

Команда українських медіаторів підготувала різноманітні програми стосовно психічного та фізичного здоров'я для дітей віком до 15 років та їх законним представникам.

Ми готові до співпраці.

Ми в соціальних мережах:



Telegram



Facebook



Instagram

+420 725 191 373  
ua.unicef@szu.cz

Цей матеріал був створений в рамках проекту ДІОЗ – 2023 УКРАЇНА – „Медіатор з підтримки здоров'я для України”, за фінансування фонду ЮНІСЕФ.



## Проект „МЕДІАТОР ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДЛЯ УКРАЇНИ”

Метою проекту є підтримка та профілактика фізичного і ментального здоров'я для українців, які були змушені виїхати під час війни до Чеської Республіки.

Для інтеграції та адаптації новоприбулих українців важливо підтримувати та зміцнювати психічне, фізичне та соціальне здоров'я, допомогти знайти себе та забезпечити комфортне життя.

Відвідування всіх заходів - БЕЗКОШТОВНО.

Психологічна підтримка

Фізична активність

Доступність медичної допомоги

Харчування

Профілактика інфекційних захворювань та вакцинація

Підтримка майбутніх матерів та догляд за новонародженими

В рамках проекту реалізуються лекції з інтерактивними іграми для дітей та з практичними заняттями для дорослих.

## ПРОГРАМИ Проекту „Медіатор зміцнення здоров'я для України“

- Підвищення доступності медичної допомоги, підтримка запису до лікаря
- Стоматологічна гігієна
- Особиста гігієна
- Профілактичні огляди в лікаря
- Профілактика харчових захворювань
- Підтримка грудного вигодовування
- Різноманітне харчування, розмір порцій і збалансоване меню
- Профілактика вживання алкоголю під час вагітності
- Питний режим
- Фрукти та овочі
- Молоко та молочні продукти
- Запобігання надмірному вживанню солі
- Запобігання надмірному вживанню цукру
- Профілактика дефіциту вітаміну D
- Профілактика дефіциту йоду під час вагітності
- Профілактика захворювань, що передаються кліщами
- Профілактика грипу
- Профілактика інфекційного гепатиту А

- Значення вакцинації
- Регулярний рух
- Запобігання болю в спині (спрямовано на сидячий спосіб життя, носіння шкільного рюкзака і тд)
- Вагітність і підготовка до пологів
- Догляд за новонародженим після пологового будинку
- Харчування вагітних
- Харчування до 1-го року життя
- Душевне здоров'я
- Позитивне виховання дітей
- Як впоратися зі складною життєвою ситуацією
- Безпечний рух у соціальних мережах
- Профілактика захворювань, що передаються статевим шляхом

Ми допомагаємо українцям підвищити рівень обізнаності щодо здоров'я та профілактики захворювань, отримати навички у сфері здорового способу життя – і, що не менш важливо, зрозуміти функціонування охорони здоров'я і системи охорони здоров'я у Чеській Республіці.

