

Марафон "Здоровье женщин-благополучие нации"
в рамках третьего Евразийского женского форума
(при поддержке Фонда «Росконгресс», АНО "Национальные приоритеты", ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр профилактической медицины», ГБУ «НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы»)

Дата проведения: 05.10.2021

В рамках Марафона "Здоровье женщин – благополучие нации" пройдут мероприятия, посвященные роли женщин в развитии общественного здоровья, а также популяризации ценностей здорового образа жизни. Откроет марафон пленарная сессия "Роль женщин в формировании здорового будущего" на площадке Информационного партнера. Трансляция всех мероприятий регионального дня планируется на цифровой платформе "Женщины за здоровое общество", презентация которой состоится на пленарной сессии. В течение дня на платформе будут представлены итоги конкурса проектов женщин-лидеров "Женщины за здоровое общество", онлайн-лекции, семинары, вебинары, прямые эфиры с экспертами системы здравоохранения. В этот день в регионах России пройдут различные форматы флэшмобов, марафонов, оффлайн и онлайн встреч с женщинами-лидерами в сферах здравоохранения и спорта.

Расписание мероприятий марафона "Здоровье женщин – благополучие нации" размещены на цифровой платформе "Женщины за здоровое общество". В мероприятиях марафона могут принять участие все желающие

**ПРОГРАММА РЕГИОНАЛЬНОГО ДНЯ ЗДОРОВЬЯ
в рамках третьего Евразийского женского форума**

Мероприятия на площадке Информационного партнера	
11:00–12:15 Площадка информацион- ного партнера	Пленарная сессия «Роль женщин в формировании здорового будущего» Женщины вносят огромный вклад в укрепление здоровья, повышение качества и продолжительности жизни. Традиционно от женщин зависит здоровье и благополучие семьи и детей: привитие ответственного отношения к своему здоровью и соблюдению профилактических мер, формирование для своих детей определенной среды – социума, разделяющего принципы гуманизма, ответственности, здоровьесбережения. Женщинам определена одна из ключевых ролей в построении здорового будущего. Но для этого им нужны соответствующие возможности и поддержка на глобальном уровне. • Какова роль и возможности женщин в обеспечении здорового будущего? • Как мотивировать женщин становиться амбассадорами здорового будущего? • Как укрепить роль женщин в построении здорового будущего? • Как создать международное сообщество женщин-лидеров с целью укрепления мирового благополучия и здоровья? Выступающие: • Александра Дронова, статс-секретарь - заместитель Министра здравоохранения Российской Федерации • Гульназ Кадырова, заместитель Министра промышленности и торговли Российской Федерации • Оксана Драпкина, директор ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Минздрава России • Елена Аксенова, директор ГБУ «НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы» • София Малявина, генеральный директор АНО «Национальные приоритеты»

	• Анастасия Столкова, первый заместитель директора по развитию, руководитель дирекции по здравоохранению, Фонд Росконгресс • Татьяна Яковлева, первый заместитель руководителя ФМБА России
--	---

Цикл мероприятий "Прямой эфир с экспертом"	
12:45–13:15 Площадка информацион ного партнера	Прямой эфир с экспертом «Как сберечь свое здоровье: профилактика и лечение социально-значимых заболеваний» Главными причинами смертности на планете и основными угрозами для здоровья человечества являются неинфекционные социально-значимые заболевания – болезни сердца и сосудов, онкологические заболевания, сахарный диабет и другие. Именно они ежегодно уносят большинство человеческих жизней, приводят к инвалидизации, значительно снижают качество жизни. Несмотря на серьезность проблемы распространения социально-значимых болезней, тяжести их течения и последствий для здоровья, их наступление можно предотвратить или в значительной мере минимизировать – если внимательно относиться к соблюдению профилактических мер. Профилактика социально-значимых заболеваний в значительной степени зависит от образа жизни самого человека и его отношения к своему здоровью. • Как можно предупредить наступление тяжелых болезней? • Какой образ жизни поможет не заболеть и почему? • При наступлении каких тревожных симптомов или состояний следует обратиться к врачу (и какому врачу)? • Как часто следует проходить диспансеризацию, и какие перерывы допускать категорически нельзя? • Какие существуют риски наступления болезней и как их избежать? • Как, находясь в группе риска, сохранить свое здоровье на долгие годы? Выступающая: • Любовь Дроздова, руководитель лаборатории поликлинической терапии ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России, главный внештатный специалист по медицинской профилактике Минздрава России

