



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!**