ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐ

ԱՎԱԳ ՍԵՐՆԴԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅԱՆ ԽՄԲԱԿՆԵՐԻ ՀԱՄԱԿԱՐԳՄԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ՁԵՌՔ ԲԵՐՄԱՆ ՆՊԱՏԱԿՈՎ ԳՆՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ

***Ներածություն***

Առողջապահության նախարարության առաջնահերթություններից է համարվում առողջական հարցերի վերաբերյալ հանրության գրագիտությունը: Մեր առողջությունը մեծապես կախված է մեր կենսաձևից։ Եթե ուզում ենք ավելի քիչ հիվանդանալ, մնալ առույգ, ուժեղ, խելացի, պատրաստ նոր բացահայտումների, վայելել ամեն նոր օրը, մեր ապրելակերպը պետք է լինի ԱՌՈՂՋ։

Խրախուսելի չԷ դիպվածային առողջ ապրելակերպ վարել՝ ժամանակ առ ժամանակ։ Պատահում է, որ մարդիկ՝ նորաձև միտումների ազդեցության տակ, հանկարծ սկսում են ուտել միայն բանջարեղեն և սպորտով զբաղվել։ Բայց դա տևում է մի քանի շաբաթ կամ մեկ ամիս, որից հետո նորից վերադառնում են հին կենսաձևին՝ սիրելի բազմոցին, հեռուստացույց դիտելուն՝ չիփսերով և քաղցր գազավորված ըմպելիքով։ Ստացվում է արատավոր շրջան։

Առողջ ապրելակերպը պետք է դառնա հաճելի առօրյայի կայուն մասը` ներառելով առողջ սննդակարգ, աշխատանք և հանգիստ հավասարակշռության պահպանում, ֆիզիկական ակտիվություն, առողջ էմոցիաներ: Առողջ սնվելու վարքագիծ և ակտիվ կենսաձև վարելու մշակույթ կարելի է ձևավորել ցանկացած տարիքում: Այս նպատակին ընդառաջ ԱՆ-ը 2025 թվականին կշարունակի համակարգել ավագ սերնդի ֆիզիկական ակտիվության խմբակների գործունեությունը Երևան քաղաքում և մարզերում:

1. **«Առողջ և ակտիվ ծերացում»**

***Նպատակը***

*Ստեղծել նոր սոցիալական նորմեր՝ խթանելով ակտիվ և առողջ ծերացման նոր գաղափարախոսությունը: Առողջ և ակտիվ ապրելակերպը տարիքային սանմանափակումներ չի ճանաչում:*

Հայաստանում կյանքի միջին տևողությունը 74.9 է, որը համեմատական է զարգացած երկրների ցուցանիշներին: Սակայն 60 տարեկանից հետո մարդկանց կյանքի որակը հաճախ լինում է ոչ բավարար:

Համաձայն միջազգային ցուցանիշների՝ եթե 60 և ավելի տարիքի բնակչության բաժինն ամբողջ բնակչությության թվի մեջ կազմում է մինչև 9%, հասարակությունը համարվում է երիտասարդ, 9-ից 13%-ը՝ ծերացող, 13%-ից ավելին` ծերացած: Հայաստանի համար այս թիվը կազմում է մոտ 13%, ինչը նշանակում է, որ Հայաստանը համարվում է ծերացող բնակչությամբ երկիր: Հետևաբար, ավելի մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել այս տարիքային խմբի բարեկեցությանը:

Թեև տարեցները Հայաստանում հիմնականում հարգված են երիտասարդ սերունդների կողմից և սերունդների միջև առկա են սերտ ընտանեկան կապեր, կա սահմանափակ պատկերացում այն ​​մասին, թե ինչ կարող են անել տարեցները կյանքի ուշ շրջանում: Սա ստեղծում է խարան, որը թույլ չի տալիս ավագ սերնդին հոգեպես և ֆիզիկապես լիարժեք ապրել, ընդգրկված մնալով հասարակության մեջ:

Ավագ սերնդի համար կներդրվեն հետևյալ ծառայությունները.

