



# 2024 - Год качества

«Готовьтесь к тому, что следующий год – это Год качества. Год качества на земле, в промышленности, сельском хозяйстве, в обслуживании и дорогах», – **сказал глава государства.**

**Указ № 375 от 27 ноября 2023 г.**



# Об объявлении 2024 года Годом качества Указ № 375 от 27 ноября 2023 г.

Глава государства Александр Лукашенко подписал Указ № 375 "Об объявлении 2024 года Годом качества".

Данное решение принято в целях дальнейшего повышения качества жизни белорусского народа, обеспечения конкурентоспособности национальной экономики на мировой арене, стимулирования инициативы, формирования в обществе ответственности за результаты своего труда и чувства сопричастности к будущему страны.

В рамках Года качества будет сделан акцент на повышении конкурентоспособности Беларуси через бережное и продуманное отношение к ресурсам, реализацию высокотехнологичных и энергоемких проектов, приоритет качественных показателей над количественными. Усилия будут сосредоточены на обеспечении качественных показателей путем стимулирования инициативы, внедрения рационализаторских идей, укрепления в обществе социального оптимизма, стремления созидать на общее благо. Приоритетное внимание планируется уделить формированию у граждан личной ответственности за достижение высокого качества жизни (достаточный уровень дохода, своевременная диспансеризация, здоровое питание, хорошее образование, культурный досуг).



С 1 января 2024 г. изменится порядок проведения диспансеризации взрослого и детского населения Беларуси. Инструкция о порядке проведения диспансеризации взрослого и детского населения Республики Беларусь утверждена постановлением Министерства здравоохранения от 30 августа 2023 г. № 125.

Источник: <https://pravo.by/novosti/novosti-pravo-by/2023/september/75289/> – Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь



## Зачем нужна диспансеризация?

- ✓ Помогает выявить опасные заболевания на ранних стадиях и пройти успешное лечение
- ✓ Снижает риск преждевременной смерти
- ✓ Дает возможность проконсультироваться с врачами о своем здоровье
- ✓ Способствует улучшению качества жизни



**Заболевания, обнаруженные на ранней стадии, эффективнее и быстрее поддаются лечению**

эфектывнее і хістлее паддаюцца лячэнню  
забоўванняў, обнаружаныя на ранней стадыі

## ПРОВЕДЕНИЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ НАПРАВЛЕНО НА:

- проведение медицинской профилактики;
- пропаганду здорового образа жизни;
- воспитание ответственности граждан за свое здоровье;
- выявление хронических неинфекционных заболеваний на ранних стадиях.

**Определены следующие группы диспансерного наблюдения, в которых проводится диспансеризация:**

- взрослое население – с 18 лет до 39 лет и с 40 лет и старше;
- детское население – до 1 года и с 1 года до 17 лет.

**Проходят диспансеризацию в течение:**

одного рабочего дня:

- лица в возрасте от 18 до 40 лет (один раз в три года);
- лица, достигшие возраста 40 лет (один раз в год);

двух рабочих дней один раз в год:

- лица, достигшие общеустановленного пенсионного возраста;
- лица в течение пяти лет до достижения общеустановленного пенсионного возраста.

## ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ ПРОВОДЯТ:

**взрослого населения** – медработники в амбулаторно-поликлинических организациях здравоохранения по месту жительства (месту пребывания), месту работы (учебы, службы) и (или) других организациях, которые наряду с основной деятельностью также осуществляют медицинскую деятельность в установленном законодательством порядке;

**детского населения** – врач-педиатр участковый или врач общей практики, обслуживающий детское население в амбулаторно-поликлинических организациях и (или) иных организациях здравоохранения.

**ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ** - сделайте шаг к здоровью и долголетию!

**ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ** - это комплекс мероприятий, проводимый медицинскими работниками амбулаторно-поликлинических организаций здравоохранения, включающий:

- проведение анкетного опроса пациента по выявлению факторов риска развития неинфекционных заболеваний;
- оценку факторов риска развития неинфекционных заболеваний;
- проведение медицинского осмотра пациента и принятие решения о проведении дополнительной диагностики;
- консультирование пациента по вопросам медицинской профилактики, пропаганды здорового образа жизни и воспитания ответственного отношения к своему здоровью.

**ЦЕЛЬ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ**

- раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, онкологических, сахарного диабета и др.);
- коррекция выявленных факторов риска развития данных заболеваний.

**ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ взрослого населения проводится** медицинскими работниками в амбулаторно-поликлинических организациях здравоохранения по месту жительства (месту пребывания), месту работы (учебы, службы)

**в двух группах диспансерного наблюдения**

**с 18 до 39 лет** **БЕСПЛАТНО** **с 40 лет и старше**

Подробную информацию о порядке и условиях прохождения диспансеризации можно получить в поликлинике по месту жительства.

**Человек обязан заботиться о собственном здоровье, принимать своевременные меры по его сохранению, укреплению и восстановлению!**

# БЕСПЛАТНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ В РАМКАХ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

Определение уровня общего холестерина и глюкозы в крови

Общий анализ крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ)\*

Измерение внутриглазного давления\*



Измерение артериального давления



Исследование кала на скрытую кровь\*



Анкетирование и антропометрия

Прием врача-терапевта



Маммография\*



Флюорография\*



Определение простат-специфического антигена\*



Определение сердечно-сосудистого риска

Цитологическое исследование мазка с шейки матки\*



Электрокардиография\*



Эзофагогастродуоденоскопия\*

Для дополнительного обследования при наличии показаний проводят 2 этап диспансеризации



**ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ ОБРАТИТЕСЬ  
В ПОЛИКЛИНИКУ ПО МЕСТУ ПРИКРЕПЛЕНИЯ!**



## **В ХОДЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ МЕДРАБОТНИКАМИ:**

- анализируются медицинские документы пациента;
- проводится анкетирование пациентов с оформлением анкеты выявления факторов риска развития неинфекционных заболеваний;
- проводится оценка факторов риска развития неинфекционных заболеваний;
- проводится медицинский осмотр пациента и принимается решение о проведении дополнительной диагностики;
- оформляется карта учета проведения диспансеризации взрослого или карта учета проведения диспансеризации ребенка;
- консультируются пациенты по вопросам медицинской профилактики, пропаганды здорового образа жизни и воспитания ответственности граждан за свое здоровье;
- осуществляются иные функции, связанные с проведением диспансеризации.

Согласно Инструкции **при проведении диспансеризации взрослого и детского населения** учитываются результаты медицинских осмотров, проведенных врачами-специалистами, медицинских вмешательств, выполненных в течение двенадцати месяцев, предшествующих месяцу, в котором проводится диспансеризация. Диспансеризация детей осуществляется преимущественно в месяц их рождения.



## **ПРАВОВЫМ АКТОМ УСТАНОВЛЕННЫ В ТОМ ЧИСЛЕ:**

### **схемы проведения диспансеризации:**

- взрослого населения;
- детей в возрасте до 1 года;
- детей в возрасте от 1 года до 17 лет;
- детей в возрасте до 1 года, имеющих группы риска развития заболеваний (состояний);
- перечни заболеваний (состояний), подлежащих медицинскому наблюдению в амбулаторных условиях, для взрослого и детского населения;
- критерии эффективности диспансеризации взрослого и детского населения.

Ведомственное постановление от 9 августа 2022 г. № 83 «О порядке проведения диспансеризации взрослого и детского населения» признается утратившим силу.

Постановление № 125 вступает в силу с 1 января 2024 г.

# РЕЖИМ ПИТАНИЯ

.....



**3 основных приема пищи**  
(завтрак, обед и ужин)  
+ 2 дополнительных



**последний прием пищи**  
не позднее, чем  
за 4 часа до сна



**интервал между**  
завтраком и ужином  
не более 10-11 часов

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Увеличение количества овощей  
и фруктов – не менее 500 грамм  
в день



**Регулярное употребление**  
продуктов из цельного зерна



Употребление хлеба  
из муки **грубого помола**



Употребление жирной рыбы  
**2-3 раза в неделю**



Для заправки салатов  
использовать растительное  
масло



Сокращение соли (менее  
5 грамм в сутки), трансжиров  
и доли насыщенных жиров



Ежедневное употребление  
суточной порции орехов -  
**30 грамм**



Не злоупотреблять  
алкоголем



Сокращение или отказ от употребления сладких газированных  
напитков, в том числе с добавлением фруктозы

# ХОРОШЕЕ ПИТАНИЕ - ЯРКАЯ ЖИЗНЬ



# ВИТАМИНЫ И ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ИХ СОДЕРЖАТ

## Витамин

# A



**ПОЛЬЗА:** Защищает зрение и иммунитет, обеспечивает красоту кожи и волос, укрепляет кости, зубы, ногти.



**КАКИЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ:** Рыбий жир, говяжья печень, икра, яйца, молоко и молочные продукты, зелёные и жёлтые овощи и фрукты (морковь, тыква, брокколи, зелёный лук).

