

УТВЕРЖДАЮ



председатель
Бобруйского городского
исполнительного комитета

Студнев А.В.

Отчет о реализации
информационно-просветительского профилактического проекта
для участников образовательного процесса «Слагаемые здоровья»

Бобруйский городской исполнительный комитет

Введение

Сохранение и укрепление здоровья населения - одна из важнейших задач государства. Эту задачу необходимо решать с детского и подросткового возраста с целью формирования у них знаний, привычек и ценностей здорового образа жизни. С этой целью в г.Бобруйске в учреждениях общего среднего образования осуществляется реализация профилактического проекта «Слагаемые здоровья» с проведением ежегодной «недели здоровья» в каждой школе. Ежегодно перед началом учебного года разрабатывается и согласовывается с управлением по образованию горисполкома график и тематика проведения «недель здоровья» и семинаров для различных категорий педагогических работников (приложение 1).

Успех и эффективность формирования здорового образа жизни подростков зависит от используемых методов, средств и форм. По сути, в режиме интерактива идет обучение на так называемых нестандартных уроках: играх, практикумах, арт-терапии, дискуссиях и диалогах. Здесь ученик активен, самостоятелен, инициативен, креативен. Он в контакте с другими, формулирует и аргументирует позицию (мнение), социализирует свой опыт и знание, рефлексировать. Неожиданная, свежая форма, роль - повышают мотивацию. Причем происходит это в атмосфере доброжелательности и взаимной поддержки, что позволяет не только получать новые знания, но и развивает саму познавательную деятельность.

С учетом половозрастных особенностей, результатов анкетирования по изучению начального уровня знаний по вопросам ФЗОЖ и выявлению поведенческих факторов риска учащихся сформирована модель «недели здоровья», которая позволяет сделать здоровый образ жизни для подрастающего поколения естественным и привлекательным, избраны следующие приоритетные направления: личная и общественная гигиена, психическое и репродуктивное здоровье, профилактика зависимостей.

Программа «недели здоровья»:

- для учащихся 2-х классов – игровой урок-практикум «Гигиена школьников»;
- для учащихся 5-х классов - урок-практикум «Здоровая улыбка»;
- для учащихся 6-х классов - психологическое занятие с элементами игры и арт-терапии «Химические и нехимические зависимости. Опасное знакомство»;
- для учащихся 7-х классов - урок – дискуссия «Зависимости. Завтра - это Ты!»;
- для учащихся 8-х классов - духовно-валеологическая встреча «Духовно-нравственные и гендерные взаимоотношения»;
- для учащихся 9-х классов - урок-презентация «ИППП. Некоторые аспекты нравственно-полового воспитания и основы сохранения репродуктивного здоровья» (отдельно для юношей, отдельно для девушек);
- для учащихся 10-х классов - урок-диалог «Живи! Здравствуй! Будь!».

Цель проекта:

формирование у учащихся активной жизненной позиции и определение истинных ценностных ориентаций путем привития навыков здорового образа жизни.

Задачи проекта:

повысить и контролировать уровень информированности подростков по вопросам здорового образа жизни, профилактики неинфекционных заболеваний, вызванных основными факторами риска (курение, злоупотребление алкоголем, нездоровое питание и недостаточная физическая активность) и вопросам сохранения репродуктивного здоровья;

сформировать способность видеть взаимосвязь и взаимозависимость таких понятий как «жизнь – здоровье – окружающая среда – безопасность»;

способствовать совершенствованию валеолого-педагогических методов и форм работы с учащимися по формированию основ культуры здоровья.

Целевая аудитория: школьники 2-х, 5-10-х классов.

Реализация проекта: 2016-2024гг.

При истечении данного срока при условии, что ни одна из сторон письменно не изъявит желания отказа от участия в проекте, то срок действия проекта автоматически может быть продолжен на следующие семь учебных лет.

Проект может быть изменен или досрочно прекратить свое действие по согласию организаторов и участников.

Состав участников проекта:

Учреждение здравоохранения «Бобруйский зональный центр гигиены и эпидемиологии»;

Учреждение здравоохранения «Бобруйская центральная больница»;

Управление по образованию Бобруйского горисполкома;

Духовно-просветительский центр при Свято-Георгиевском храме.

