



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН



НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ИМЕНИ САЛИДАТ КАИРБЕКОВОЙ

Реализация программы «Адал Азамат» по вопросам здорового образа жизни подростающего поколения

31 июля 2025 года

План работы по реализации программы воспитания «Адал азамат» в организациях образования по вопросам здорового образа жизни

Дошкольное воспитание и обучение



8 ТЕМАТИК

Форматы

- Сюжетно – ролевые игры;
 - Арт – терапия
 - Тренинги в малых группах;
 - Кукольный театр;
-
- Совместные игры с родителями;
 - Флешмоб/гимнастика;
 - Пижамная вечеринка;
 - Интерактив

Среднего образования



10 ТЕМАТИК

Форматы

- Сертификационные занятия;
 - Соревнования по 1- помощи;
 - Ролевая игра;
 - Школьная конференция;
 - Конкурсы;
-
- Классный час;
 - Дискуссии;
 - Мини проекты;
 - Родительские собрания;
 - Интерактивные занятия

Технического и профессионального образования



8 ТЕМАТИК

Форматы

- Студенческие группы поддержки; релакс-зоны;
 - Неделя психологического благополучия;
 - Тестирование; / Лекции;
-
- Конкурс эссе; Дискуссия;
 - Анонимные сессии;
 - Турнир;
 - Семинары;
 - Проекты; / Флешмоб

План работы по реализации программы воспитания «Адал азамат» в организациях

Дошкольного воспитания и обучения

Гигиена и профилактика инфекций



«Мои чистые ручки – мои здоровые друзья!»

Проведение сюжетно-ролевых игр и мультимедийных занятий для формирования привычки мытья рук перед едой и после прогулок

Профилактика травматизма

«Безопасные приключения»



Игры по изучению дорожных знаков и формированию навыков безопасного поведения на улице («Пешеходный переход», «Доктор Айболит», «Осторожно, дома!». Изучение правил через сказки и мультфильмы)

Психологическое здоровье

«Солнышко в груди: учимся понимать свои чувства»



«Дружим без слез: Профилактика детских конфликтов»



Совместные занятия с родителями по развитию эмоциональной связи; Игры и упражнения на распознавание эмоций, арт-терапия (рисунки эмоций).

Физическая активность

«Экран или игра? Выбираем активность!»



Совместные игры детей и родителей, памятка для родителей «Альтернатива гаджетам»

«Исследуем и двигаемся»



Ежедневные разминки для формирования привычки двигательной активности; Флешмоб

Режим сна

«Здоровый сон – растем без проблем!»



Беседы о режиме сна, создание «ритуалов» отхода ко сну, чтение сказок. Тематический день «Пижамная вечеринка», консультация для родителей

Культура питания

«Здоровье – в тарелке!»



Обучение правилам питания, уменьшение сладостей. Интерактив, аппликация «Тарелка полезной еды»

План работы по реализации программы воспитания «Адал азамат» в организациях Среднего образования

Профилактика травматизма

«Оказание первой помощи:
знать, чтобы спасти!»



Мастер-классы по навыкам первой помощи при травмах, ожогах, потере сознания; «Номера телефонов экстренных служб»
Сертификационные занятия, соревнования по первой помощи



«Безопасная зима»,
«Опасности льда и снега»

Сказки и ролевые игры по теме безопасности на улице

2-я суббота сентября – Всемирный день оказания первой помощи

Профилактика буллинга

«Стоп Буллинг! Школа –
территория безопасности»



Ролевые игры и обсуждения для профилактики школьного буллинга и формирования безопасной среды.

Тренинги по распознаванию буллинга и кибербуллинга, алгоритмы действий, ящики доверия.

- Разработаны видеоролики по профилактике кибербуллинга

Октябрь – Месячник профилактики буллинга

Буллинг негативно влияет на физическое и психическое здоровье подростков, вызывает потерю интереса к учебе, провоцирует развитие тревожных и посттравматических стрессовых расстройств и снижение самооценки (ВОЗ).

Цифровая гигиена



«Цифровая гигиена: Безопасность и
здоровье онлайн»

Уроки по интернет-зависимости, защите данных;
Гимнастика для глаз.
Памятки;
Конкурс «Цифровой детокс»

Февраль – неделя безопасного интернета

План работы по реализации программы воспитания «Адал азамат» в организациях Среднего образования

Здоровый образ жизни



«Правда о Вейпах, Спайсах и Наркотиках: Мифы vs Реальность»

- Антивейпинг-презентация и обсуждение вреда табакокурения среди подростков
- Встречи с наркологами, демонстрация экспериментов, откровенные беседы;
- Дискуссия конкурс роликов



«Здоровое питание – топливо для успеха»
«Сахар и здоровье»
«Снижение потребления соли»

Флешмоб, конкурс «Здоровый ланчбокс»,
Дискуссии и мини-проекты



«Мое здоровье в моих руках»
«Почему важно быть здоровым?»