13:45–14:15 Площадка информацион ного партнера	Прямой эфир с экспертом «Профилактика и лечение онкологических заболеваний» Онкологические болезни относятся к социально-значимым неинфекционным заболеваниям и создают значительную угрозу здоровью населения в мире. Ключевым фактором профилактики онкологических заболеваний является выявление патологических процессов на ранних стадиях, а значительным фактором риска – приверженность нездоровым привычкам. Эксперты прямого эфира расскажут о важности систематического прохождения диспансеризации, как об одном из главных способов избежать развития онкозаболеваний. <i>Формат прямого эфира позволяет зрителям задавать вопросы, наиболее важные из которых будут адресованы спикерам.</i> Выступающие: • Елена Гамеева, заместитель директора по научной работе, МНИОИ им. П. А. Герцена - филиал ФГБУ «НМИЦ радиологии» Минздрава России; председатель Комитета по организации онкологической помощи, Ассоциация онкологов России • Людмила Жукова, заместитель директора ГБУЗ «Московский клинический научный центр имени А.С. Логинова Департамента здравоохранения г. Москвы»; член Правления, Российское общество клинической онкологии; доктор медицинских наук
---	--

14:45–15:15 Площадка информацион- ного партнера	Прямой эфир с экспертом «Профилактика и лечение сахарного диабета» Сахарный диабет в России забирает около 5 млн жизней в год. Необратимые осложнения наступают у 50% пациентов. Столько же больных сахарным диабетом не подозревают о своем диагнозе. При этом раннее обнаружение болезни может сохранить пациенту качественную и активную жизнь на долгие годы, а своевременная профилактика заболевания – избежать наступления болезни. Основными факторами, провоцирующими распространение болезни, являются малоподвижный образ жизни, вредные привычки и нездоровое питание – кажется просто, но насколько просто этих факторы исключить? Как помочь людям с диагнозом «сахарный диабет» снизить риск наступления смертельных осложнений. <i>Формат прямого эфира позволяет зрителям задавать вопросы, наиболее важные из которых будут адресованы спикерам.</i> Выступающая: • Марина Шестакова, заместитель директора Центра - Директор Института Диабета, ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России.
--	--

15:45–16:15 Площадка информационного партнера	Прямой эфир с экспертом «Профилактика и лечение сердечно-сосудистых заболеваний» Болезни системы кровообращения являются ведущей причиной смертности населения в России (занимают 47% в структуре смертности). При этом в общественном сознании значимость проблемы распространения ССЗ занижена (в сравнении, например, с онкологическими заболеваниями), что воспринимается медицинским сообществом серьезной угрозой. Как привлечь внимание широкой общественности к серьезности проблемы широкого распространения сердечно-сосудистых заболеваний? Какие первичные профилактические мероприятия ССЗ и принципов ЗОЖ должен знать каждый? <i>Формат прямого эфира позволяет зрителям задавать вопросы, наиболее важные из которых будут адресованы стикерам.</i> Выступающие: • Елена Голухова, директор ФГБУ «НМИЦ ССХ им. А.Н. Бакулева»; д.м.н., профессор, академик РАН • Ирина Чазова, заместитель генерального директора по научно-экспертной работе ФГБУ «НМИЦ кардиологии» Минздрава России; президент Российского Медицинского общества по артериальной гипертензии; академик РАН, профессор, д.м.н.
17:00–18:15 Площадка информационного партнера	Панельная дискуссия с презентацией лучших женских инициатив Подведение итогов Регионального дня здоровья Третьего Евразийского женского форума Выступающие: • Елена Аксенова, директор, ГБУ «НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы» • Анастасия Столкова, первый заместитель директора по развитию, руководитель дирекции по здравоохранению, Фонд Росконгресс • Финалисты проектов Конкурсного отбора «Женщины за здоровое общество»

