

Сектор  
по вопросам пропаганды здорового образа жизни в Самарской области  
организован на базе  
ГБПОУ «Самарский медицинский колледж им. Н. Ляпиной»  
Филиал «Новокуйбышевский медицинский колледж»  
в рамках Всероссийского общественного движения "Волонтеры-медики"

## **1. Общие положения**

Формирование здорового образа жизни — это создание системы преодоления факторов риска в форме активной жизнедеятельности людей, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

ЗОЖ включает следующие компоненты:

1. сознательное создание условий труда, способствующих сохранению здоровья и повышению работоспособности;
2. активное участие в культурных мероприятиях, занятиях физкультурой и спортом, отказ от пассивных форм отдыха, тренировка психических способностей, аутотренинг, отказ от вредных привычек (употребления алкоголя, курения), рациональное, сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены, создание нормальных условий в семье;
3. формирование межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам;
4. бережное отношение к окружающей среде, природе, высокую культуру поведения на работе, в общественных местах и транспорте;
5. сознательное участие в профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями, выполнение врачебных предписаний, умение оказывать первую медицинскую помощь, чтение популярной медицинской литературы и др.

***В соответствии с приказами Министерства здравоохранения РФ пропаганда ЗОЖ является обязанностью каждого медицинского работника.***

**При этом используются методы: устной, печатной, наглядной (изобразительной) и комбинированной пропаганды.**

**Метод устной пропаганды** является наиболее эффективным. Это самый популярный, экономичный, простой и доступный в организационном отношении метод. Он включает следующие средства пропаганды: лекции, беседы, дискуссии, конференции, кружковые занятия, викторины.

**Метод печатной пропаганды** охватывает широкие слои населения. Он включает статьи, санитарные листки, памятки, листовки, стенные газеты, журналы, буклеты, брошюры, книги, лозунги.

**Наглядный метод** — самый многообразный по числу входящих в него средств. Их можно разделить на 2 группы: натуральные объекты и изобразительные средства (объемные и плоскостные).

**Комбинированный метод** — метод массовой пропаганды, при которой происходит одновременное воздействие на слуховые и зрительные анализаторы.

Проблема сохранения здоровья молодежи относится к острейшим проблемам современного общества, так как именно эта возрастная группа наиболее подвержена социально-негативному влиянию среды и общества. Показатель общей заболеваемости молодежи из года в год остается на высоком уровне. Сектор по вопросам пропаганды здорового образа жизни Самарской области сформирован при ГБПОУ «Самарский медицинский колледж им. Н. Ляпиной» Филиал «Новокуйбышевский медицинский колледж» далее (Сектор ЗОЖ).

Сектор ЗОЖ – это принципиально новый подход к осмыслению и освоению практики здорового образа жизни. Каждый житель Самарской области, независимо от возраста получает возможность найти свой индивидуальный путь к здоровой жизни, переходя от теории к практике, закрепить за каждым участником персональную точку пропаганды ЗОЖ.

Популяризация ценностей здоровья и здоровьесбережения среди населения через создание, публикацию, распространение в Самарской области информационно-просветительских, рекламных материалов: буклетов, детской полиграфической продукции (тетрадей, расписания

занятий, блокнотов, закладок) с элементами рекламы ЗОЖ, проведение информационных акций, мероприятий и т.д..

### **Цели, задачи, направления деятельности Сектор ЗОЖ.**

**Основная цель работы Сектора ЗОЖ:** Сохранение здоровья жителей Самарской области через формирование основ здорового образа жизни и развитие навыков здоровьесбережения; мотивация и стимулирование инициатив для решения социально-значимых проблем в сфере здоровья; развитие здоровьесберегающего социального пространства региона.

#### **Задачи:**

- ✓ Ознакомление с ценностями здорового образа жизни, формирование равнодушного отношения к своему здоровью через обучение методикам и основам здоровьесбережения, социальную рекламу.
- ✓ Проведение интерактивных занятий по здоровьесбережению (беседы, ЛФК, тренинги, игровые формы) с воспитанниками образовательных учреждений Самарской области.
- ✓ Популяризация проекта, тиражирование, освещение в СМИ.
- ✓ Информирование и проведение методической и консультационной работы среди специалистов, педагогов по вопросам здорового образа жизни и профилактики ЗОЖ.
- ✓ Накопление, обработка и пропаганда опыта работы по вопросам здорового образа жизни и профилактики ЗОЖ.
- ✓ Организация школьных, студенческих смотров, конкурсов, акций по вопросам здорового образа жизни, обеспечение участия в мероприятиях.

#### **Направления деятельности Сектора ЗОЖ:**

- ✓ «Школа ВМ»
- ✓ Санитарно-профилактическое просвещение среди населения Самарской области
- ✓ Профилактика социально-значимых заболеваний среди населения Самарской области

- ✓ Профориентация школьников Самарской области для медицинских профессий
- ✓ Комплексное сопровождение и поддержка людей с ОВЗ

**Основные виды деятельности:**

- консультирование жителей Самарской области по вопросам охраны здоровья, профилактики заболеваний;
- формирование гигиенических навыков, грамотного гигиенического поведения;
- борьба с вредными для здоровья привычками; преодоление факторов риска для здоровья;
- формирование у населения Самарской области установки на здоровый образ жизни;
- организация школьных, студенческих и др. смотров, конкурсов, акций по вопросам здорового образа жизни и профилактики асоциального поведения детей и студентов НМК.