***«Ավագ սերնդի շրջանում ֆիզիկական ակտիվության խթանման»*** խմբակների գործունեություն Երևան քաղաքի 10 դպրոցներում, որոնք գործում են 2024 թվականից: Վերապատրաստված մասնագետները ամբողջ տարվա ընթացքում` նշված վայրերում, շաբաթական 2 անգամ կվարեն ֆիզիկական ակտիվության խմբակներ ավագ սերնդի համար: Ընթացիկ կկազմակերպվեն նաև փորձագետների այցելություն խմբակներին և մասնակիցների իրազեկում առողջ ապրելակերպի մասին: Ներառում է նաև սոցիալիզացիայի բաղադրիչ, օրինակ, մասնակիցների պարբերաբար այցելություն թատրոն: Կիրականացվի արշավի ընթացիկ և վերջնական գնահատում:

**Արշավների նպատակի և բովանդակության վերաբերյալ վերոնշյալ տեղեկատվությունը տրամադրված է որպես ծանոթություն:**

Այս գնման գործընթացի շրջանակներում Կատարողն իրականացնում է միայն ստորև աղյուսակում նկարագրված գործողությունները, որոնք վերաբերում են «Ավագ սերդի ֆիզիկական ակտիվության խմբակների» կազմակերպման աշխատանքներին.

1. ԳՆՄԱՆ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N** | **Անվանում** | **Տեխնիկական բնութագիր** |
|  | ***Ֆիզիկական ակտիվության խմբակներ*** | *«Ավագ սերնդի շրջանում ֆիզիկական ակտիվության խթանման» խմբակներ*  2024 թվականին Առողջապահության նախարարությունը Երևան քաղաքի 10 դպրոցներում կազմակերպել է «Ֆիզիկական ակտիվության և սոցիալիզացիայի խմբակների» գործունեություն` ավագ սերնդի համար: 2025 թվականին խմբակների գործունեությունը կշարունակվի` ընդհանուր թվով 12 դպրոցներում:  ***«Ավագ սերնդի շրջանում ֆիզիկական ակտիվության խթանման» ծրագրի բնութագիրը.***  *Կատարողի գործառույթները*   1. ***Հաղորդակցման համակարգման աշխատանքներ***   Ապահովել հաղորդակցման մասնագետի մասնակցությունը արշավի վարման ողջ ընթացքում` բոլոր շահագրգիռ կողմերի հետ (դպրոցներ, քաղաքապետարան, դասավանդողներ, արշավը համակարգող այլ թիմեր, մասնակիցներ): Հաղորդակցման մասնագետի գործառույթներն են.   * Կազմակերպել խմբակների հետ կապված բոլոր աշխատանքային հանդիպումները` առցանց, թե առկա: * Իրականացնել աշխատանքային պրոցեսի ժամկետների վերահսկողություն. Պատվիրատուն փոխանցում է Կատարողին խմբակների շուրջ իրականացվող բոլոր աշխատանքների ժամկետները, ըստ որի Կատարողը հիշեցումներ է ուղարկում պատասխանատուներին և հետևում, որ ճիշտ ժամանակին իրականացվեն աշխատանքները: * Մասնակցել բոլոր հանդիպումներին` իրականացնել գրառումներ, կազմել հանդիպման արձանագրություններ: * Կազմել խմբակների պատասխանատուների ցանկերը` կոնտակտային տվյալներով և վարել ամբողջ ներքին հաղորդակցումը դպրոցների հետ: * Կատարողը կազմում է ցանկ մասնակիցների կոնտակտային տվյալներով: * Վարել ամբողջ միջոցառման գրագրությունը, իրականացնել հեռախոսազանգեր, կազմել էլեկտրոնային նամակներ: * Մշակել ձևաչափեր և համակարգման այլ փաստաթղթեր: * Կատարողը կազմակերպում է հյուրերի հրավերի գործընթացը` բոլոր արշավների փակման արարողության ժամանակ: * Ընթացիկ հաղորդակցման այլ գործառույթներ:  1. 2024 թվականին խմբակների մարզիչները կշարունակեն դասավանդել 12 խմբակներում` հունվարի 15-ից մինչև դեկտեմբերի 25-ը ապահովելով 1176 ժամ ֆիզիկական ակտիվության դասաժամեր: **Ապահովել այս մարզիչների վարձատրությունը, որը նախորդ տարի կազմել է 10 000 ՀՀ դրամ` յուրաքանչյուր դասաժամի համար:** 2. Կատարողն ապահովում է խմբակների կազմակերպման լոգիստիկ սպասարկումը250 անձի համար` ստորև ցանկով.  * **Յոգա Գորգ** * **Յոգա Ձող** * **Յոգա Բլոկ** * **Յոգա Աթոռ** * **Յոգա Գոտի**   ***Համաձայնեցնել ապրանքների որակի չափանիշները Պատվիրատուի հետ:***   1. **Այցելություն թատրոն**  * Յուրաքանչյուր կիսամյակը մեկ կազմակերպել մասնակիցների այց թատրոն: Պայմանավորվել թատրոնի ադմինիստրացիայի հետ, ապահովել տոմսերը, համաձայնեցնել մասնակիցների հետ թատրոն այցելության օրը և ժամը: *Օրենքով սահմանված կարգով տոմսերը տրամադրվում են անվճար (պետության կողմից է ֆինանսավորվում):* Կատարողը միայն համակարգում է պրոցեսը:  1. **Էքսկուրսիաների կազմակերպում բոլոր մասնակիցների համար**   2025թվականի ընթացքում կազմակերպել թվով 2 էքսկուրսիա քաղաքից դուրս`   * Մաչանենց տուն * Վան Արդի (կամ Ոսկեվազ) գինիների գործարան   Էքսկուրսիաների ընթացքում ապահովել տրանսպորտ, սնունդ և զբաղմունքներ ամբողջ օրվա ընթացքում:   1. Բացի ընդհանուր էքսկուրսիաներից` յուրաքանչյուր մարզիչ իր խմբի հետ կկազմակերպի երկուական էքսկուրսիա: Կատարողը կաջակցի մարզիչին` համակարգելու խմբային էքսկուրսիանները**`** հավաքելով գումարները մասնակիցներից, համակարգելով սնվելու գործընթացը էքսկուրսիայի ընթացքում, տրանսպորտի ապահովումը: 2. Այսպիսով, բացի ֆիզիկական ակտիվության խմբակների կազմակերպումը, Կատարողը կկազմակերպի հետևյալ միջոցառումները.  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **միջոցառում** | **քանակ** | **գումար** | | Էքսկուրսիա Մաչանենց տուն | 1 | Վճարում է Կատարողը | | Էքսկուրսիա Վան Արդի (կամ Ոսկեվազ) | 1 | Վճարում է Կատարողը | | Թատրոն | 2 | Տոմսերի արժեքը` պետության ֆինանսավորմամբ | | Առանձին խմբերով էքսկուրսիաներ | Յուրաքանչյուր խումբ` 2 անգամ | Վճարում են մասնակիցները, համակարգում է Կատարողը |   *Ժամկետներ`*  «Ավագ սերնդի շրջանում ֆիզիկական ակտիվության խթանման» խմբակները Կատարողը մեկնարկում է 2025թ հունվարի 15-ից և ապահովում շարունակականությունը մինչև 2025 թ-ի դեկտեմբերի 25-ը:  Կատարողը բոլոր գործառույթները համաձայնեցնում է Պատվիրատուի հետ: |

