ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐ

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԽԹԱՆՄԱՆՆ ՈՒՂՂՎԱԾ, ԻՐԱԶԵԿՄԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՁԵՌՔԲԵՐՄԱՆ 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 մշակույթի ձևավորումը ցանկալի է սկսել վաղ տարիքից: Այս նպատակին ընդառաջ Առողջապահության նախարարությունը (ԱՆ) 2025 թվականին կիրականացնի առողջ ապրելակերպի իրազեկման աշխատանքներ մարզերում և Երևան քաղաքում:

2025 թվականին նախատեսվում է իրականացնել հետևյալ արշավները`

**«Առողջ ապրելակերպի իրազեկման դպրոցական մարզային արշավներ»** Կազմակերպել մասսայական միջոցառումներ մարզերում և հանրությանն իրազեկել առողջ ապրելակերպի թեմաների շուրջ:

***Նպատակը***

Արշավի նպատակն է մասնակիցների շրջանում ստեղծել և ամրապնդել կայուն գաղափարական ասոցիացիաներ, փոխել վերաբերմունքն առողջ ապրելակերպի նկատմամբ: Այն պետք է ուղղված լինի մասնակիցների առողջ ապրելակերպի վարքագծի ձևավորմանը:

Կազմակերպել թվով 11 առողջ ապրելակերպի հանրային արշավներ.

Արշավին մասնակցում են միջին և ավագ դպրոցի աշակերտներ, ուսուցիչներ, ծնողներ։ Նախաարշավային աշխատանքներ են իրականացվում դպրոցների հետ՝ ուղղված առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ գիտելիքի բարձրացմանը։ Արշավի ընթացքում իրականացվում են հետևյալ միջոցառումները․

* Քայլերթ՝ մեկ-երկու կիլոմետր
* Առողջ սննդի տաղավարներ
* Առողջ հոգի՝ ուղղված հոգեկան առողջության դաստիարակությանը
* Բերանի խոռոչի հիգիենայի ուսուցում
* Մարմնի զանգվածի ինդեքսի որոշման ուսուցում
* Սքրինինգային տաղավարներ
* Էստաֆետաներ
* Oդակաթիլային ճանապարհով և կեղտոտ ձեռքերի միջոցով փոխանցվող հիվանդությունների կանխարգելումը
* Առողջ ապրելակերպի պաստառների շնորհանդես
* Շուրջպար։

**«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:

1. **«Հիշողության զարգացման խմբակներ»**

***Նպատակը***

*Ստեղծել և շարունակաբար զարգացնել ծառայություններ, որոնք կաջակցեն հանրության կոգնիտիվ առողջության պահպանմանը և բարելավմանը:*

«Ավագ սերդի հիշողության զարգացման խմբակները» կգործեն Երևան քաղաքի 4 դպրոցներում, շաբաթական 1 անգամ, 2025թ-ի հունվարի 15-ից մինչև դեկտեմբերի 25-ը:

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

Այս գնման գործընթացի շրջանակներում Կատարողն իրականացնում է ստորև աղյուսակում նկարագրված գործողությունները, որոնք վերաբերվում են միայն արշավների նկարահանման և առաջխաղացման աշխատանքների համակարգմանը.

