

Positive Health



ЖИЗНЕНИ ЗДРАВНОЗНАЧИМИ УМЕНИЯ. ЗДРАВНА КУЛТУРА – СЪЩНОСТ И ЕЛЕМЕНТИ. ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ – ОПРЕДЕЛЕНИЕ, МОДЕЛИ, ПРИНЦИПИ, СЪВРЕМЕННИ МЕТОДИ И ФОРМИ. КОМПЛЕКСНИ ПРОГРАМИ ЗА ПРОМОЦИЯ НА ЗДРАВЕТО

*Доц. Йоана Симеонова, дм
Катедра “Социална и превантивна медицина и МБС”*



ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ – СЪЩНОСТ И ЗНАЧЕНИЕ

- Учене за **подобряване на здравната грамотност**
- **Здравна грамотност:** способността на хората да разбират, оценяват и използват в различни ситуации здравна информация, за да подобряват здравето си
- Здравното образование, насочено към развитие на умения е подход за формиране на здравословен начин на живот и условия на живот чрез **развитие на знания, нагласи, убеждения, умения**, при който се използват разнообразни методи на учене чрез опит и преживяване
- То включва **предоставяне на знания и инструменти** на отделните индивиди и общностите да вземат информирани решения, да формират здравословни навици и да подобряват своето здраве и благополучие
- Непрекъснат, сложен, динамичен процес на **преподаване и учене** през целия живот и в различни условия
- Осъществява се чрез справедливо и договорено **партньорство** между учителя (здравния специалист) и обучаемия, за да се улесни и насърчи промяната в здравното поведение и да се подобри здравето



ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ – СЪЩНОСТ И ЗНАЧЕНИЕ

Предпоставки

Компоненти на здравното образование

Резултати





ЖИЗНЕНИ УМЕНИЯ – СЪЩНОСТ, ВИДОВЕ



Фиг. № 1. Видове умения за живот

Жизнените умения са способности за адаптивно и позитивно поведение, за да могат хората да се справят ефективно с изискванията и предизвикателствата на всекидневния живот (СЗО)



ЖИЗНЕНИ УМЕНИЯ – СЪЩНОСТ, ВИДОВЕ

- По своята същност уменията за живот са *психо-социални компетентности и междуличностни умения*, които ни помагат да вземаме информирани решения, да мислим критично и креативно, да общуваме ефективно, да изразяваме и контролираме емоциите и чувствата си, да се справяме със стреса, да изграждаме здравословни отношения, да проявяваме разбиране към другите и да се справяме и управляваме живота си по здравословен и продуктивен начин
- Жизнените умения могат да са насочени към *лични или колективни действия*, както и към *действия за промяна на жизнената среда*
- *Лични умения за живот*: умения за пазаруване, чистене, приготвяне на храна, умения за боравене със съвременни компютърни и информационни технологии, умения за търсене и използване на информация

- Формирането на здравнозначими умения, знания и възможности за по-добро здраве е един от петте основни принципи (области на действия) на промоцията на здравето, посочени в Отавската харта
- Жизнените умения, свързани с укрепване на здравето, се означават като *здравнозначими умения*
- Тези умения влияят върху способността на хората да се защитават от заплахи за здравето, да изграждат умения за позитивно поведение и да насърчават здравословните взаимоотношения
- Те са свързани със *специфични избори* по отношение на здравето, като избора да не пушиш, избора на здравословен хранителен режим, избора да откажеш на поканата за секс с неподходящ интимен партньор
- *Уменията за критично мислене и вземане на решение* са важни при устояване на натиска на връстниците и медиите по отношение на тютюнопушенето
- *Междоличностните умения* са необходими при договаряне на алтернативи на рисковото сексуално поведение
- Младите хора могат да придобият *умения за застъпничество* и да повлияят на дадена политика и среда, вредни за здравето (създаване на зони без тютюнев дим, осигуряване на чиста вода в училищата и др.)

УМЕНИЯ ЗА ЗДРАВЕ – СЪЩНОСТ, ВИДОВЕ

Вид	Примери
Лични здравнозначими умения	Способности за правилно извършване на определ. действия – умения за ФА, рационално хранене и др.
Обществени здравнозначими умения	Умения да се организира и проведе здравнообразователна програма, умения да се мотивират други хора за промяна на определени характеристики в поведението
Системно осъществявани умения	Редовно прилагани дейности от индивида и общността (хигиенни навици, умения за хранене)
Инцидентно прилагани умения	Инцидентно прилагани, при случайно появили се ситуации
Умения, насочени към човека	Способности за извършване на действия, насочени към самия индивид или други хора (умения за здравна самопомощ и взаимопомощ)
Умения, насочени към жизнената среда	Насочени към различни елементи на жизнената среда (умения за разделно събиране и обработка на битови отпадъци)

