



Материалы на  
II Всероссийский конкурс  
проектов по здоровому  
образу жизни  
«Здоровая Россия»

# Молодежь XXI века за здоровый образ жизни



# Профилактическая работа отдела медицинской профилактики КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр» с подростками школ г. Кирова проводится по программе «Здоровое будущее».

Одной из важнейших задач здравоохранения является улучшение показателей здоровья и создание благоприятных условий для полноценного развития подрастающего поколения. Важную роль в этом играет школа. Целью профилактической работы отдела медицинской профилактики **совместно с управлением образования администрации города Кирова** является повышение уровня информированности молодежи и подростков по вопросам здорового образа жизни, формирование здорового жизненного стиля и мотивации для изменения поведения на более безопасное. Содержание программы позволяет учащимся лучше познать ценности нравственного и физического здоровья, знакомит подростков с морфофункциональными и психофизиологическими особенностями организма, с адаптацией к воздействию природных и социальных факторов. Программа не повторяет, а дополняет знания, полученные на уроках биологии, экологии, физкультуры, ОБЖ, этики и психологии.



Наиболее эффективной формой профилактической работы является проведение **групповых социально-психологических тренингов**. Информация усваивается быстрее, если обучение проходит интерактивно – когда имеется возможность одновременно с получением информации обсуждать неясные моменты, задавать вопросы, закреплять полученные знания, формировать навыки безопасного поведения. Такие занятия, лекции и уроки здоровья 1 раз в неделю по программам: «Психология здоровья», «Азбука здоровья», «Школа здоровья», «Культура здоровья», «Основы здорового образа жизни для старшеклассников» проводились в муниципальных образовательных учреждениях «Средние общеобразовательные школы № 8,16,18,27,30,40,47,52,57,59,60» города Кирова, Кировском физико-математическом лицее, гимназии Вятского государственного гуманитарного университета, государственных образовательных учреждениях начального профессионального образования «Профессиональные училища №5, 18» г. Кирова, Кировском медицинском колледже, Вятском социально-экономическом институте. Охват 1224 человек.



# На занятиях в гимназии Вятского государственного гуманитарного университета,



Психолог отдела медицинской профилактики КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр» проводит тренинговые занятия по программе «Психология здоровья» с учащимися

ряда общеобразовательных учебных заведений г.Кирова 1 раз в неделю. **Цель программы:** формирование у детей бережного отношения к своему психическому здоровью, формирование системы адекватных жизненных ценностей, содействие процессу личностного развития, развитие личностных качеств и умений. Возрастная категория – с 7 лет до 17 лет.

**Тренинговые занятия** для младших школьников обязательно включают упражнения: дыхательные, упражнения для мышц лица, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики рук, функциональные упражнения, упражнения для релаксации и визуализации, упражнения для развития коммуникативной и мыслительной сферы и др. Используется на занятиях арт-терапия и сказкотерапия, что дает возможность выражения агрессивных чувств в социально приемлемой



# На тренинговом занятии по программе «Психология здоровья»



Для подростков 14-17 лет проводятся социально-психологические тренинги по предупреждению табакокурения, также тренинги личностного и социального роста, тренинги по профилактике стресса



**Оценка эффективности тренинговой формы** работы проводится на основании анкетирования учащихся до начала занятий, в процессе тренингов, по окончании курса программы. Результаты анкетирования активно обсуждаются на педагогическом совете и родительских собраниях. Социально-психологические тренинги проводились в следующих учебных заведениях: МОАУ средняя общеобразовательная школа №8, 16, 27, 52, г. Кирова, Кировский физико-математический лицей, гимназия Вятского государственного гуманитарного университета. Также тренинги проводились в Ленинском комплексном центре социального обслуживания населения (отделение социально-бытовой адаптации детей-инвалидов). Всего проведено 100 тренинговых занятий с охватом 579 человек.