Ожидаемые результаты проекта:

повышение уровня знаний школьников по вопросам формирования здорового образа жизни;

увеличение процента учащихся со сформированной мотивацией к здоровому образу жизни;

снижения показателя рождаемости в подростковом возрасте;

снижение процента учащихся с вредными привычками.

Основная часть



Особенность гигиены для детей в том, что их организм находится на стадии роста. Личная гигиена ребенка дает основы воспитания: он приобретает навыки хорошего тона, начинает осознавать, какое поведение приемлемо, а какое нет. Формирует представления о внешнем мире, устройстве общества. Такие базовые знания перенесутся во взрослую жизнь. Для учащихся 2-х классов валеологом проводится в игровой форме урок-практикум «Гигиена школьникам» с отработкой практических навыков правил мытья рук и респираторного этикета. Каждый ученик получает закладку-памятку по правилам гигиены в подарок.



В январе 2020 года по инициативе УЗ «Бобруйского зонального центра гигиены и эпидемиологии» при взаимодействии с управлением по образованию горисполкома на базе ГУО «Средняя школа №30 г.Бобруйска» организован и проведен медиа-эксперимент «Профилактика ОКИ. Чистые руки» в одном из классов, где специалистами микробиологической лаборатории центра гигиены был взят анализ проб с чистых и не мытых рук.

Через 48 часов ребята могли ознакомиться с результатами эксперимента и невооруженным глазом рассмотреть колонии бактерий, убедившись в количественной разнице уровня роста микроорганизмов. Благодаря поддержке медиа-



холдинга «Бобруйск 360» результат эксперимента стал доступен широким слоям населения города Бобруйска и Бобруйского района. (городской телеканал «Бобруйск 360» от 21.01.2020г «Чем закончится 48-часовой эксперимент в школе», от 23.01.2020г «Результаты эксперимента»).

Здоровье полости рта – неотъемлемая часть общего здоровья, важнейший фактор, определяющий качество жизни. При отсутствии профилактики

заболеваний полости рта вероятнее всего в будущем человеку придётся столкнуться с более серьезной общесоматической патологией.

Учащиеся 5-х классов закрепляют свои знания и умения по вопросам сохранения стоматологического здоровья. В период, когда чуть ослаблен контроль родителей по соблюдению правил личной гигиены, медицинские работники считают своевременным и необходимым об этом напомнить: врачом-стоматологом проводится урок-практикум «Здоровые зубки» с отработкой практических навыков чистки зубов на макете челюсти и демонстрацией мультфильма «Доктор Заяц. Как правильно чистить зубы. Профилактика кариеса».

Проблема укрепления здоровья, создания безопасной для жизни и здоровья детей и подростков среды приобретают особую актуальность в сфере образования. Подростки не только должны знать твердо, что табак, алкоголь, ингалянты и наркотики вредны и опасны для организма, но и должны обладать определенными моральными и деловыми качествами, позволяющими отстаивать свои убеждения в компании.



Для учащихся 6-х классов проводится психологическое занятие по профилактике зависимостей с элементами игры и арт-терапии «Химические и нехимические зависимости. Опасное знакомство». Для аудитории демонстрируется видеофильм «Тайна адского дыма», «Опасное погружение». Специалисты валеологи раскрывают причины возникновения зависимостей, вопросы пагубного влияния на здоровье подростка в игровой и изо-терапевтической форме, с акцентом на альтернативные формы проведения досуга. В изо-терапии могут использоваться совершенно различные средства для изображения: краски, карандаши, фломастеры, мелки. Ребенок может выразить свои мысли, переживания, эмоции и чувства – все, что скрыто в его внутреннем мире – с помощью линий, форм и цветов на бумаге. Для детей



рисование является привычным способом выражения себя, отражения и осмысления своего нового опыта. Задание в двух вариантах на выбор или произвольный рисунок или в формате предлагаемой раскраски.