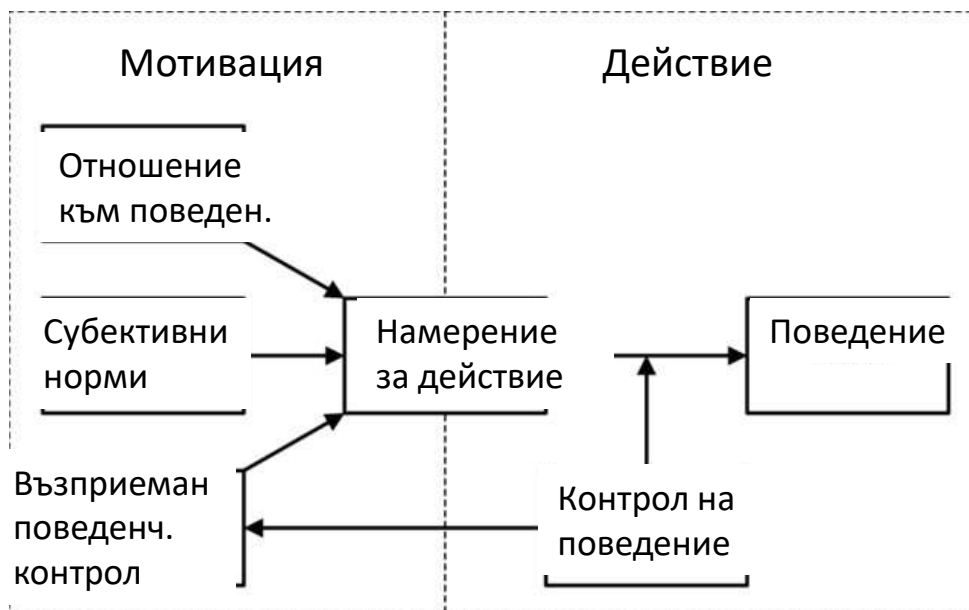
УМЕНИЯ ЗА ЗДРАВЕ – СЪЩНОСТ, ВИДОВЕ

Вид	Пример
Елементарни (прости) умения	Поддържане на добра лична хигиена – измиване на ръцете след използване на тоалетна и преди хранене, изрязване на нокти, измиване на зъби
Комплексни (сложни) умения	Умения за рационално хранене – избор на хранителни продукти и тяхното правилно съхраняване, подходяща термична обработка на храната, консумация на определени храни (дневен и седмичен прием, количества)
С близък във времето ефект	Използване на предпазна каска при каране на мотоциклет, на предпазни очила при работа със струг, шмиргел
С отдалечен във времето ефект	Умения за здравословен начин на живот – рационално хранене и регулярна ФА с оглед постигане на оптимално телесно тегло и по-добро здраве

МОТИВАЦИЯ ЗА ЗДРАВЕ – СЪЩНОСТ, ФАКТОРИ, ВИДОВЕ МОТИВИ



- Непосредствена цел на дейностите по промоция на здравето е формирането на здравословен начин на живот
- Постигането на поведенческа промяна е пряко свързано със здравната мотивация. Това изисква доброто познаване на мотивите на човешкото поведение и факторите, които оказват влияние



Фиг. № 2. Компонентите на мотивацията влияят върху намерението за действие. Контролът на поведението медира връзката между намерението и поведението.



МОТИВАЦИЯ ЗА ЗДРАВЕ – СЪЩНОСТ, ФАКТОРИ, ВИДОВЕ МОТИВИ

- Мотивите са вътрешни подбуди за действие или поведение. В основата на всеки мотив стоят **неудовлетворени човешки потребности** и са тясно свързани с **ценностната система на индивида**
- Мотивите са съставна част на всеки волеви акт, те са съвкупност от психологически процеси, които активизират човешкото поведение, насочват го към постигането на определена цел и го поддържат стабилно във времето



Иерархия на потребностите според Маслоу и нейната модифицирана версия (по Алдерфер)

ПОТРЕБНОСТИ



© Can Stock Photo - csp10857428

МОТИВ



ЦЕННОСТНА СИСТЕМА

Фиг. № 4. Структура на здравната мотивация според Т. Трендафилов (1984)

Мотиви от здравно-рационално естество Типични за възрастните хора и хронично болните – осъзнават ползата от следването на определено поведение и се придържат към него (приемат редовно назначената терапия). 	Мотиви от психо-физиологично естество Основани на емоциите и физич. преживяв., свързани с определ. действия (посещен. при стоматолог се асоциира с болка при зъболечение, неучастието в скринингова програма – страх от откриване на рак) 
Мотиви от естетическо естество Свързани с естетическите възгледи и идеалите на личността. Могат да породят здравословно (редовни физ. занимания) или нерационално (спазване на изтощит. диети, прием на анаболи) поведен. 	Мотиви от социално-психологическо естество Влияние на обществ. мнение и нормите на неформални групи При деца и подрастващи поради силното чувство за конформизъм 
Мотиви от морално естество Основани на съзнанието за морален дълг, солидарност, взаимопомощ, в основата на безвъзмездното кръводаряване, оказване на първа помощ на пострадал, грижа за болни родители 	Мотиви от икономическо естество Свързани с материалните възможности, цени на лекарства, здравни услуги, безработица Разнопосочно влияние, зависи от съчетанието с други фактори 

НАЧИН НА ЖИВОТ - СЪЩНОСТ

- Това е траен поведенчески модел, който се използва от индивидите, семействата и обществото
- Показва начина, по който хората живеят на определено място и време
- Проявява се в моделите на работа и на свободно време – трудова заетост, диета, начин на обличане, семеен живот, домакинство
- Формира се в рамките на конкретен географски, икономически, политически, културен и религиозен контекст
- На индивидуално ниво начинът на живот се проявява в дейностите, отношенията, интересите, мненията, убежденията, нагласите, моралните стандарти и разпределението на личните доходи
- Индивидуалният начин на живот се формира при взаимодействие на индивида с факторите на жизнената среда, под влияние на културата на обществото, семейството и други референтни групи