В рамках повышения уровня профилактической работы по вопросам здорового образа жизни сотрудники отдела медицинской профилактики КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр» **выезжают в районы Кировской области.**



В г. Малмыже Кировской области были проведены **встречи педагога** отдела медицинской профилактики КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр» **со специалистами Малмыжской центральной районной больницы, молодежным активом и педагогами школ города.** В ходе встреч были рассмотрены формы сотрудничества и организации различных профилактических мероприятий среди населения, передан методический материал (видеоматериалы, планы занятий, брошюры, пособия), а также освещены основные проблемы и тенденции по вопросам борьбы с табакокурением, распространением ВИЧ-инфекции. Кроме того, педагог КОГБУЗ «МИАЦ» провела занятия по здоровому питанию в ДДУ №4 г. Малмыж. Плановые выезды в рамках приоритетного национального проекта «Здоровье» в отдаленные районы области позволяют оказывать методическую помощь по вопросам пропаганды здорового образа жизни, планировать профилактические мероприятия и формы работы с населением.

# Занятия по программе «Азбука здоровья» г. Малмыж



С весны 2011 года **международный проект «Танцуй ради жизни»** (Dance4life) пришел на территорию Кировской области. В начале лета в Кирове в областном дворце молодежи был дан старт этому проекту. Яркое интересное мероприятие, подготовленное командой волонтеров под руководством координаторов проекта в России, позволило каждому участнику присоединиться к международному движению, научиться танцевать и получить необходимую информацию о том, как защитить себя от ВИЧ-инфекции. Присутствующим продемонстрировали фильм о ВИЧ-инфекции, где в доступной форме была изложена информация о заболевании, его истории, стадиях развития и путях передачи, а также развенчаны основные мифы о нем. В организации и работе этого семинара принимали участие и сотрудники отдела медицинской профилактики КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр».





Ежегодно сотрудники отдела медицинской профилактики совместно с **Институтом повышения квалификации и переподготовки работников образования** принимают участие в работе жюри научно-практической конференции и областном конкурсе исследовательских работ студентов **средних профессиональных учебных заведений Кировской области** в ГОУ СПО «Кировский медицинский колледж» по теме «Здоровый образ жизни».



Отдел медицинской профилактики КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр» проводит совместную **работу с информационным отделом ГИБДД по Кировской области.** Сотрудники отдела участвуют в обучающих мероприятиях и в соревнованиях. В период весенних школьных каникул совместно с ГИБДД УВД по Кировской области принимали участие в работе **городского профильного лагеря школьников «Юный инспектор движения»** на базе муниципальных образовательных учреждениях средних общеобразовательных школ № 47, 59 г. Кирова. Сотрудники отдела участвовали в обучении, а затем выявлении знаний юных инспекторов движения по оказанию первой доврачебной помощи на конкурсном этапе «Первая медицинская помощь». Охват 200 человек.





# Проверка знаний на этапе «Оказание первой доврачебной помощи»



Ежегодно отдел медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ» участвует в мероприятиях, посвященных **Всемирному дню без табака** «31 мая – день отказа от курения». Специалисты отдела медицинской профилактики КОГУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр» и центра здоровья МУЗ «Северная городская клиническая больница» при участии студентов Санкт-Петербургского государственного университета профсоюзов и молодежи Кировского регионального отделения Межрегиональной молодежной организации «Новые люди», Кировской региональной организацией общероссийского общественного движения «За сбережение народа» провели просветительную акцию в г. Кирове на площадке перед Центральным универмагом. Специалистами проводилось обследование курящих и некурящих людей смокелайзером – прибором, определяющим содержание угарного газа в выдыхаемом воздухе, медицинские работники выдавали памятки по отказу от курения, проводили розыгрыш фруктов за сданные сигареты, обмен пачек сигарет на фрукты и витамин С, раздавались листовки и памятки профилактической направленности по ведению здорового образа жизни. Охват 200 человек.