Для учащихся 7-х классов проводится урок-дискуссия «Зависимости. Завтра – это Ты!». Вниманию учащихся предлагаются творческие и нестандартные предложения, чем можно себя занять, как альтернативу зависимому поведению. Например, читать, рисовать, сочинять и играть музыку, заниматься спортом или интеллектуальными видами спорта - шахматами, просто общаться с друзьями или посвятить себя волонтерской или общественной работе. Тем самым преследуется цель позиционирования сознательного отказа от саморазрушительного поведения и стимулирование активности молодежи, направленной на пропаганду здорового образа жизни и профилактику неинфекционных заболеваний. Хорошо воспринимается учащимися игра "Скрепка", главная цель которой - донести до сознания человека идею о том, что утраченное здоровье невозможно полностью восстановить. Использование такого очень простого визуального материала, как скрепка, способствует эффективному воздействию на восприятие, понимание и запоминание информации и такой разговор о здоровье не воспринимается, как давление и поучение. Завершает встречу широко используемый прием «Оставь обещание».

На период обучения в школе приходится подростковый период. В большинстве случаев начало половой жизни происходит именно в подростковом возрасте. Перед медицинскими работниками стоит задача освещения физиологических и гигиенических особенностей человека в различные периоды жизни. И это не примитивный физиологизм и биологизм, а достоверная, доступная, компетентная информация с основами нравственности и психологии. Главная цель – отсрочить момент вступления в половые отношения до достижения физиологической и психологической зрелости, научить контролировать свои сексуальные желания, выработать установку на безопасное поведение.



Для учащихся 8-х классов проводится духовно-валеологическая встреча «Духовно-нравственные и гендерные отношения» с участием валеолога и представителя Духовно-просветительского центра при Свято-Георгиевском храме. Особое внимание в ходе встречи уделяется духовным ценностям человека во взаимоотношениях противоположных полов – уважении и любви. Формирование гендерной культуры личности заключается в создании у учащихся представлений о роли и жизненном предназначении мужчин и женщин в современном обществе; усвоении знаний о сущности и содержании понятий «гендер», «гендерные стереотипы», «гендерные роли»; формировании понимания, принятия и готовности к исполнению своей гендерной роли, ценностного отношения к своей половой принадлежности, любви, браку, материнству и отцовству; недискриминационного отношения к представителям обоих полов, стремления к достижению понимания во взаимоотношениях.

Для учащихся 9-х классов при разделении групп по гендерному признаку проводится урок-презентация «ИППП. Некоторые аспекты нравственно-полового воспитания, основы сохранения репродуктивного здоровья». Занятия включают в себя короткую беседу, т.к.



предполагает участие обеих сторон – школьника и организатора профилактики, дается возможность выслушать мнение всех участников профилактического процесса. Проводятся игры «Риск заражения» и «Цепная реакция». Эффективность их в том, что они облегчают школьникам усвоение информации, моделируют возможные действия и поступки, анализируют «ситуации выбора», которые совершают участники игры. Игры формируют у школьников уверенность в своих действиях и поступках, которые не могут привести к заражению ИППП, закрепляет их в сознании как нравственную

норму. Как для девушек, так и для юношей обязателен просмотр видеофильма «Ефросинья и Ануфрий».

Для учащихся 10-х классов в рамках «недели здоровья» проводится урок-диалог по вопросу сохранения психического здоровья и профилактики суицидальных рисков «Живи! Здравствуй! Будь!»



с применением психологических практик в виде игры или творческого тренинга. Психологическая игра «Центр Вселенной» направлена на развитие личности, укрепление и совершенствование психологического здоровья, нормализацию межличностных отношений, на развитие чувства собственного достоинства и преодоление неуверенности в себе, на включение механизмов саморегуляции. А игровой творческо-мотивационный тренинг «Я и мое будущее» формирует у учащихся позитивный образ будущего, помогает подростку ответить на вопросы «Кто я такой? Что я из себя представляю? Что могу и что мне нужно?», «Какого будущего я для себя хочу и как могу достичь желаемого?», т.е. понять, что происходит вокруг него, где и как он сможет реализовать свои «хочу», «могу» и «нужно», увидеть разные пути их реализации, а также построить свои шаги в этих направлениях. На занятии могут быть использованы метафорические психологические карты с сочинением «своей сказки жизни» или некоторое оборудование - ножницы, журналы, лист ватмана с составлением коллажа. Данные практики позволяют учащимся сформировать позитивные представления об их персональном будущем, убеждение, что человек способен влиять на свое будущее, сформировать навыки уверенного поведения, бережного отношения друг к другу, ответственного отношения к своему будущему.