НАЧИН НА ЖИВОТ НА БЪЛГАРИТЕ

- Българите са сърдечни и отзивчиви хора, обичаме да общуваме по време на дълга вечеря и на празници – танци, песни, обилно хранене
- Българската храна е вкусна, съчетаваща месо, кисело мляко, сирене и зеленчуци. Българите предпочитат да консумират домашно приготвена храна и напитки. Приготвянето и консумацията на вино и ракия продължават хилядолетни традиции
- Във времето на социализма чувството за колективизъм и общност са силно развити и определят начина на живот – силен контрол от страна на държавата и ниски нива престъпност, гарантирани работа и доходи за всеки, достъпно и безплатно образование и здравеопазване, ранно пенсиониране, социални придобивки при бременност и раждане

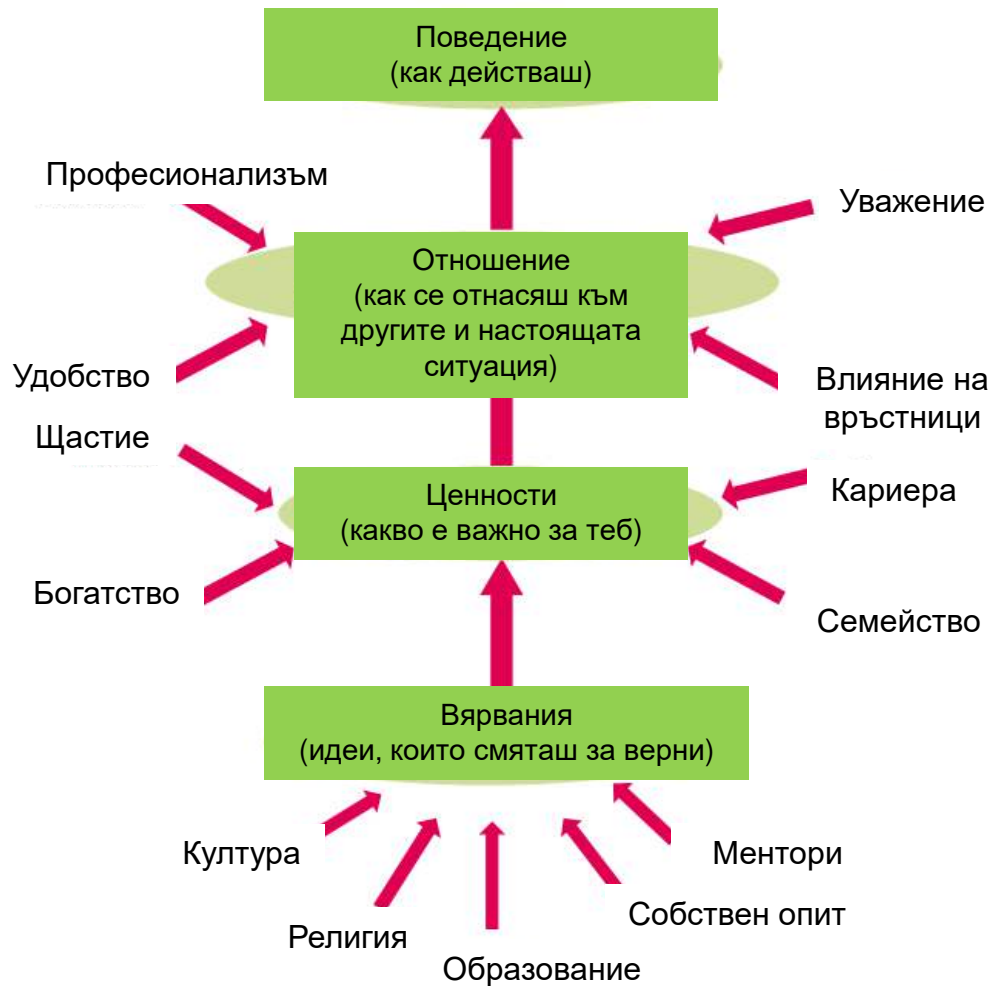
„Като норма за здрави съпружески двойки се считат 1-2 полови сношения в седмицата. Най-подходящото време е преди сън. Когато единият от съпрузите или и двамата са уморени, допустимо е полово сношение сутрин. Дневното полово общуване не е препоръчително.“

„да се избягват подправките, преяждането, безделието, еротичните възбуди – танци, филми и пр. ... Да се избягва колоезденето и ездата.“



Жените се радват на повече сексуално удоволствие и по-здрави любовни отношения.

Вярвания, ценности, отношение и поведение





- ## ОСНОВНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ НА ЗДРАВΟΣЛОВНИЯ НАЧИН НА ЖИВОТ

-



- 150 мин./седм. или 30 мин./дн. за здрави лица 18-64 г.: 150-300 мин./седм. умерена ФА
или 75-150 мин./седм. интензивна ФА

- Енергийният прием да е балансиран с енергоразхода, мазнини <30% от общия енергиен прием, нисковъгледратна диета (<5-10% от общия енергиен прием), сол <5 g/дн., ежедневен прием на пресни плодове и зеленчуци (≥400 g/дн.)

- 48 ч. труд/седм. или ≤ 8 ч./дн., 7-9 ч. нощен сън (новородени – 14-17 ч.; лица 14-17 г. – 8-10 ч.; лица 18-60 г. – ≥ 7 ч. ; лица 61-64 г. – 7-9 ч.; лица 65+ г. – 7-8 ч.)