## Витамин

# B



**ПОЛЬЗА:** Помогает поддерживать красоту кожи и волос.



**КАКИЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ:** Крупы, злаки – гречка, рис, овсянка, пшено, горох, фасоль, кукуруза, орехи, картофель, хлеб, молоко, яйца, мясо и субпродукты.

## Витамин

# C



**ПОЛЬЗА:** Защищает от стрессов, укрепляет иммунитет, участвует во множестве жизненно важных процессов в организме.



**КАКИЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ:** Свежие овощи и фрукты – яблоки, груши, рябина, цитрусовые, капуста, тыква, хрен, петрушка, укроп.

## Витамин

# D



**ПОЛЬЗА:** Способствует усвоению кальция и фосфора, необходимых для нормально-го роста и развития.



**КАКИЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ:** Жирные сорта рыбы, рыбий жир, яичный желток, жирные молочные продукты.

## Витамин

# E



**ПОЛЬЗА:** Мощный антиоксидант, защищает организм от старения, препятствует развитию многих заболеваний, отвечает за красоту кожи и ногтей.



**КАКИЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ:** Растительные масла, яблоки, миндаль, злаковые, бобовые, отруби, орехи, шиповник, каштаны, спаржа, соя, яйца, печень, говядина, молоко и молочные продукты.

повышает иммунитет  
 защищает зрение  
 поддерживает красоту

укрепляет кости  
 укрепляет зубы  
 укрепляет ногти

антиоксидант  
 защищает от старения  
 способствует усвоению микроэлементов

необходим для роста и развития

# 10 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ или СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

## 1. Контролируйте баланс калорий и объем съеденного.

- ❑ Вес увеличивается, когда организм получает с пищей больше энергии, чем ему требуется. Чтобы знать, сколько «топлива» надо вашему организму, воспользуйтесь онлайн калькулятором. В среднем суточная потребность составляет 1500-2000 ккал. Не имеет значения, чем переедать, котлетами или яблоками. Если даже блюдо Вам очень нравится, держите объем порции под контролем.

## 2. Питайтесь регулярно.

- ❑ Ешьте не реже трех раз в день. Любую нехватку питания организм воспринимает как наступление голода и начинает создавать в теле запасы – жировые отложения. Оптимальные перерывы между приемами пищи – не более 5 часов, последний прием пищи – за 3 часа до сна. Ночью – никакой еды. При таком режиме Вы не будете переедать или испытывать чувство голода.

## 3. Следите за разнообразием питания.

- ❑ Однообразная еда лишает Вас удовольствия и не обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Выбирайте и комбинируйте в меню полезные продукты: овощи, зелень, мясо, рыбу, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб из муки грубого помола, крупы из нешлифованного зерна, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды, фрукты.

#### **4. Овощи и фрукты - каждый день.**

- ❑ В день на обед и на ужин – 400 граммов овощей (картофель не в счёт!). Самый легкий способ получить нужную порцию - заполнить половину своей тарелки зеленью и овощами каждый раз, когда Вы садитесь за стол для приема пищи. Отдавайте предпочтение местным овощам. Лучше есть свежие овощи, или щадяще обработанные термически. Зимой готовьте блюда из замороженных овощей и ягод. Будьте осторожны с фруктами – они содержат много сахара и могут привести к прибавке веса.

#### **5. Ограничьте сахар.**

- ❑ Сладости вызывают чувство быстрого, но краткосрочного насыщения, нельзя заменять ими завтрак, обед, ужин
- ❑ Выбирайте «правильные» сладости: натуральный мармелад, зефир, пастилу, домашнюю выпечку, сухофрукты и помните – количество имеет значение!

#### **6. Не «пейте» калории: сок, газировку, чай и кофе с сахаром.**

- ❑ В одном стакане сладкой газировки - до 10 чайных ложек сахара (130 ккал). При жажде лучше пить обычную воду.

## **7. Скажите «НЕТ» полуфабрикатам, фаст-фуду, колбасам, сосискам.**

- Эти продукты содержат в своем составе более 30% «скрытого» жира. Для улучшения вкуса их коптят, добавляют искусственные красители, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса, соль в большом количестве – всё это плохо влияет на здоровье.