Мероприятия на платформе «Женщины за здоровое общество»	
12:00–12:45 Платформа «Женщины за здоровое общество»	Вебинар в формате интервью со специалистом «Здоровый образ жизни как тренд мегаполиса» Выступающая: • Алина Белоусова, медицинский психолог ГБУЗ «ПКБ № 4 им. П.Б. Ганнушкина Департамента здравоохранения г. Москвы»
13:00–13:45 Платформа «Женщины за здоровое общество»	Онлайн-лекция Основы здорового питания Питание является одним из важнейших факторов, опосредующих связь человека с внешней средой и оказывающих решающее влияние на здоровье, работоспособность, устойчивость организма человека к воздействию экологически вредных факторов производства и среды обитания. Особое значение для поддержания здоровья, работоспособности и активного долголетия имеет полноценное и регулярное снабжение его организма всеми необходимыми веществами. Поэтому возникает необходимость питаться рационально. Важно подчеркнуть, что рациональное питание для каждого человека не является некой постоянной величиной. Напротив, рациональное питание - величина переменная, она изменяется с возрастом, зависит от пола, этнической принадлежности человека, уровня физической и психоэмоциональной активности, состояния здоровья, действия внешних факторов. Выступающие: • Юлия Артемова, основатель Клуба здорового питания • Зинаида Медведева, директор АНО «Национальный исследовательский центр "Здоровое питание"» • Юлия Бобейка, детокс-тренер, нутрициолог, коуч по здоровью

13:50–14:00 Платформа «Женщины за здоровое общество»	Короткометражный видеоролик «10 вопросов врачу: мифы и реальность» Выступающая: • Анна Брумберг, врач-диетолог, специалист организационно-методического отдела по диетологии, ГБУ «НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения г. Москвы»
14:00–14:45 Платформа «Женщины за здоровое общество»	Онлайн-лекция «Здоровое питание как профилактика сердечно-сосудистых заболеваний» Выступающие: • Виктория Егорова, заведующая организационно-методическим отделом по диетологии, ГБУ «НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения г. Москвы»; врач диетолог высшей категории
15:00–15:45 Платформа «Женщины за здоровое общество»	Вебинар в формате интервью со специалистом «Выгорание на работе» Выступающие: • Ирина Филипенко, Медицинский психолог, ГБУЗ «ПКБ №1 им. Н.А. Алексеева» • Ирина Осипова, Врач- психотерапевт, ГБУЗ «ПКБ №1 им. Н.А. Алексеева»

15:50–16:00 Платформа «Женщины за здоровое общество»	Короткометражный видеоролик «10 вопросов врачу: мифы и реальность» Выступающая: • Марина Бебчук, Директор, ГБУЗ «Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков им. Г. Е. Сухаревой Департамента здравоохранения г. Москвы»; заместитель главного внештатного специалиста психиатра (детская сеть) Департамента здравоохранения г. Москвы; к. м. н.
16:00–16:45 Платформа «Женщины за здоровое общество»	Онлайн-лекция «Общественное благополучие и культура счастья» Истинным фундаментом счастливой жизни общества является женщина, развитая физически, психологически и духовно. Именно внутреннее состояние женщины часто становится тем ресурсом, той опорой, благодаря чему можно и горы свернуть. В XXI веке женщина исполняет самые разные социальные роли, она оказывается включенной в различные общественно-экономические процессы. Однако именно женщина продолжает нести ответственность за здоровое будущее своих детей, за сохранение семьи, выступает пропагандистом здорового общества. Счастье женщины складывается из множества факторов: она испытывает счастье от удовольствия общения с ребенком, с семьей, близкими людьми, с коллегами, проявляет интерес к внутреннему миру, способствует развитию индивидуальности. Но самое главное условие счастья женщины – наличие у нее бескорыстного, радостного, сконцентрированного интереса ко всему, чем занимается. Тема счастья, как основная стратегия современного общественного и экономического развития международного сообщества все чаще поднимается лидерами политических и общественных организаций разных стран Выступающие: • Саниям Коваль, член Общественного совета Уполномоченного по правам ребенка; эксперт по детству, материнству, отцовству и семье; общественный деятель, учредитель БФ «Подари солнечный свет»