- **Справяне със стреса**

- Нерисково сексуално поведение

Поведение, насочено към превенция на ППЗ и нежелана бременност: полово въздържание, постоянен сексуален партньор, употреба на презервативи по време на сексуален контакт

- Наличие на социална подкрепа от близки хора

- Липса на вредни навици – тютюнопушене, алкохолна злоупотреба, злоупотреба с лекарства и психотропни субстанции, рисково поведение



ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ – СЪЩНОСТ, ЦЕЛИ

- Това е целенасочен и организиран процес на формиране на субективна здравна култура (здравни знания, убеждения, поведение) за подобряване, укрепване и възстановяване на личното и общественото здраве
- То е съвкупност от въздействията, формиращи здравословен начин на живот

Цели на здравното възпитание:

- *Образователни цели* – да информира хората за въздействието на различните фактори върху здравето, за налични здравни услуги и възможности за подобряване на здравето
- *Осигуряване на личностно развитие* – да мотивира хората в избора им на здравословен начин на живот и да поощри личностното развитие
- *Профилактични цели* – да предотвратява болестите и лошото здраве
- *Радикално-политически* – да увеличава обществения контрол върху факторите на жизнената среда, да повишава чувствителността на обществото към здравните проблеми и ориентирането към политика, укрепваща здравето

ЕТАПИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ И ПОВЕДЕНЧЕСКА ПРОМЯНА

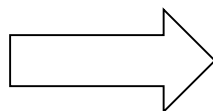
отношения, убеждения, мотивация

ПОВЕДЕНИЕ

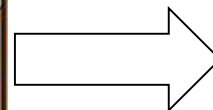
знания



I ЕТАП



II ЕТАП



III ЕТАП

изходен етап (6 мес.)

осъзнаване

подготвителен етап

осъществяване на
промяната (6 мес.)

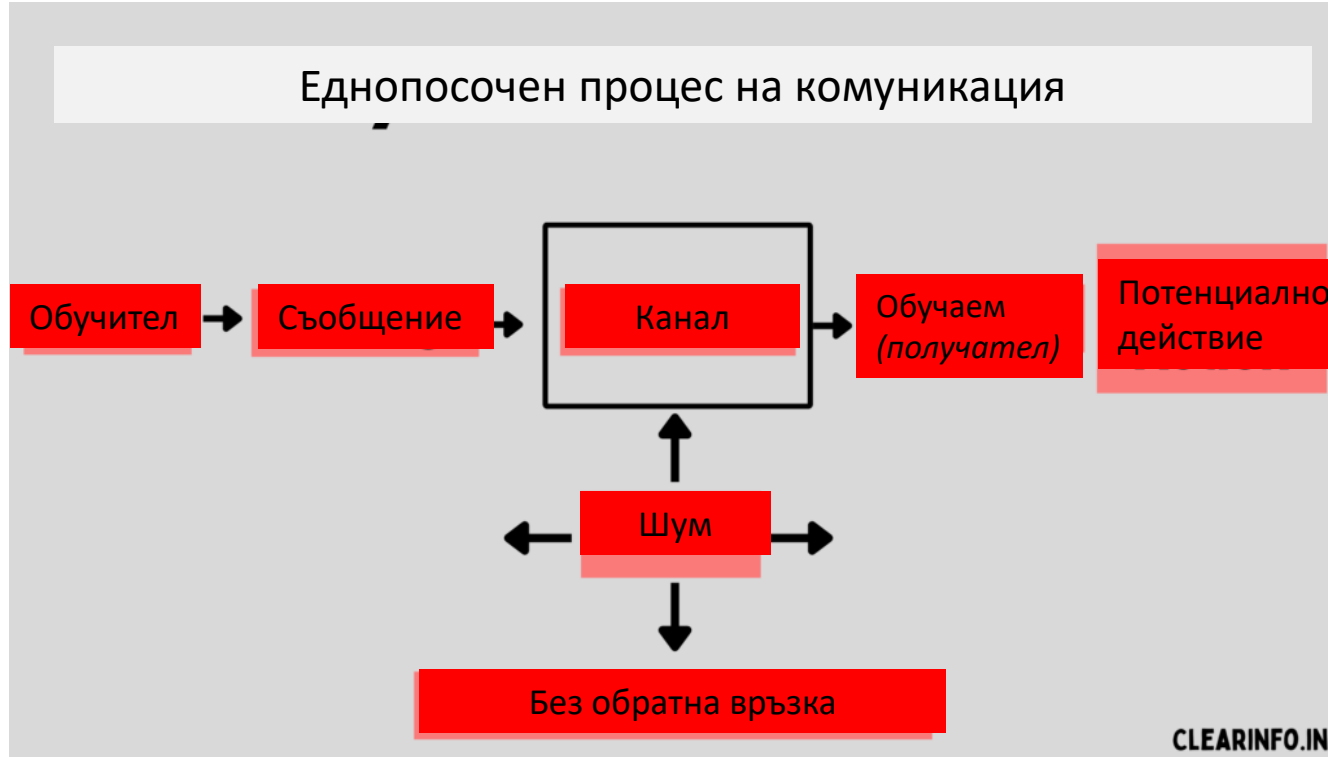
поддържане на
промяна (6 мес.)

МОДЕЛИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

Традиционен (медицински) модел



Здравен работник в Етиопия провежда лекция за HIV/AIDS. (Photo: UNICEF)



- Насочен към предотвратяване на заболяванията и лошото здраве, не към позитивното здраве
- Обект на въздействие са **болни** или **преболеждали лица**
- Доминираща роля има **обучаващият** – дава предписания за следване на определена терапия, двигателен и хранителен режим и разчита, че пациентът ще изпълнява предписанията (правилно е от мед. гл.т.)
- Не се отчита **мнението и конкретната житейска ситуация** (доходи, социална изолация, културни норми)

МОДЕЛИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

Модел на съпричастно (споделено) здравно възпитание



Двупосочен процес на комуникация

- Насочен към различните детерминанти на здравето
- Двупосочна размяна на знания и идеи – помага при изясняване на здравния проблем и в придобиването на умения за здраве
- Изяснява се индивидуалната перспектива на обучаемия по отношение на неговото здравно поведение
- Провеждат се индивидуални срещи, но по-доброто решение са организирани форми на възпитание
- Отчита се **влиянието на различни фактори върху здравето**

МОДЕЛИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

Промотивен модел на здравно възпитание



*Групи на анонимни алкохолици,
диабетно болни и др.*

- Насочен към **всички нива на здравето**, вкл. позитивното здраве
- Двупосочна размяна на знания и идеи обучаващ – обучаем
- Симетрична размяна на знания, опит, идеи и изграждане на партньорство (въвличат се всички обучаеми)
- Процесът на възпитание се допълва и от процес на самовъзпитание
- Отчита се **влиянието на различните фактори на здравето**
- **Холистичен подход** към здравето

ПОДХОДИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ



ИНДИВИДУАЛЕН ПОДХОД

Вторична и третична профилактика

Консултиране и съветване на пациенти или лица с повишен здравен риск, оценка на рисков профил, обучение на пациенти



ГРУПОВ ПОДХОД

Първична профилактика, както и с др. нива

Насочен към изграждане на позитивно здравно поведение, подкрепа на хора с общи здравни проблеми.

Използват се дидактически и емпирични методи.



ОБЩЕСТВЕН ПОДХОД

Насочен към промяна в здравното поведение на обществото с използване на мас-медийни кампании и социален маркетинг, за да се информира обществото и да се предизвика широка обществена дискусия по определен здравен проблем

Деятностите по здравно възпитание могат да бъдат насочени към: индивида, социалната група или обществото.

ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ НА ЗДРАВНОТО ВЪЗПИТАНИЕ

Актуалност на темата



потребности
и интереси

факти

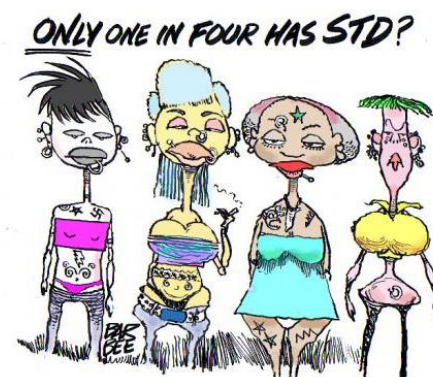


Научна прецизност

Достъпност



Конкретност



*Системност и последователност на
възпитателните въздействия,
съобразяване с изходното ниво на знания*



Участие на аудиторията



Оптимизъм

МЕТОДИ И ФОРМИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

• КЛАСИЧЕСКИ МЕТОДИ

- Метод с преобладаване на устното слово (словесен метод)
- Метод с преобладаване на писменото слово (печатен метод)
- Нагледен метод
- Комбиниран метод

• СЪВРЕМЕННИ МЕТОДИ

- Социално заучаване (моделиране)
- Дифузия на нововъведенията
- Социална имунизация
- Мас-медийни стратегии
- Интерактивни методи – дискусия, демонстрация пред малка група, ролеви игри, решаване на проблеми, обсъждане на случаи



МЕТОДИ И ФОРМИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

КЛАСИЧЕСКИ МЕТОДИ – Словесен метод

- Най-популярен, достъпен и евтин
- Директен контакт с аудиторията с възможност да се отговори на нейните потребности
- Индивидуално и групово обучение
- Множество изисквания към личността и подготовката на обучаващия
- Устно представената информация се забравя лесно
- **Форми** на словесния метод: здравни беседи, лекции, дискусии, вечери на въпроси и отговори по определена здравна тема, радиопредавания



МЕТОДИ И ФОРМИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

КЛАСИЧЕСКИ МЕТОДИ – Печатен метод

- Постига се голям обхват за кратко време
- Многократно използване на печатните материали – пълно и трайно запомняне на информацията
- Анонимно послание
- Големи разходи
- **Форми** на печатния метод: здравни листовки, брошури, диплянки, табла, здравни вестници и списания, здравни статии в общия печат



МЕТОДИ И ФОРМИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

КЛАСИЧЕСКИ МЕТОДИ – Нагледен метод

- Използват се изобразителни средства
- По-добро представяне и възприемане на информацията, по-силен ефект върху емоционалната сфера
- **Форми** на нагледния метод: фотоси, плакати, диапозитиви, макети, витрини, мулажи, изложби



МЕТОДИ И ФОРМИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

КЛАСИЧЕСКИ МЕТОДИ – Комбиниран метод

- Съчетава различни елементи на предишните методи
- Един от най-високоэффективните методи за въздействие
- **Форми** на комбинирания метод: филми на здравна тематика, куклени и театрални пиеси, ТВ предавания



МЕТОДИ И ФОРМИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

СЪВРЕМЕННИ МЕТОДИ – Социално заучаване (моделиране)

