

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ С ДЕТЬМИ КАК РАННИЙ ЭТАП ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОПОРОЗА У ВЗРОСЛЫХ

© Нурлыгаянов Р.З.¹, Насибуллина Л.И.², Шамсиева Г.С.³

¹ГБУЗ Городская клиническая больница №21, городской центр профилактики, диагностики и лечения остеопороза, г. Уфа

²МБОУ СОШ им. А. Абдуллина с. Дюмеево МР Илишевский район РБ

³МАДОУ Детский сад № 157 городского округа г. Уфа

Цель: воспитание у детей дошкольного и школьного возрастов стремления к здоровому образу жизни с акцентом на здоровое питание, богатое белком, кальцием и витамином D, на регулярные занятия физической культурой с целью профилактики остеопороза и переломов костей в будущем.

Материалы и методы. В течение 4 лет совместно с воспитателями детского сада №157 проведены лекции–беседы и весёлые викторины среди дошкольников на тему «Нам не страшен остеопороз!», дегустации соков, молока и молочных продуктов (кефира, йогуртов). В мероприятиях участвовало 360 детей. В 2019 году в рамках декады по остеопорозу нами написан сценарий для «Праздника здоровых костей»: «Я, ты, он, она – вместе целая страна, против остеопороза – за здоровое долголетие». Дети готовились к празднику в течение месяца: в игровой форме рассказывали и показывали, как сохранить кости здоровыми и крепкими. В веселом и полезном представлении со стихами, плясками, играми и шутками вместе с малышами участвовали врач – травматолог, воспитатели и родители. Сюжет о мероприятии был неоднократно показан в новостях и детской передаче городской телекомпании «Вся Уфа», информация о нём опубликована в республиканских газетах. «Уроки здоровых костей» в течение 4 лет проходили в начальных классах школы–лицея №107 г.Уфы и средней школы с. Дюмеево Илишевского района РБ. Если в первой части занятий об остеопорозе рассказывали учителя, то во второй сами школьники. В рамках мероприятия, объявленного РАОП и всероссийским обществом пациентов «Остеорус», каждый участник детского конкурса рисунков выходил к доске со своим произведением и рассказывал, что нужно делать, чтобы избежать остеопороза. В конце занятий в каждом классе прошли итоговые викторины, где школьники выбирали правильный ответ из 3 вариантов. На следующий день ответы обсуждались всем классом. Из рисунков детей оформлялись собственные календари. За 4 года в мероприятиях, посвященных остеопорозу, приняли участие 710 школьников.

Выводы. Образовательные мероприятия по профилактике остеопороза и переломов костей в будущем повысят информированность детей и помогут в воспитании у них стремления к здоровому образу жизни.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Образовательные программы; остеопороз; профилактика переломов.

EDUCATIONAL PROGRAMS WITH CHILDREN AS AN EARLY STAGE OF PRIMARY PREVENTION OF OSTEOPOROSIS IN ADULTS

© Nurlygayanov R.Z.¹, Nasibullina L.I.², Shamsieva G.S.³

¹ City Clinical Hospital #21, Ufa

² Middle school named after A. Abdullin, Duymeevo

³ Infant school #157, Ufa

KEYWORDS: Education program; osteoporosis; fracture prevention.