1. **ԳՆՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱՑՈՒՅՑ ԵՎ ԱՌԱՎԵԼԱԳՈՒՅՆ ԳԻՆ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Անվանում | Չափման միավոր | Մատակարարման վայր | Կատարման ժամկետ |
| *«Ավագ սերնդի շրջանում ֆիզիկական ակտիվության խթանման» խմբակներ* | դրամ | Երևան քաղաք, 10 մարզեր | 15.01.2025թ-15.25.2025թ |

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА УСЛУГ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЛВГИСТИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КАМПАНИЙ

Введение

Օдним из приоритетов Министерства здравоохранения является повышение грамотности населения в вопросах здравоохранения. Наше здоровье во многом зависит от нашего образа жизни. Если мы хотим меньше болеть, оставаться бодрыми, сильными, умными, готовыми к новым открытиям, радоваться каждому новому дню, наш образ жизни должен быть ЗДОРОВЫМ.

Здоровый образ жизни нельзя вести время от времени. Бывает, что люди под влиянием новых веяний/тенденций вдруг начинают есть только овощи и заниматься спортом. Но это длится несколько недель или месяц, после чего они возвращаются к прежнему образу жизни: любимому дивану, просмотру телевизора с чипсами и сладкой газировкой. Образуется порочный круг.

Здоровый образ жизни должен стать устойчивой частью приятной повседневной жизни, включающей здоровое питание, работу и поддержание спокойного равновесия, физическую активность, здоровые эмоции. Формирование культуры здорового пищевого поведения и активного образа жизни желательно начинать с раннего возраста.

В 2024 году планируется провести следующие акции:

**«Здоровое и активное старение»**

***Цель:***

*Создать новые социальные нормы, продвигая новую идеологию активного и здорового старения. Здоровый и активный образ жизни не знает возрастных ограничений.*

Средняя продолжительность жизни в Армении составляет 74,9 лет, что сопоставимо с показателями развитых стран. Однако качество жизни людей после 60 лет зачастую недостаточно.