- Теория на Бандура за социалното заучаване
- Желаната **поведенческа промяна** се постига под влияние на социалната среда
- **Популярна, уважавана и обичана личност** дава пример със своето поведение – футболна звезда, актьор, певица, политик дава пример със спортуване, отказ от тютюнопушене, подходящ модел на хранене
- Успехът от прилагането на този метод се определя от наблюдаваните последици от **поведението** на модела и неговата **личност**



МЕТОДИ И ФОРМИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

СЪВРЕМЕННИ МЕТОДИ – Дифузия на нововъведенията

- Теория за дифузията на нововъведенията в социалните групи
- Постига се **колективна поведенческа промяна**
- Използват се **лидерите** на общностите, формиращи общественото мнение и се ангажират активно в организирането и реализирането на здравно-образователна програма – интерпретират посланието на достъпен език, повлияват обществените норми с мнението си, дават личен пример на останалите



МЕТОДИ И ФОРМИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

СЪВРЕМЕННИ МЕТОДИ – Социална имунизация

- Подходящ в обучението на деца и подрастващи
- Учат се да привеждат контрааргументи спрямо аргументите, с които хората защитават вредните си навици



МЕТОДИ И ФОРМИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

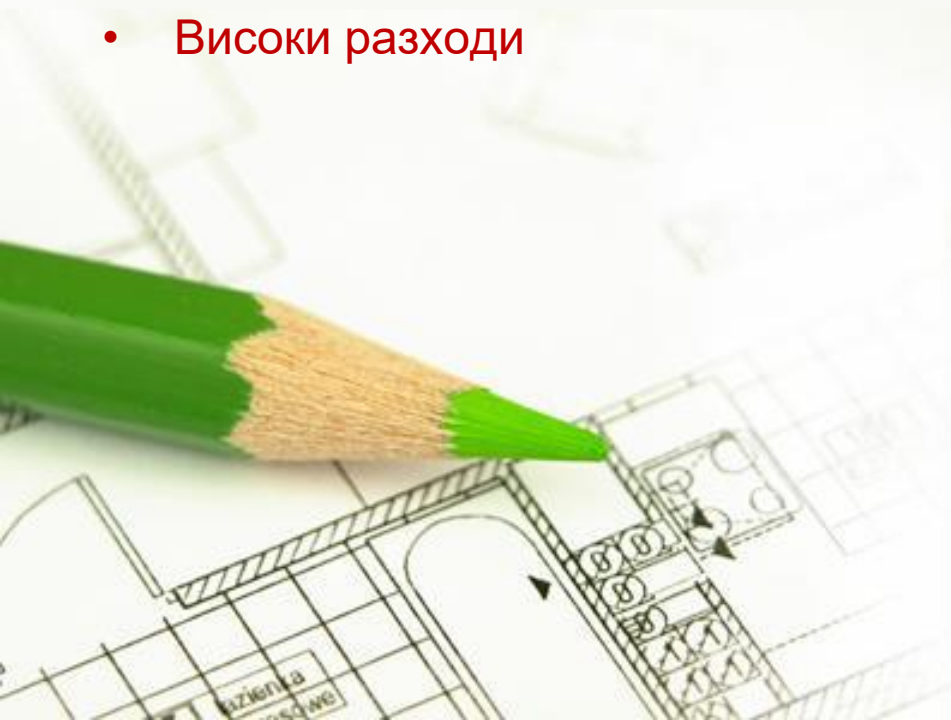
СЪВРЕМЕННИ МЕТОДИ – Мас-медийни стратегии

- Използват се всички средства за масова комуникация
- Фокус към обществото с въздействие върху нормите и ценностите за постигането на промяна
- Привличане на общественото мнение към актуални здравни проблеми
- Разпространяване на здравна информация и идеи, поддържане на мотивацията, осигуряване на социална подкрепа и одобрение в първите три фази на поведенческата промяна
- Обхващат се дори социални групи, които трудно могат да бъдат достигнати
- Конвенционални медийни средства (радио, печат, телевизия)
- Нови, основани на използването на информационните технологии (хибридни медии)
- Еднопосочно послание, индиректно с използването на технически средства

МЕТОДИ И ФОРМИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

СЪВРЕМЕННИ МЕТОДИ – Дискусия (консултиране)

- Широко прилаган в клиничната практика
- Ефективно средство при лица, осъзнали здравния си проблем
- Индивидуална и групова дискусия
- Активно участие на обучаемите
- Прилага се холистичен подход в обучението с отчитане влиянието на различни фактори на здравето
- Необходимо е повече време
- Недостатъчен брой обхванати лица
- Високи разходи



МЕТОДИ И ФОРМИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

СЪВРЕМЕННИ МЕТОДИ – Групова дискусия

Обучение от членове на групата

- Сред подрастващи, рискови групи с нежелано поведение, при пациенти
- Обучаващият и обучаваните са от една и съща група, с общи характеристики
- Обучаваните се идентифицират с обучаващите се, доверяват им се и ги възприемат като модел на позитивно здравно поведение

Групи за здравна самопомощ и взаимопомощ

- Лица със сходни здравни проблеми (зависимости, онкоболни, след загуба на близък човек, психично болни)
- Споделят опит, преживявания, оказват взаимна подкрепа
- Спомага да откриване на проблема и за личностно развитие, формиране на умения и идентичност