1. ԳՆՄԱՆ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N** | **Անվանում** | **Տեխնիկական բնութագիր** |
|  | ***Առողջ ապրելակերպի արշավների նկարահանման և առաջխաղացման ծառայություն*** | Իրականացնել 2025 թվականի միջոցառումների իրազեկման և նկարահանման աշխատանքները`   * «Ավագ սերնդի շրջանում ֆիզիկական ակտիվության խթանման» խմբակներ * «Հիշողության զարգացման ակումբներ» * «Առողջ ապրելակերպի դպրոցական իրազեկման արշավներ Երևան քաղաքում և մարզերում»   *Նպատակը*  Նկարահանել, մշակել և հանրությանը հաղորդել արշավների տարբեր փուլերի վերաբերյան ինֆորմացիա` ապահովելու համար հանրության մասնակցությունը արշավներին, որոնք կխթանեն վարքագծային փոփոխություն, գիտելիքի բարելավում:  *Կատարողի առանձնահատուկ գործառույթները` տարբեր արշավների համար*  *«Ավագ սերնդի շրջանում ֆիզիկական ակտիվության խթանման» խմբակներ (12), «Հիշողության զարգացման ակումբներ» (4)*   * Նախաարշավային իրազեկման նպատակով պատրաստել ինֆոգրաֆիկաներ և տեղեկատվական նյութեր` նախատեսված մեդիայի և սոցիալական էջերի համար: * Խմբակների ընթացիկ աշխատանքները լուսաբանելու համար եռամսյակը մեկ այցելել կենտրոններ և նկարահանում իրականացնել, արձանագրել հաջողված պատմությունները և տարածել սոցիալական ցանցերով: * Պատրաստել 2 հոլովակ` յուրաքանչյուր տեսակի խմբակի համար: * տևողությունը մինչև 2 րոպե, * ենթակադրային խոսք, * նախնական օրինակը ներկայացնել և համաձայնեցնել պատվիրատուի հետ, * նկարահանել տարբեր լոկացիաներում, * տեսանյութերը ուղղեկցվեն անիմացիոն անցումներով, ձայնային մշակումներով, * օգտագործել երաժշտության և ձայների լիցենզավորված տարբերակներ, * նկարահանումները կազմակերպել պրոֆեսիոնալ ֆոտո և տեսախցիկով (առնվազն 4K): * Յուրաքանչյուր միջոցառումից տրամադրել առնվազն 50 նկար, որոնցից 20-ը մշակված, որոնք կարտացոլեն միջոցառման ամբողջ ընթացքը: * Իրականացնել փակման և վերջնական զեկույցների ներկայացման միջոցառումների նկարահանում և իրազեկում:   *Ժամկետներ`*  «Ավագ սերնդի շրջանում ֆիզիկական ակտիվության խթանման» խմբակները կմեկնարկեն 2025թ. հունվարի 15-ից մինչև դեկտեմբերի 25-ը:  *«Առողջ ապրելակերպի իրազեկման դպրոցական արշավներ բոլոր մարզերում և Երևան քաղաքում» (11 հատ)*   * Նախաարշավային իրազեկման նպատակով պատրաստել ինֆոգրաֆիկաներ և տեղեկատվական նյութեր նախատեսված մեդիայի և սոցիալական էջերի համար: * Յուրաքանչյուր միջոցառման համար տեղադրել «Ֆոտո պատ», 3 տարբեր բաներներ, որոնց դիզայնը և տպագրությունն ապահովում է Կատարողը` համաձայնեցնելով Պատվիրատուի հետ: * Յուրաքանչյուր արշավից հետո 1 օրվա ընթացքում տրամադրել Reels և հոլովակ: * Մշակել 1 հատ Հեռուստատեսային օրագիր: * տևողությունը 3 րոպե, * ենթակադրային խոսք, * ներկայացնել Պատվիրատուին, մասնակիցներին և այլ շահագրգիռ կողմերին, * նկարահանել տարբեր լոկացիաներում, * ուղղեկցվեն անիմացիոն անցումներով, ձայնային մշակումներով, * ապահովել երաժշտության և ձայների օգտագործման լիցենզիա: * Յուրաքանչյուր միջոցառումից տրամադրել առնվազն 50 նկար, որոնցից 20-ը մշակված, որոնք կարտացոլեն միջոցառման ամբողջ ընթացքը: * Իրականացնել փակման և վերջնական զեկույցների ներկայացման միջոցառումների նկարահանում և իրազեկում:   *Ժամկետներ`*   * «Առողջ ապրելակերպի իրազեկման դպրոցական մարզային արշավները» տեղի կունենան ապրիլի 15-մայիսի 15-ը և սեպտեմբերի 15-ից հոկտեմբերի 15-ը:   Նոյեմբերին կազմակերպել հեռուստատեսային հարցազրույց կամ ռեպորտաժ` ծրագրերի կատարված աշխատանքը ներկայացնելու համար:  **Բոլոր աշխատանքները համաձայնեցնել Պատվիրատուի հետ:** |