	• Марина Спиранде, психолог, психосоматолог, лайфкоуч, бизнес-тренер, консультативный член Профессиональной Психологической Лиги
17:00–17:45 Платформа «Женщины за здоровое общество»	Вебинар в формате интервью со специалистом «Сон в большом городе» Выступающая: • Самира Анохина, медицинский психолог ГБУЗ «ПКБ № 4 им. П.Б. Ганнушкина ДЗМ»
18:00–18:45 Платформа «Женщины за здоровое общество»	Онлайн мастер-класс «Дыхание – как важнейший индикатор эмоционального состояния женщины» В нормальных условиях о дыхании никто не думает и не вспоминает. Но когда по каким-то причинам возникают отклонения от нормы: вдруг становится трудно дышать, дыхание становится затрудненным и тяжелым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. Дыхание изменяется, когда мы сомневаемся, когда нас что-то интересует, когда мы пугаемся, тревожимся, колеблемся, пытаемся что-то сделать. Правильно поставленное брюшное дыхание вовлекает в дыхательный акт все этажи легких, повышает насыщение крови кислородом и увеличивает жизненную емкость легких, за счет движения диафрагмы массирует органы брюшной полости. Ритмичное упорядоченное дыхание оказывает отвлекающее действие, что способствует эмоциональному выравниванию. Импульсы, исходящие из дыхательного центра, сложным путем влияют на тонус коры больших полушарий мозга, оказывают влияние на функциональное состояние нервной и мышечной систем. Выступающая: • Сабира Илиева, педагог по ораторскому искусству, сценической речи, вокалу, джазовая певица



Марафон «ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН-БЛАГОПОЛУЧИЕ НАЦИИ» в рамках Третьего Евразийского женского форума



Региональные активности

- **Флэшмоб #60секунддляжизни**
Формат: записать на видео ролик по тематике ЗОЖ до 1 минуты, выложить пост в социальных сетях с тегом #60секунддляжизни (например, проведи зарядку с семьей).
- **Флэшмоб песни про ЗОЖ**
Формат: записывается одна песня про ЗОЖ и представляется ее запевать участникам в регионах (предложение: через соцсети + детские/взрослые музыкальные коллективы). Песню запустим как флэшмоб на Национальный день (также с учетом часовых поясов в РФ).
- **Фестиваль «Живу спортом»**
Формат: ЗОЖ-активности, которые проходят в регионах в офлайн-формате.
- **Танцевальный марафон (Москва)**
Формат: офлайн-формат.
- **Танцевальный марафон (Московская область)**
Формат: офлайн-формат.

- **Активности Ассоциации организаций по защите семьи «День здоровой семьи»**
Формат: лекция по различным направлениям в области ЗОЖ, спортивная зарядка в офлайн и онлайн-форматах. При участии ТСО НКО из 58 регионов.
- **Спортивный день «На зарядку становись»**
Формат: 8 пансионатов Москвы и Московской области проведут зарядку и форибуку со старшим поколением в офлайн-формате.
- **«День семьи, здоровья и спорта», Рязанская область**
Формат: забег, лекция, педальки, представители органов социальной защиты, сотрудники Аппарата Уполномоченного по правам ребенка проведут очные консультации, онлайн-консультирование по вопросам семьи и детства.
- **Архангельская область**
Формат: ЗОЖ-активности с участием учреждений социальной сферы Архангельской области с привлечением НКО в офлайн и онлайн формате.

Цикл мероприятий, посвященных спортивной тематике
(при поддержке АНО «Национальные приоритеты»)

- Флеш-моб в социальных сетях национальных проектов России с лайфхаками для эффективных спортивных тренировок/любимых спортивных упражнений с участниками Женского лидерства и спортивными энтузиастами (можно сделать с разделением на федеральные округа).
- Проведение онлайн-встреч с признанными женщинами-лидерами в спортивной сфере.