МЕТОДИ И ФОРМИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

СЪВРЕМЕННИ МЕТОДИ – Демонстрация пред малка група

- Формиране на нови психомоторни умения
- Осигурява се информация, обяснения и възможности за извършване на определени действия
- Улеснява се разбирането и развитие на увереност в собствените възможности
- Използва се в обучението за оказване на първа помощ, грижи за новороденото, приготвяне на диетична храна, самоизследване за рак на гърдата



МЕТОДИ И ФОРМИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

СЪВРЕМЕННИ МЕТОДИ – Ролеви игри

- Използват се сценарии на ситуации, в които човек може да попадне
- Формиране на умения за общуване и работа в екип, решаване на проблеми и разбиране на ситуации, поведение и мотиви на лицата, развива се чувство на емпатия



МЕТОДИ И ФОРМИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

СЪВРЕМЕННИ МЕТОДИ – Обсъждане на случаи и проблемно-базирано обучение

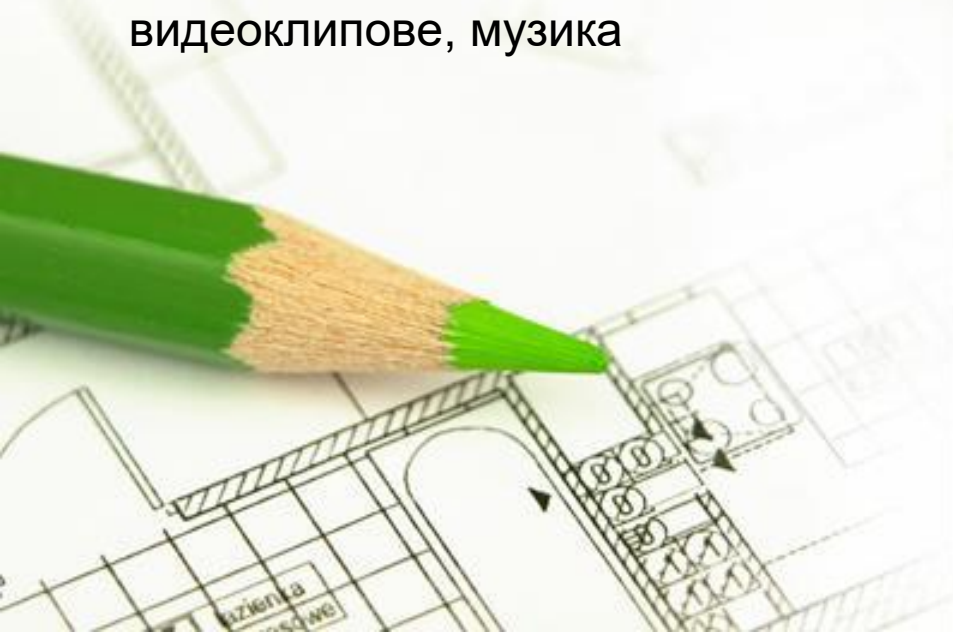
- Най-ефективният метод за развиване на умения за решаване на проблеми
- Използват се реални или измислени ситуации и се предоставя предварително достатъчно информация
- Формулират се въпроси и конкретни задания за обучаемите
- Прилагат се конкретни техники за анализ и решаване на проблеми
- Получените резултати се докладват от групата писмено или устно



МЕТОДИ И ФОРМИ НА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

СЪВРЕМЕННИ МЕТОДИ – Хибридни медии

- Използват се съвременните информационни технологии
- Съчетават предимствата на мас-медийните стратегии за широк обхват на аудиторията
- Осигурява се възможност за активно участие и обратна връзка
- Представя се актуална здравна информация
- Разнообразни форми: CD, DVD, интернет-базирани страници, сайтове за здравна информация, форуми, блогове, виртуални групи за подкрепа, експертни системи за поведенческо консултиране
- Здравната информация се представя като текст, звук, илюстрации, видеоклипове, музика



КОМПЛЕКСНИ ПРОГРАМИ ЗА ПРОМОЦИЯ НА ЗДРАВЕТО

- Целят подобряване на здравето на хората, като са насочени към контрол и справяне с **множество здравни детерминанти (фактори)**
- Изисква се **сътрудничество между различни сектори и нива (индивиди, семейства, общности и институции)**, на които се прилагат интервенциите
- **Целта** на тези програми е да се създаде подкрепяща среда, да се овластят хората и да се засилят действията в общността (планиране и прилагане на интервенциите) за насърчаване на здравословен начин на живот и намаляване на болестния товар върху обществото
- Основават се на **научни доказателства и най-добри практики**, за да се гарантира ефективност и устойчивост на интервенциите
- Често включват интервенции, насочени към подобряване на **здравната грамотност** (да разбират здравната информация и вземат информирани решения)

Комплексните програми по ПЗ могат да включват интервенции, насочени към **създаването на здравословна среда**, като: насърчаване на достъпа до здравословни храни, увеличаване на възможностите за физическа активност, подобряване на качеството на въздуха

КОМПЛЕКСНИ ПРОГРАМИ ЗА ПРОМОЦИЯ НА ЗДРАВЕТО

ДОБРИ ПРАКТИКИ

Здравословни
работни места

*Насочени са към създаване на здравословна работна среда и справяне с фактори, като: стрес, хранене, ФА
Интервенциите включват: ергономични оценки, здравно образование*

Здравословни
училища

Насочени са към насърчаване на здравословно поведение и създаване на подкрепяща здравео училищна среда

Здравословни
общности

Ангажират членовете на общности за справяне със здравните проблеми на ниво общност (град, село), партньорство с обществени организации, здравни заведения и други заинтересовани страни