Ежегодно по согласованной с ГУМУ «Учебно-методический кабинет г.Бобруйска» тематике проводятся обучающие семинары с различными категориями педагогических работников (заместители директоров по

воспитательной работе, преподаватели факультативных занятий здоровьесберегающей направленности, работники социальной и психологической службы) по вопросам сохранения здоровья учащихся и педагогов. В период действия проекта выносились на обсуждение в том числе следующие темы: «Модель системной работы по формированию культуры ЗОЖ и профилактики зависимостей», «Вопросы нравственно-полового воспитания подростка», «Профилактика НИЗ среди участников образовательного процесса», «Коммуникативные способности в формировании социально-значимых навыков у подростков», «Актуальные вопросы безопасности жизнедеятельности участников образовательного процесса», «Формирования ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ: актуальные направления и новые подходы».

Проектом предусмотрено проведение ежегодно в марте и ноябре совместно с отделом культуры горисполкома на базах городских кинотеатров «Мир» и «Товарищ» для учащихся кино-акций «Остановись и подумай», «Жизнь как жизнь», «Наркомания», «СПИД и наркотики – трагедия века», где можно посмотреть не только широкоформатный тематический фильм, но и обсудить презентационный материал, и вступить в диалог-дискуссию со специалистами здравоохранения, получить информационно-образовательные материалы.



Проектом предусмотрено проведение информационно-просветительских мероприятий по формированию ЗОЖ в период каникул в формате акции «Играй! Изучай! Здоровье сохраняй!». В программе: игры, конкурсы, викторины, кроссворды, работа со специалистами лечебной сети, валеологами и психологом. С психологом УЗ «Бобруйский зональный центр гигиены и эпидемиологии» ребята сочиняли «Сказку жизни». В формате фотовыставки ребятам представился шанс увидеть человеческое тело таким, каким они его никогда не видели. Цветные снимки разных частей и органов человеческого тела под электронным микроскопом и фото микробов и бактерий, обитающих в

человеке! Большинство из снимков показывают клетки, увеличенные в 18 тысяч раз. Под микроскопом побывали: волосы, язык, кариес, глаз, пыль, потовые железы и жир.

Масштабная шаговая игра, где фишки - это сами дети, давала возможность участникам в игровой форме изучить принципы ЗОЖ и правила безопасного поведения и сохранения психического здоровья. А раскрашивая, например, «портрет курильщика» или мандалы, дети получали навыки снятия стресса при помощи арт-терапии и возможность продемонстрировать все краски своего внутреннего мира.



Ребятам валеологи предлагали поиграть в давно забытые дворовые игры «Резиночка», «Тише едешь, дальше будешь», «Море волнуется раз, море волнуется два...» и т.п. Это игры спортивного характера, в них содержится элемент соревнования - это и привлекает детей. А польза неоспорима - развивает вестибулярный аппарат, координацию, внимательность, умение быстро бегать и реагировать на меняющиеся обстоятельства, учит тренироваться, побеждать и достойно проигрывать, прыгать выше всех и дружить с девочками, даже если в данную минуту они соперницы.

Ежегодно УЗ «Бобруйский зональный центр гигиены и эпидемиологии» разрабатывает информационно-образовательные материалы по различным аспектам сохранения здоровья, в том числе по профилактике зависимостей: плакаты «Алкоголь: сможешь устоять? Трезвость-секрет успеха», «Наркомания - долгая смерть короткой жизни. Выбери жизнь», «В курсе. Жизнь гораздо интересней», «В курсе. Привычка со всем соглашаться»; памятки «Бросить курить не просто, но возможно», «Это должен знать каждый родитель».