1. **ԳՆՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱՑՈՒՅՑ ԵՎ ԱՌԱՎԵԼԱԳՈՒՅՆ ԳԻՆ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Անվանում | Չափման միավոր | Մատակարարման վայր | Կատարման ժամկետ |
| ***Առողջ ապրելակերպի արշավների նկարահանման և առաջխաղացման աշխատանքներ*** | դրամ |  | Կատարողը բոլոր գործառույթների կատարման ժամկետները հանաձայնեցնում է արշավների ժամանակացույցի հետ: |

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА УСЛУГ ПРОСВЕЩЕНИЯ КАМПАНИЙ

**Техническая характеристика**

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБЪЕКТОВ ЗАКУПКИ

***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:

1. **«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.

***«Клуб развития памяти»***

Как известно, ухудшение памяти начинается у людей после 30 лет, и с этого возраста людям следует начинать вмешательства по повышению нейропластичности мозга. Цель этой группы — научить участников выполнять упражнения, способствующие нейропластичности. Кроме того, известно, что стимуляция нейропластичности предотвращает развитие деменции.

Будут открыты 2 клуба, где будет реализовываться экспериментальная программа «Развитие памяти». Обученные специалисты будут приходить раз в неделю и выполнять с участниками различные упражнения по улучшению функций мозга. Вклад клубов также будет включать в себя визит специалистов клуба и осведомленность о здоровом образе жизни, посещение театра, оценку программы.

На подготовительном этапе будет осуществляться разработка учебного материала, подбор специалистов, обучение.

1. ***«Областные школьные акции по информированию***

***о здоровом образе жизни»***

Организовать массовые мероприятия в регионах и информировать население о темах здорового образа жизни.

***Цель:***

Цель акции – создание и укрепление устойчивых идеологических объединений среди участников, изменение отношения к здоровому образу жизни. Оно должно быть направлено на изменение поведения участников в вопросе формировании здорового образа жизни.

Организовано 10 общественных акций по здоровому образу жизни.

В акции принимают участие учащиеся средних и старших классов, учителя, родители. Со школами проводятся мероприятия, направленные на расширение знаний о здоровом образе жизни. В ходе кампании проводятся следующие мероприятия:

* Прогулка: один или два километра
* Лавки со здоровым питанием
* Спортландия
* Десять игр, направленных на повышение физической активности и знаний
* Подчеркнуть важность сохранения психического здоровья
* Обучение гигиене полости рта
* Обучение определять индекс массы тела
* Скрининговые павильоны
* Презентация плакатов о здоровом образе жизни
* Хоровод.

|  |
| --- |
| Провести информационно-просветительские мероприятия и съемки мероприятий вышеуказанных 4-х кампаний 2024 года:  ⎯ «Посол здорового образа жизни»  ⎯ «Здоровое и активное старение»  ⎯ Группы «Пропаганда физической активности среди старшего поколения»  ⎯ «Клубы развития памяти»  ⎯ «Региональные кампании по повышению осведомленности о здоровом образе жизни»  ⎯ «Не табачить»  Группы «Физкультура среди старшего поколения» (7), «Клубы развития памяти» (2)  ⎯ Проводить предвыборную разъяснительную работу с помощью видеороликов, листовок, плакатов, инфографики. Материалы для печати предоставляются Заказчиком.  ⎯ В целях текущей осведомленности клубов и групп посещать центры раз в три месяца/квартал и проводить киносъемки, записывать успешные истории и делиться ими в социальных сетях.  ⎯ Проводить видеосъемку и информирование о заключительных и итоговых отчетных мероприятиях.  Сроки выполнения:  ⎯ Группы «Пропаганда физической активности среди старшего поколения» Исполнитель стартует с 1 марта 2024 года и обеспечивает непрерывность до 25 декабря 2024 года.  ⎯ Подрядчик обеспечивает работу клубов с 1 мая 2024 года по 25 декабря 2024 года.  «Школьные областные акции по повышению осведомленности о здоровом образе жизни» (10 позиций)  ⎯ Информирование о предвыборной кампании посредством инфографики.  ⎯ Съемки и информационные кампании.  ⎯ Подведение итогов после завершения кампании с помощью видеороликов. |