КОМПЛЕКСНИ ПРОГРАМИ ЗА ПРОМОЦИЯ НА ЗДРАВЕТО

ДОБРИ ПРАКТИКИ

Програми за превенция и контрол на заболяванията

Насочени са към предотвратяване на появата и прогресията на заболяванията чрез прилагането на интервенции, като: обучение за здравословно хранене, насърчаване на ФА, управление на диабета

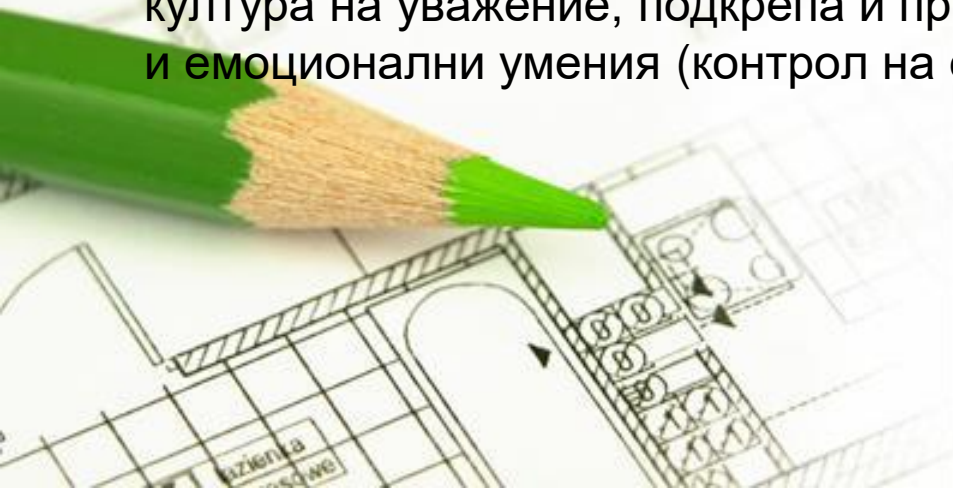
Насърчаване на психичното здраве

Насочени са към подобряване и укрепване на психичното здраве чрез интервенции, като: кампании за повишаване на информираността на обществото, подобряване на здравната грамотност по отношение на психичното здраве и предлагане на услуги в подкрепа на психичното здраве

КОМПЛЕКСНИ ПРОГРАМИ ЗА ПРОМОЦИЯ НА ЗДРАВЕТО

ДОБРИ ПРАКТИКИ: ЗДРАВΟΣЛОВНИ УЧИЛИЩА

- Създаване на здравословна училищна среда (физически безопасна и подкрепяща здравословното поведение чрез осигуряване на здравословна храна и изграждане на места за стимулиране на ФА), осигуряване на всеобхватно здравно възпитание, насърчаване на формирането на социално и емоционално благополучие и ангажиране на родителите и общността
- Училищата могат да работят в партньорство с регионалните здравни служби/инспекции
- Всеобхватно здравно възпитание: обучение за формиране на здравословни навици, за вземането на решения и превенция на риска, за справяне със социалните влияния и натиска от страна на връстниците
- Стимулиране на социално и психическо благополучие: изграждане на култура на уважение, подкрепа и приобщаване за формиране на социални и емоционални умения (контрол на емоциите, разрешаване на конфликти)



КОМПЛЕКСНИ ПРОГРАМИ ЗА ПРОМОЦИЯ НА ЗДРАВЕТО

ДОБРИ ПРАКТИКИ: ЗДРАВΟΣЛОВНИ УЧИЛИЩА

- Всеобхватен подход с ангажирането на родители, учители, администрация и помощен персонал, медицинските специалисти и други заинтересовани страни в интервенциите за постигане на устойчивост на интервенциите и по-силен ефект
- Партньорство със здравни и лечебни заведения в общността: важно за справяне със специфични здравни проблеми (хронични заболявания, психични проблеми), за осигуряването на необходимите ресурси
- Фокус към социалните детерминанти на здравето (бедност, липса или ограничен достъп до ресурси) – справянето с тези проблеми може да подобри цялостното здраве и благополучие, като училището играе важна роля по отношение повишаване на информираността по тези проблеми и застъпничество с цел промяна



КОМПЛЕКСНИ ПРОГРАМИ ЗА ПРОМОЦИЯ НА ЗДРАВЕТО

ДОБРИ ПРАКТИКИ: ЗДРАВΟΣЛОВНИ УЧИЛИЩА

- Включването на теми по промоция на здравето в учебните програми може да допринесе за по-добрата ангажираност и за осъзнаване на значението на ПЗ
- Участие на учениците в планирането и осъществяването на програми по ПЗ: до овластяването им, по-склонни да се включат в самите интервенции
- Важно е да се използват позитивни послания и да се избягва използването на заплахи, на стигма и дискриминация при комуникация с хора, употребяващи наркотици, с психични проблеми и различна сексуална ориентация

Допълнителна литература

European Network of Health Promoting Schools (ENHPS) и Schools for Health in Europe Network (SHE): [https://school-](https://school-education.ec.europa.eu/en/discover/resources/schools-health-europe)

[education.ec.europa.eu/en/discover/resources/schools-health-europe](https://school-education.ec.europa.eu/en/discover/resources/schools-health-europe)
chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgglefindmkaj/https://ec.europa.eu/health/ph_projects/2004/action3/docs/2004_3_7_3_en.pdf
chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgglefindmkaj/https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/mapping/she-overall-report-2020-final.pdf