Заключительная часть

За период действия информационно-просветительского профилактического проекта для участников образовательного процесса «Слагаемые здоровья» с 2016 года проведено:

- 132 «недели здоровья», охвачено 15 250 человек;
- 8 семинаров для педагогов, охвачено 410 человек;
- 8 кино-акций по профилактике зависимостей, охвачено 2400 человек;
- 89 акций «Играй! Изучай! Здоровье сохраняй!» в оздоровительных лагерях дневного пребывания, охвачено 3 400 человек;
- 17 наименований информационно-образовательных материалов по различным аспектам сохранения здоровья, общим тиражом 1600 экз.

Положительная оценка профилактической работы подтверждается статистическими данными: отсутствие больных в 2016–2019 годах с выставленным диагнозом «наркомания, токсикомания, алкоголизм» в возрастной группе 7–14 лет. Отсутствие больных в 2016–2019 годах с выставленным диагнозом «наркомания, алкоголизм» в возрастной группе 15–17 лет, диагноз токсикомания с 4 случаев в 2016 году снизился до 0 случаев в 2019 году.

Отсутствие больных в 2016–2019 годах с установленным диагнозом ИППП (сифилис, гонококковая инфекция, хламидийные болезни) и ВИЧ-инфекция в возрастной группе 15–17 лет.

Показатель рождаемости среди девушек-подростков в возрасте 10-14 лет на протяжении с 2012 по 2017 годы держится на показателе 1–2 случая в год, в 2018–2019 годах – 0 случаев. В возрастной группе 15–17 лет отмечается тенденция снижения рождаемости в подростковом возрасте с 16,6 на 1000 в 2012 году до 3,1 – в 2019 году.

В возрастной группе 15–49 лет отмечается тенденция снижения показателя количества абортс с 10,7 на 1000 в 2008 году до 6,05 – в 2019 году.

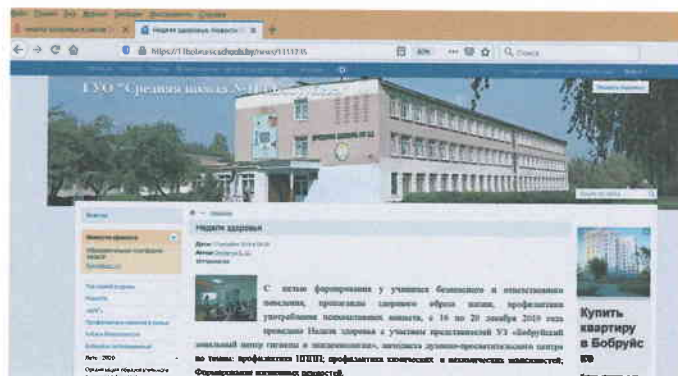
При ранжировании жизненных ценностей, 93% учащихся (ранее – 47%) считают здоровье главной жизненной ценностью. Итоги проектной деятельности показали, что у учащихся повысился уровень знаний по вопросам поведенческих факторов риска развития неинфекционных заболеваний, по вопросам этики здоровья, физической культуры, репродуктивного здоровья, более 70% учащихся хотят получать информацию из достоверных источников, т.е. от специалистов.

В 2018 году по рекомендации УЗ «Могилевский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» было разработано методическое пособие «Разработка информационно-просветительского проекта в сфере профилактики НИЗ и ФЗОЖ» одним из примеров которого был проект «Слагаемые здоровья».

Информация о проведенных мероприятиях в рамках «недель здоровья» размещается на собственных сайтах общего среднего образования города. В марте 2020 года на официальном портале Могилевского областного исполкома в баннере «Государственный профилактический проект «Здоровые города и поселки» размещен информационный материал «Информационно-просветительский профилактический проект для участников образовательного процесса «Слагаемые здоровья» в городе Бобруйске».

Данный проект перспективен, так как в школе на смену одному поколению приходит другое, а задачи по формированию позитивного отношения к здоровью и формирования здорового образа жизни актуальны на все времена.

Главный врач
УЗ «Бобруйский зональный
центр гигиены и эпидемиологии»



Лайтер Д.Н.