

**Программа проведения мероприятий в рамках  
Всероссийского проекта «#ДоброВСело»**

*Образовательный блок*

Время проведения: 3-6 часов.

Место проведения: фельдшерско-акушерские пункты (ФАП) и прилегающая к ним территория, образовательные учреждения/дома культуры

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Описание</b>	<b>Функции волонтера-медика</b>	<b>Время</b>
1.	Мастер-классы по оказанию первой помощи	Мастер-класс проводится по утвержденному плану, который включает в себя вступительную часть (где раскрывается содержание занятия в целом и его отдельных частей, дается определение первой помощи, того, кто может оказывать первую помощь, перечень состояний при которых оказывается первая помощь); основную демонстрационную часть; а также комментирующую часть, где поясняются наиболее важные моменты и типичные ошибки, проводится рефлексия с участниками и даются ответы на их вопросы	Проведение данного мастер-класса самостоятельно или при участии инструктора по оказанию первой помощи*  *Перед проведением ознакомиться с типовыми мастер-классами по оказанию первой помощи населению	60 минут

2.	Беседы о необходимости прохождения диспансеризации и медицинских осмотров	Беседы посвящены важности таких методов лечебно-профилактического обслуживания населения, как диспансеризация и профилактический медицинский осмотр. В ходе беседы поясняются: цели и задачи данных методов, их отличия друг от друга; какие исследования включают и цели этих исследований; как часто необходимо проходить диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр лицам старше 18 лет; куда необходимо обращаться для их прохождения. Кроме того, в ходе обсуждения будет определено отношение самого населения к данным видам профилактики, а также сформировано понимание их важности	Подготовка, организация и проведение данного тренинга. Возможно привлечение соответствующих специалистов	45 минут
3.	Беседы о важности профилактики когнитивных расстройств у людей пожилого возраста	В рамках бесед жители узнают о причинах развития деменции, о методах ее профилактики и об основах ухода за людьми с деменцией	Организация и проведение бесед с населением	45 минут
4.	Тестирование с людьми пожилого возраста на выявление когнитивных нарушений	Организация и проведение скрининга с пожилыми людьми с целью выявления лиц, имеющих высокие риски возникновения когнитивных расстройств	Организация и проведение тестирования с населением	45 минут

5.	Мастер-класс по скандинавской ходьбе	В рамках мастер-класса жители узнают о самом популярном виде физической активности – скандинавской ходьбе, а также о правилах ее выполнения	Подготовка, организация и проведение мастер-класса. Возможно привлечение соответствующих специалистов	45 минут
6.	Профориентационные беседы со школьниками	Организация комплекса профориентационных программ для школьников в виде бесед, тренингов и практических занятий	Организация и проведение обучающего курса по подготовке к медицинскому добровольчеству	45 минут
7.	Тренинг «ЗдОрово жить на селе»	Тренинг посвящен анализу образа жизни в сельской местности данного региона и типичным заболеваниям, вызванным особенностями данного образа жизни, а также методам их профилактики, доступным для сельских жителей и не представляющим собой помехи или ограничения для их выполнения.	Подготовка, организация и проведение данного тренинга. Возможно привлечение соответствующих специалистов	45 минут
8.	Тренинг «Как предотвратить развитие инфекционных заболеваний?»	Рассматриваются основные вопросы развития и профилактики следующих заболеваний (включая ключевые симптомы): - ИППП (в том числе ВИЧ-инфекция); - ОРВИ, грипп и другие заболевания.	Организация и проведение данного тренинга. Возможно привлечение соответствующих специалистов	45 минут
9.	Тренинг «Профилактика неинфекционных	В рамках тренинга рассмотрены основные группы неинфекционных заболеваний, факторов риска их	Организация и проведение данного тренинга. Возможно	45 минут

	заболеваний и острых состояний»	возникновения, последствия и меры профилактики (сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания). Отдельным блоком разбираются острые ситуации (причины их возникновения, ключевые симптомы, а также меры быстрого реагирования) – инфаркт, инсульт. Обучение населения правильному измерению артериального давления, а также другим манипуляциям по потребности (например, измерению уровня глюкозы крови)	привлечение соответствующих специалистов	
10.	Просветительская беседа «Здоровье суставов в надежных руках»	Беседа будет посвящена профилактике раннего развития дегенеративных заболеваний суставов. Практической частью беседы станет обучение жителей основным упражнениям, входящих в ЛФК, который каждый может выполнить в бытовых условиях.	Организация и проведение беседы	45 минут
11.	Зарядка «Энергия, доступная каждому»	Короткая обучающая программа для жителей разных возрастных категорий, которая позволит правильно выполнять физические упражнения в соответствии с возрастом. Мероприятие может проводиться как для детей, так и для лиц трудоспособного и старше трудоспособного возрастов.	Организация и проведение зарядки	15 минут

12.	Квест «Будь здоров!»	Мероприятие направлено на организацию просветительского и спортивного досуга детей, чьи родственники проходят медицинские обследования/участвуют в других активностях. Наполнение станций квеста зависит от возраста детей.	Организация и проведение квеста	В зависимости от условий
-----	----------------------	---	---------------------------------	--------------------------

Данные мероприятия могут проводиться последовательно друг за другом или параллельно с учетом интереса самой аудитории к представленным мероприятиям.