Участники:

- Наталья Ищенко, посол федерального проекта «Спорт-норма жизни», 5-ти кратная олимпийская чемпионка по синхронному плаванию, заместитель Председателя Правительства Калининградской области-министра спорта;
- Светлана Журова, посол Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», олимпийская чемпионка по конькобежному спорту, Депутат Государственной думы Российской Федерации.

Платформа «Женщины за здоровое общество»

В рамках проведения Регионального дня здоровья на платформе будут представлены итоги проведения региональных акций и инициатив: отчетные ролики, фотографии, онлайн-лекции, семинары, вебинары, записи прямых эфиров, расписание мероприятий Регионального дня здоровья. Также будет подготовлен единый видеоролик о самых запоминающихся моментах региональных активностей, который будет продемонстрирован на Третьем Евразийском женском форуме.

Техническое задание для организации активностей в рамках
марафона «Здоровье женщин – благополучие нации»

1. Всероссийский флешмоб «Россия за ЗОЖ».

1) Краткое описание флешмоба: Всероссийский флешмоб «Россия за ЗОЖ» предполагает исполнение песни про здоровый образ жизни профессиональными певческими коллективами в регионах.

2) Организация флешмоба в регионе: просим **в срок до 8 октября 2021 г.** обеспечить предоставление итогового видеоролика с записью кавер-версии песни Галины Синельниковой («Песня про здоровый образ жизни»), а также размещение данного видеоролика в официальных аккаунтах региона в социальных сетях с указанием хэштега - #РоссияЗаЗОЖ.

3) Содержание видеоролика: детские/взрослые профессиональные музыкальные коллективы в регионах записывают кавер-версию песни Галины Синельниковой («Песня про здоровый образ жизни»).

Песня Галины Синельниковой:
<https://www.youtube.com/watch?v=JeSNvt0MLto>

4) Требования к записи музыкального трека:

- подготовка минуса песни;
- запись в студии вокала (песни целиком) профессиональным певцом/профессиональным певческим коллективом;
- сведение (мастеринг) музыкального трека в целях его запуска при съемке видео);
- забрать у звукорежиссера отдельную аудиодорожку вокала с обработкой и без, и отдельную аудиодорожку минуса;
- формат записи: wave (48 kHz 16-bit) stereo.

5) Требования к записи видеоролика:

- под включенную запись готового музыкального трека с вокалом (см пункт 1) напеть песню так, чтобы на видео совпадали артикуляция и слова готовой сведенной песни;
- съемка 2-х планов по крупности (общий - поющий снят в полный рост, крупный - поющий снят по грудь);
- лицо поющего должно быть освещено и находиться в фокусе;
- поющий может стоять, идти, танцевать;
- ландшафт заднего фона должен быть узнаваемым для каждого города (региона, субъекта);
- формат записи: mov или mp4 (разрешение 1920-1080, частота кадров: 25 в секунду).

Пример ролика для ориентира по съемке:
<https://www.youtube.com/watch?v=-ijBIReNl8Y>

Контактное лицо по вопросам, касающимся технического задания для подготовки итоговых видеороликов: Парцыкова Кристина (тел.: +7 (963) 928 3199, эл. почта: partsykovaka@zdrav.mos.ru).

Ролики необходимо направить на электронный адрес: partsykovaka@zdrav.mos.ru.

2. Флешмоб «#60секундляжизни».

1) Краткое описание флешмоба: размещение жителями региона поста в социальной сети Instagram с записью видео с ЗОЖ-активностью (например, провести зарядку с семьей, с детьми, на улице, дома, на работе и т.п.).

2) Организация флешмоба в регионе: просим в срок до **15 сентября 2021 г.** обеспечить размещение в официальном аккаунте региона в Instagram объявление о старте акции (указать, что **последний день акции – 5 октября 2021 г.**).

3) Требования к записи видеоролика:

- длина ролика – до 1 минуты;
- запись видео осуществляется из горизонтального положения камеры мобильного телефона/планшета.

3) Требования к текстовому содержанию поста:

- указать в посте слова «Я поддерживаю Марафон «Здоровье женщин – благополучие нации» и участвую во флешмобе #60секундляжизни»;

- указать дополнительные хештеги: #women4health, #ежф21.