## **8. Составляйте меню на неделю.**

- Ничто так не сэкономит Ваши деньги, время и нервы, как составление еженедельного меню. Конечно, придётся потратить часок в неделю на составление плана питания, но тогда не нужно будет мучиться каждый день над вопросом «А что на ужин?», исчезнет ежедневная проблема «что купить по дороге домой и что из этого приготовить, да желательно по-быстрому».

## **9. Делайте «умный» шоппинг.**

- Каждый раз, когда идете в магазин, сфотографируйте содержимое холодильника, составьте список необходимых продуктов. Старайтесь не ходить за продуктами голодным. Это поможет Вам избежать ненужных покупок.



**2024 - Год  
качества**

## **10. Сервируйте стол, создавайте приятную обстановку для приема пищи вместе с семьей и друзьями.**

- Если будете есть на ходу, смотреть телевизор или «сидеть» в компьютере во время приема пищи, Вы не заметите, как съедите лишнее.



**Главное на пути к здоровому питанию** – сделать первый шаг и продержаться не менее одного месяца, которого обычно достаточно для формирования любой привычки. Выбирая здоровое питание Вы выбираете здоровье и активное долголетие.

# СИСТЕМА ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



**Образование в Республике Беларусь** - обучение и воспитание в интересах человека, общества, государства, направленное на формирование гармоничной и разносторонне развитой личности. Государственная политика в сфере образования базируется на укреплении ведущих принципов развития национальной школы, среди которых:

- государственно-общественный характер управления;
- обеспечение принципа справедливости, равного доступа к образованию;
- повышение качества образования для каждого.

<https://president.gov.by/ru/belarus/social/education>

По показателю "Доступ к базовым знаниям" в Индексе социального прогресса за 2022 год Беларусь занимает **17 место среди 169 стран мира.**

Уровень грамотности населения Беларуси в возрасте 15 лет и старше всегда был одним из самых высоких в мире, сейчас он достигает **99,9%**. По данным переписи населения 2019 года охват населения в возрасте 15 лет и старше общим базовым, общим средним, профессионально-техническим, средним специальным, высшим и научно-ориентированным образованием составил **97,8%**.

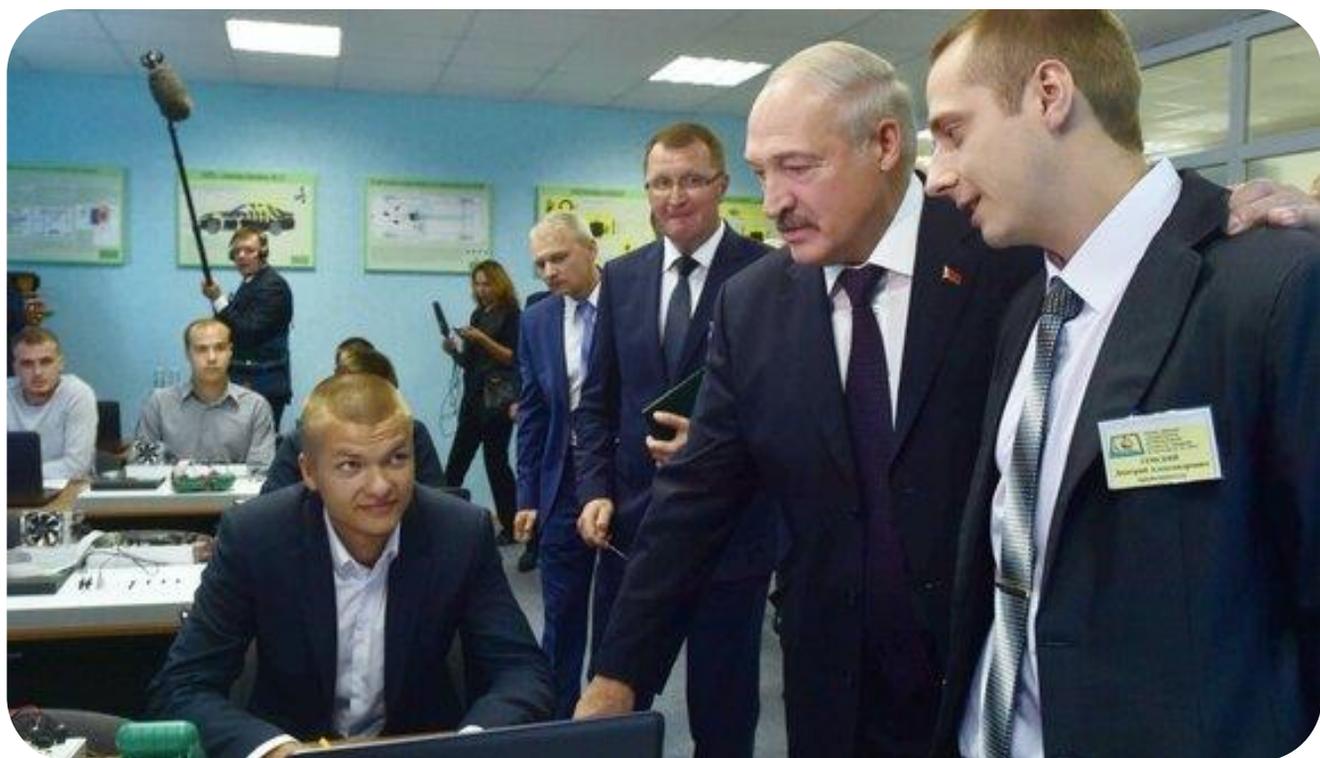
Система образования в Республике Беларусь обеспечивает образование на основном, дополнительном и специальном уровнях. Всего **в стране насчитывается около 8 тыс. учреждений основного, дополнительного и специального образования, в которых обучение и воспитание более 2 млн. детей, учащихся, студентов и слушателей обеспечивают 422 тыс. работников (11,7% от численности работающих в организациях страны).**

