заполняет графу «адрес».</p> <p>Организаторы собирают открытки и в течение определенного срока (например, месяц) отправляют открытки обратно по указанному адресу. Таким образом, человек, заполнявший открытку, может проследить смог ли он исполнить обещание, данное себе.</p>	<p>Открытка</p> <p>«Обещание себе»</p>

## Акция «Территория здоровья»

**Желательное оснащение:** гиря 8-10 кг (для мужчин), гантели 2-3 кг (для женщин), знак «Территория здоровья», пьедестал «1 место», плакат «Поздравляем!», грамоты для участников, медали, бутылки с питьевой водой (0,5 л); фотоаппарат, экипировка для организаторов в фирменном стиле организации или проекта.



**Продолжительность проведения акции:** 2 часа (по усмотрению)

Команда для организации процесса: 4-7 человек (из них 1-3 человека – «подставные» участники для вовлечения людей на первоначальном этапе).

**Механика (порядок) проведения акции:**

Необходимо выбрать место на улице, где большая проходимость людей и где есть зоны для курения (в Минске была выбрана площадка рядом с зоной для курения возле Центрального железнодорожного вокзала). Площадка выделяется с помощью знака и пьедестала, на котором лежат гантели и гиря.

1. Представитель команды организаторов приглашает прохожих подойти и выполнить упражнения с гантелями или гирей – показать пример другим. Остальные участники команды находятся неподалеку, но не должны быть заметны. Если прохожие стесняются участвовать, в разное время к площадке подходят «подставные» участники из команды – в обычной повседневной одежде, как все остальные прохожие – и выполняют упражнения со спортивным инвентарем. Затем их торжественно награждают, фотографируют. Это помогает привлечь внимание к происходящему и вовлечь людей в участие.

2. Как только прохожий подходит к спортивному инвентарю и начинает выполнять с ним упражнения, находящиеся недалеко участники команды подходят к нему и торжественно поздравляют (приглашают подняться на пьедестал, вручают медаль и диплом, бутылку воды, фотографируют – с разрешения участника).

3. Происходящее во время акции желательно фиксировать на фото и видео. Затем фотографии и видео можно разместить в социальных сетях, чтобы участники акции могли найти свои фотографии (обязательно рассказывать участникам, где и как можно найти фото- и видеоматериалы). Рекомендуется придумать отдельный хештег для акции – это поможет сориентироваться и облегчит процесс поиска фото- и видеоматериалов акции в социальных сетях.

Видеоролик акции «Территория здоровья» в Минске можно посмотреть на YouTube-канале БОКК.

## Перечень материалов, разработанных в рамках проекта

### Социальная реклама «Профилактика неинфекционных заболеваний и продвижение здорового образа жизни»

В рамках реализации проекта для информирования населения об основных факторах риска развития неинфекционных заболеваний и их профилактике специалисты Белорусского Общества Красного Креста разработали социальную рекламу (плакаты, билборды, видеоролики). Реклама прошла согласование в Межведомственном совете по рекламе Министерства антимонопольного регулирования и торговли Республики Беларусь.

- Информационные плакаты формата А2 и А4 «4 фактора риска развития неинфекционных заболеваний и их профилактика»
- Плакат «4 фактора риска развития неинфекционных заболеваний и их профилактика» для наружной рекламы (билборд)
- Видеоролик «4 фактора риска развития неинфекционных заболеваний и их профилактика»
- Серия коротких видеороликов «Профилактика неинфекционных заболеваний и продвижение здорового образа жизни»: здоровое питание, физическая активность, отказ от курения и злоупотребления алкоголем
- Информационная газета-плакат «Выбирай сердцем!» формата А2 (формула здорового сердца / факторы риска развития болезней системы кровообращения)

Газета-плакат разработана специалистами БОКК в партнерстве с РНПЦ «Кардиология». Плакаты размещены в учреждениях здравоохранения, образования, культуры, на предприятиях, а также на остановках общественного транспорта в регионах и столице на правах социальной рекламы.



## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

- Методические пособия учебного модуля «Здоровый образ жизни и профилактика неинфекционных заболеваний» для тренеров, волонтеров и сообществ с наглядными материалами
- Методические рекомендации по индивидуальному сопровождению в изменении поведения в сторону здорового образа жизни
- Видеоинструкция «Техника скандинавской ходьбы»
- Видеоинструкция «Как заниматься на уличных спортивных тренажерах»
- Видеоинструкция «Подготовка к туристическому походу»
- Видеоинструкция «Профилактика падений у пожилых людей»: девять упражнений на равновесие, растяжку и развитие силы
- Информационный буклет «Выбирай сердцем!» (формула здорового сердца, факторы риска развития болезней системы кровообращения, признаки инфаркта, инсульта и первая помощь, алгоритм измерения артериального давления)
- План-конспект урока (классного часа) по профилактике болезней системы кровообращения для учеников средних и старших классов (согласован с Министерством образования Республики Беларусь)
- Короткометражный фильм о личных историях участников инициативных групп по ЗОЖ, которым изменение образа жизни помогло укрепить здоровье; серия отдельных видеоисторий на основании фильма
- Сборник «Популярные активные игры» (печатная и электронная версии)
- Брошюра «Рецепты здорового питания»

*Указанные материалы можно найти в разделе «Библиотека» на сайте проекта <http://zdorovie.redcross.by>, на YouTube-канале БОКК (видео) или получить по запросу, обратившись в Секретариат БОКК по телефону: 8(017) 328 49 90 или электронному адресу: [info@redcross.by](mailto:info@redcross.by).*