Основные аспекты здорового образа жизни - правила

Репродуктивное здоровье

«Взрослеем здоровыми: репродуктивное здоровье, отношения, будущее»



- Интерактивное занятие о взрослении, гигиене, дружбе и отношениях, ответственности за здоровье и поведение;
- Классный час
- просмотр видеороликов

- Молодежные центры здоровья
- Для подростков от 10 до 18 лет и молодежи
- Пакет информационных материалов
- Инструменты (сайт, телеграмм, тик ток, приложение)

Психологическое здоровье

«Мой внутренний мир: Управление стрессом и эмоциями»

Организация классного часа с элементами арт-терапии по управлению стрессом и эмоциональной перегрузкой;



Релаксация, дыхательные техники, тайм-менеджмент.

«Семья и здоровье подростка» – укрепление связи с семьей



Родительское собрание с участием психолога

План работы по реализации программы воспитания «Адал азамат» в организациях Технического и профессионального образования

Аспекты здорового образа жизни



«Свобода от зависимостей: Вейпинг, алкоголь, наркотики, лудомания»

- Лекции/ Обсуждение юридической ответственности
- Дискуссии

«Роль спорта в жизни молодежи»

- Турнир, конкурс

«Профессиональное долголетие: ЗОЖ как инвестиция в будущее». Питание и физическая активность.

- Семинары; профосмотры; флешмобы

Профилактика незаконного оборота наркотиков, вейпов, ответственность, антитабачное и антиалкогольное законодательство. Лекции/ публикации в соц сетях

Профилактика травматизма

«Профилактика профессионального травматизма: Правила твоей безопасности»

- Инструктажи,
- Кейсы,
- Экскурсии,
- Средства индивидуальной защиты



Репродуктивное здоровье

«Репродуктивное здоровье и ответственное поведение»

- Информационная сессия с участием медицинских специалистов (акушеров-гинекологов, психологов)
- Распространение информационных материалов



Психологическое здоровье

«Стресс в профессии: как не сгореть на старте»

«Гигиена учебного труда, как не устать во время учебы»

- Организация психологического тренинга по управлению тревожностью, стрессом, эмоциональным выгоранием.
- Тренинги по выгоранию, целеполаганию

«Финансовое здоровье vs Лудомания»

- Анти игровая профилактика с кейсами и фактами



Молодежные центры здоровья



НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ИМЕНИ САЛИДАТ КАИРБЕКОВОЙ

Деятельность

- Казахстанский аналог Клиник, дружественных молодежи.
- службы, оказывающее комплексную медико-психосоциальную помощь по проблемам сохранения здоровья, обусловленным *спецификой подросткового возраста*, на принципах 4Д: добровольности; доступности; доброжелательности; доверия.

Направления деятельности:

- Медицинская помощь
- Информирование
- Консультирование
- Социальная помощь
- Психологическое консультирование

Целевая группа

Подростки 10–18 лет и молодежь

В Казахстане:

- подростки: несовершеннолетние от 10-18 лет (Кодекс «О здоровье народа и системе здравоохранения»);
- молодежь: от 14 до 35 лет (Закон Республики Казахстан «О государственной молодежной политике № 285-V ЗРК с изменениями от 04.07.2022, Ст.1, пп.3)

Услуги

- Медицинская помощь и консультирование по заболеваниям репродуктивных органов, планированию семьи (контрацепции, выявление беременности), некоторые ИППП, насилие.
- Информирование и консультирование по формированию здорового образа жизни;
- Социальное консультирование по вопросам планирования семьи и насилию

Молодежные центры здоровья в Казахстане



НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ИМЕНИ САЛИДАТ КАИРБЕКОВОЙ

Городской центр репродукции человека УОЗ
г. Алматы при технической поддержке ЮНФПА



85 МЦЗ по Казахстану



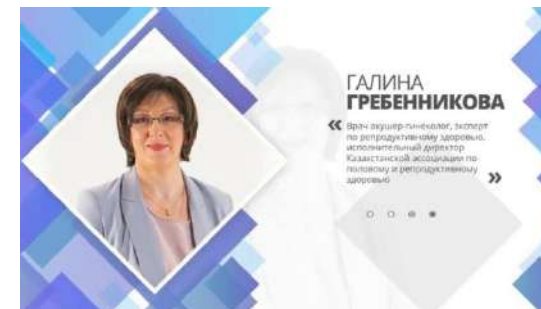
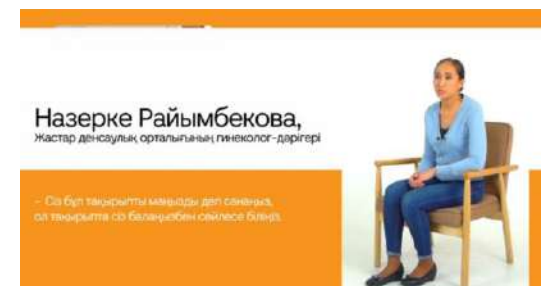
Информирование подростков, молодежи и их родителей по вопросам охраны репродуктивного здоровья



НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ИМЕНИ САЛИДАТ КАИРБЕКОВОЙ



22 вида брошюр на 2 языках
(казахский и русский)



Видео-лекции для родителей

<https://kazakhstan.unfpa.org/ru/publications>

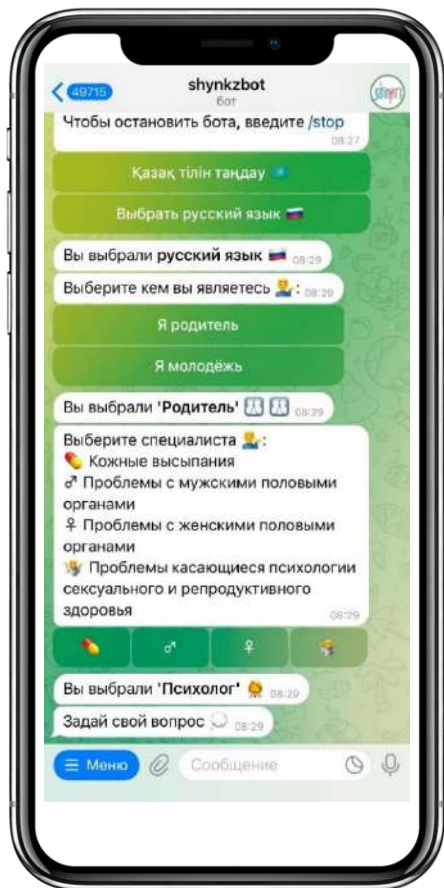
Цифровые инструменты и каналы информирования (shyn.kz)



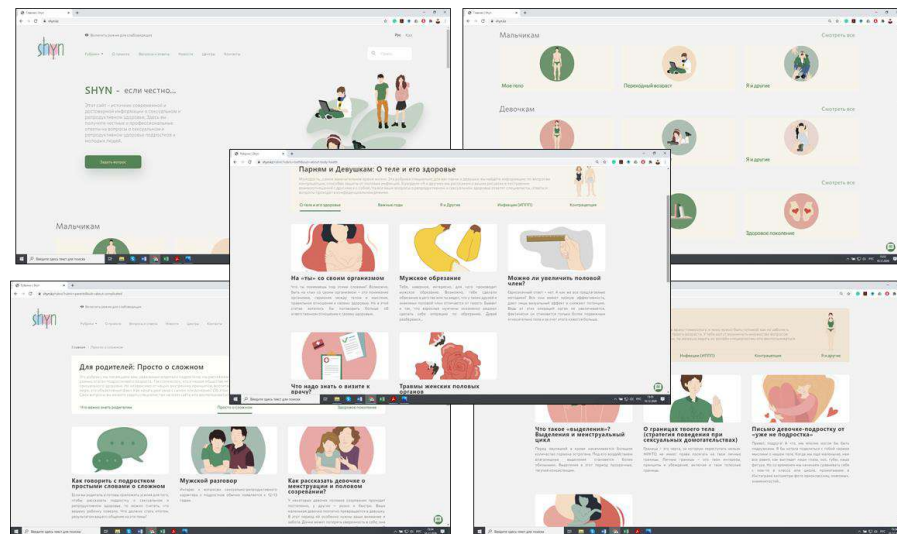
НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ИМЕНИ САЛИДАТ КАИРБЕКОВОЙ



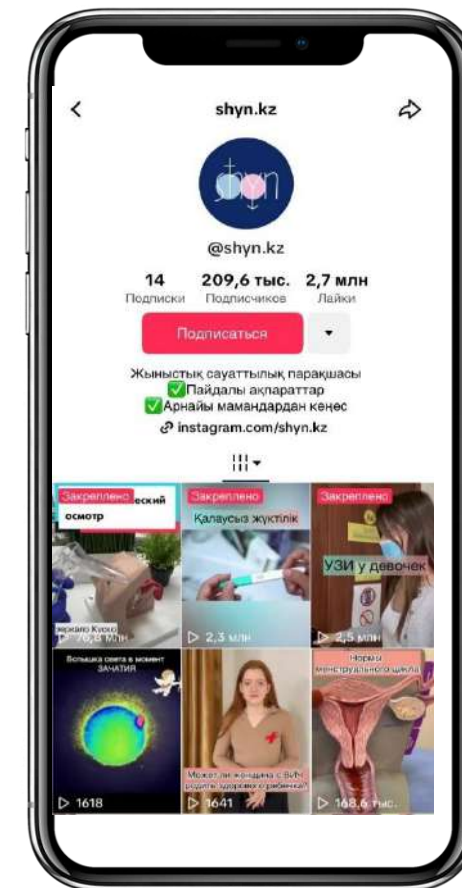
Инстаграм



Чат-бот в telegram



Сайт <https://www.shyn.kz>



ТикТок

<https://www.instagram.com/shyn.kz/?igshid=YmMyMTA2M2Y%3D>

Скачивание материалов