По международным показателям, если доля населения в возрасте 60 лет и старше в общей численности населения составляет до 9%, общество считается молодым, от 9 до 13% – стареющим и более 13% – старым. Для Армении эта цифра составляет около 13%, а это значит, что Армения считается страной со стареющим населением. Поэтому больше внимания следует уделять благополучию этой возрастной группы.

Хотя молодое поколение в целом уважает пожилых людей в Армении и между поколениями существуют тесные семейные связи, понимание того, что пожилые люди могут делать в зрелом возрасте, ограничено. Это создает стигму, которая не позволяет старшему поколению жить полноценной умственной и физической жизнью, оставаясь при этом включенным в общество.

Для старшего поколения будут введены следующие услуги:

***Группы «Поощрение физической активности среди старшего поколения»*** в 7 административных районах Еревана, которые будут выбраны в результате пилотной программы, реализуемой в 2023 году. Обученные специалисты будут проводить группы физической активности для старшего поколения 2 раза в неделю в отведенных для этого местах в течение года.

Также будут организованы визиты экспертов в группы и информирование участников о здоровом образе жизни. Сюда также входит социализационная составляющая, например, регулярное посещение участниками театра. Будет проводиться текущая и окончательная оценка кампании.

Исполнитель осуществляет оценочную координацию всех кампаний согласно нижеприведенной спецификации:

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБЪЕКТОВ ЗАКУПКИ

***Характеристика программы «Поощрение физической активности среди старшего поколения».***

*Место*

Одна школа в 7 разных административных районах города Еревана. Заказчик предоставит список школ.

*Участники*

Программа предназначена для населения в возрасте 60 лет и старше.

Продолжительность группы

Каждый день тренеры будут выполнять 1 час физических упражнений по программе, предоставленной Заказчиком.

*Функции Исполнителя*

1. Разработать расписание группы на весь год.

2. Обеспечить посещение групп 7 подготовленными преподавателями 2 раза в неделю, с марта по декабрь, по 1 часу обучения.

3. Организовать церемонию открытия в 7 школах. Школьники представят культурные номера. Присутствие ведущего и оформление сцены обеспечивает Исполнитель (большой фоновый постер / 200см Х 300см). В церемонии открытия примут участие бабушки и дедушки учеников. Распространение листовок, предоставленных Заказчиком во время мероприятия. Организовать небольшое угощение: чай, кофе, пирожки.

**4.** **Организация объединенных групп**

* Организовывайте совместные курсы между участниками из двух разных школ каждый квартал. Решите, какие школы должны объединиться, какая школа должна посетить, а какая школа должна стать принимающей стороной. Предоставить сводный график обучения для согласования с Заказчиком. Другими словами, каждая школа в течение 1 года будет участвовать в 4 объединенных группах с другой школой.
* Предоставить эксперта в рамках комбинированного курса, который прочитает лекцию о здоровом и активном старении для пожилых людей. Предоставить необходимое оборудование для проведения презентации. После лекции угостите участников полезными пирожками, чаем и кофе.
* **Посещение театр**
* Организовать посещение участниками театр один раз в семестр. Договаривать с администрацией театра, приобретать билеты, согласовывать с участниками день и время посещения театра.

1. **Организация групп на открытом воздухе**

В теплые месяцы года организовать группы в близлежащих открытых общественных местах.

* Предоставить необходимые аксессуары для проведения группы на свежем воздухе, например, стулья или матрасы.
* Согласовывать комфорт помещения с тренером и участниками.

1. Собрать и согласовать с Заказчиком список песен, которые будут звучать во время 1-часовой физической нагрузки для представителей старшего поколения.

* **Церемония вручения наград и благодарственных грамот.**
* На церемонии будут подведены итоги, участникам будут вручены сертификаты. Исполнитель обеспечивает всю логистическую поддержку церемонии закрытия, включая печать сертификатов, полиграфическую продукцию – флаеры, вещи, оформление зала. Будут приглашены учителя, представители школ, представители МЗ и Министерство образования, науки, культуры и спорта и другие заинтересованные стороны.
* Исполнитель организует процесс приглашения гостей.
* Организовать кофе-фуршет для всех участников церемонии закрытия.

*Сроки выполнения:*

Группы «Пропаганда физической активности среди старшего поколения» Исполнитель стартует с 1 марта 2024 года и обеспечивает непрерывность до 25 декабря 2024 года.