Основное образование включает дошкольное, общее среднее, профессионально-техническое, среднее специальное, высшее и научно-ориентированное. Дополнительное подразделяется на дополнительное образование детей и молодежи, дополнительное образование взрослых.

Таким образом, в стране на практике обеспечивается реализация принципа **"образование через всю жизнь"**.

# ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Предметом особой гордости Беларуси является система профессионально-технического и среднего специального образования, которая в отличие от других стран постсоветского пространства сохранена и успешно функционирует. Наш опыт используется в России и других государствах.



Программы профессионально-технического образования реализуются **в 170 учреждениях.** Ежегодный прием и выпуск составляет более 22 тыс. человек, подготовка осуществляется почти по 300 профессиям).

Образовательные программы среднего специального образования реализуются **в 221 учреждениях образования, в том числе 11 - частной формы собственности (ежегодный прием составляет более 37 тыс. человек, выпуск – более 30 тыс. человек).** Подготовка осуществляется по **158 специальностям.**

Система профессионально-технического и среднего специального образования оперативно реагирует на изменения на рынке труда. Это происходит благодаря существующему правовому механизму, обеспечивающему взаимосвязь потребностей организаций-заказчиков кадров, с одной стороны, и объема подготовки кадров на различных уровнях профессионального образования, с другой стороны. Постоянно совершенствуется научно-методическое обеспечение образовательного процесса: с участием организаций-заказчиков кадров обновляются образовательные стандарты, типовые учебные планы и программы по учебным предметам, дисциплинам.

Дальнейшее развитие получает созданная в республике **сеть ресурсных центров**, включающая **48 центров по 9 видам экономической деятельности**. На их базе внедряются в учебный процесс современные образовательные технологии, применяются новейшие средства обучения и оборудование. Ежегодно в ресурсных центрах **обучается около 25 тыс. человек, из них 19,9 тыс.** обучающихся учреждений профессионально-технического, среднего специального и высшего образования. **Осуществляется стажировка мастеров** производственного обучения профильных учреждений образования (700 человек), профессиональная подготовка и переподготовка взрослого населения (более 4 тыс. человек).

В январе 2014 года Республика Беларусь официально вступила в международную некоммерческую ассоциацию **WorldSkills International** и стала **68-й страной-участницей** этого международного движения.

Каждые два года проходит республиканский конкурс профессионального мастерства **WorldSkills Belarus**, который собирает на своей площадке участников и экспертов со всех регионов страны. В его программе соревнований более 30 компетенций в таких направлениях, как строительные технологии, информационные и коммуникационные технологии, творческие профессии и мода, производство и инженерные технологии, транспорт и логистика, социальные и персональные услуги. Более 100 ведущих предприятий и организаций являются партнерами республиканского конкурса, предоставляя современное оборудование и материалы для конкурсных заданий, участвуя в судьействе и подготовке участников соревнований.