Сотрудниками отдела медицинской профилактики КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр» вместе с общественной организацией «Новые люди» было проведено **массовое мероприятие «Зарядка»** на Театральной площади г. Кирова в рамках культурных мероприятий Дня молодёжи. Такое мероприятие в летнее время года стало традиционным по субботам. Участники акции получили информацию, подчёркивающую важность двигательной активности, отказа от вредных привычек для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а также сами присоединились к занимающимся физической зарядкой. Всем участникам были выданы памятки и буклеты о здоровом образе жизни. А тех, кто был готов изменить свой образ жизни, приглашали посетить Центры здоровья и получить более полную информацию о состоянии своего организма. Охват 200 человек.





Сотрудники отдела медицинской профилактики КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр» вместе с общественной организацией «Новые люди» провели массовое мероприятие: **«Помни о здоровье – не останавливайся на достигнутом!»** в торгово-развлекательном центре «Глобус» г. Кирова.

В ходе мероприятия были проведены следующие акции:

- **«Измерь здоровье!»** Каждому желающему измеряли артериальное давление, пульс, вес, окружность талии.
- **«Подскажем!»** Консультации со специалистами по выявлению главных факторов риска и формированию стратегий изменения образа жизни.
- **«Готов ли ты измениться?»** Опрос о доступности, эффективности и готовности населения к участию в профилактических мероприятиях.
- Викторина с призами **«Я знаю!»** Повторение и закрепление знаний о здоровом образе жизни. Каждому желающему выдавались листовки, буклеты о факторах риска заболеваний и их устранении.

# Акция в торгово-развлекательном центре «Глобус»



# Социологические исследования

Отделом медицинской профилактики КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр» проводятся **социологические исследования по программе мониторинга поведенческих факторов риска (вредных привычек) среди детей и подростков.** ЦНИИ организации и информатизации здравоохранения Минздрава России и по программе «Комплексные меры профилактики правонарушений в сфере злоупотребления наркотиков и их незаконного оборота»

совместно с управлением образования г. Кирова, управлением по взаимодействию с правоохранительными органами и военнослужащими Кировской области, управлением Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков, комиссией по делам несовершеннолетних Вятскополянского района социологом отдела медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ» проведено анкетирование на предмет употребления психоактивных веществ с дальнейшей обработкой и анализом данных по каждому учебному заведению. Проанкетированы учащиеся старших классов в следующих средних общеобразовательных школах: МОУ СОШ № 22, № 24, № 54, МОУ лицее № 21 г. Кирова и учебных заведениях г. Вятские Поляны: МОУ СОШ № 2, МОУ СОШ № 5 г. Вятские Поляны, МОУ Многопрофильный лицей г. Вятские Поляны, МСО учреждение для детей с ограниченными возможностями г. Вятские Поляны, профессиональное училище № 9 г. Вятские Поляны, муниципальное вечернее (сменное) общеобразовательное учреждение открытая (сменная) школа г. Вятские Поляны, ГОУ СПО г. Вятские Поляны техникум, МОУ гимназия г. Вятские поляны. Всего охвачено анкетированием 7198 человек.

Ежегодно в лагере «Орленок» проходит межрегиональный выездной сбор «Клубная галактика» для подростков и молодежи из неформальных объединений и клубов по месту жительства. Организован он Объединением подростковых и молодежных клубов «Перекресток». В августе 2011 года психологи, педагоги и специалисты по медицинской профилактике провели для подростков «Информационную вертушку». Суть его в том, что ребята посещали в кабинетах разных специалистов и получали от них интересную и актуальную информацию по разным аспектам. Проходили тренинги на темы: здоровый образ жизни, здоровое питание, профилактика ВИЧ-инфекции и СПИДа, доверие, толерантное отношение друг к другу и т.д. Информация подавалась ребятам с помощью лекций, бесед, игр, презентаций. В «информационной вертушке» приняло участие 6 отрядов по 15-16 человек. На «Клубную галактику» приехали ребята в возрасте от 14 до 19 лет не только из Кировской области, **но и из Нижегородской, Архангельской областей, Пермского края и Удмуртской Республики.**





**Спасибо за  
внимание!**