**Деятельность в рамках проекта включает 3 этапа.**

**Подготовительный этап:**

- отбор не менее 35 человек из числа студентов НМК;
- определение управленческой структуры Сектора ЗОЖ;
- организация обучения специалистов Сектора ЗОЖ (обмен информацией о состоянии пропаганды здорового образа жизни среди населения Самарской области – участники, обсуждение, детализация мероприятий, разработка планов-графиков реализации мероприятий, составление медиа-планов с целью привлечения СМИ, поэтапный механизм реализации квест-игр, брейн ринги, акций, мероприятий и т.д.);
- разработка методического материала по пропаганде здорового образа жизни, которая затем будет организована.
- обучение Специалистов Сектора ЗОЖ из числа студентов МНК (Обучающая программа состоит из 8 сессий «Школа волонтера медика»).

«Организация массовых мероприятий по пропаганде здорового образа жизни»;

–подготовка методических буклетов (по каждому обучающему циклу).

#### **Практический этап проекта:**

–организация акции (согласно плану работы) проведение общерайонной, общегородской зарядки с участием всех возрастных категорий жителей, представителей государственных, общественных организаций.

–подготовка печатной продукции и брендовых материалов Сектора ЗОЖ: футболки с символикой проекта в количестве 360 шт., буклеты с информацией о проекте в кол-ве 1 200 шт., афиши с информацией о мероприятиях в кол-ве 160 шт., изготовлены перетяги размером 15,1\*1,1 м. в кол-ве 8 шт.;

–размещение информации о проекте в СМИ, в сети Интернет.

#### **Заключительный этап:**

–организация круглого стола на площадке НМК с целью популяризации опыта участников Сектора ЗОЖ, привлечения внимания общественности к проблемам сохранения здоровья населения Самарской области, обобщения результатов проекта, информирования общественности о ходе акций по пропаганде ЗОЖ.

#### **Предполагаемые результаты и социальный эффект**

В результате создания Сектора ЗОЖ:

- ✓ Повысится эффективность работы по пропаганде здорового образа жизни;
- ✓ Появятся качественные источники получения достоверной информации по проблеме здорового образа жизни;
- ✓ Снизятся последствия обострения социальных проблем в молодежной среде в связи со злоупотреблением наркотическими, алкогольными и другими психотропными веществами, распространением ВИЧ- инфекции;

✓ Будут созданы условия для более полного включения учащейся молодежи в жизнь общества, путем привлечения ее в систему социально-значимых проектов и социальных заказов.

### **Результаты работы Сектора за 2017-2018г.г.**

В акциях, мероприятиях Сектора ЗОЖ приняли участие 1200 человек (при запланированных 500) Самарской области. Это свидетельствует о том, что все формы, технологии ЗОЖ были выбраны правильно, цели и задачи проекта достигнуты и Сектор ЗОЖ вызывает интерес широкой общественности.

Также можно отметить, что организованные формы активности ЗОЖ Специалистами Сектора ЗОЖ явились примером для других людей, многие кто не принимал участие в мероприятиях Сектора ЗОЖ, по собственной инициативе проводили мероприятия по вовлечению населения в ЗОЖ.

В рамках работы Сектора ЗОЖ:

–успешно прошел установочный семинар, в котором приняли участие 6 координаторов проекта, а также основные и привлеченные Специалисты Сектора ЗОЖ. Организовано обучение участников по программам «Школа волонтера медика», «Подготовка специалистов по здоровому питанию», «Организация массовых мероприятий по пропаганде здорового образа жизни»;

–организованы и проведены акции по пропаганде ЗОЖ, мини мастер-классы. По итогам обучения координаторы и участники проекта самостоятельно разработали и провели персональные мини мастер-классы и акции. Всего было разработано и проведено 160. Мини мастер-классов и акций, в которых приняли участие более 530 человек;

– способами распространения информации и опыта стали социальные сеть «ВКонтакте» «Инстаграм», Телерадиокомпания г. Новокуйбышевск.

### **Партнеры проекта**

1. Всероссийское общественное движение «Волонтеры медики»

2. Муниципальное учреждение г.о. Новокуйбышевск Самарской области "Дом молодежных организаций"
3. Зам. главы г.о. Новокуйбышевск по социальным вопросам Е. М. Пахомова
4. И.о. руководителя департамента культуры, молодежной политики и туризма администрации г.о Новокуйбышевск М. С. Буканова
5. Самарский областной центр медицинской профилактики (главный врач «СОЦМП», зам. председателя комиссии по социальной политике, здравоохранению и спорту ОП Самарской области А.В. Муравец)
6. Новокуйбышевский центр медицинской профилактики
7. Новокуйбышевское телевидение
8. Библиотека-филиал №4 МУК "БИС" г. Новокуйбышевска
9. ГБОУ Школа - интернат имени И.Е. Егорова в Новокуйбышевске
10. МБОУ Школы г.о. Самара и ГБОУ СОШ г.о. Новокуйбышевск

**Мультипликативность Сектора по вопросам пропаганды здорового образа жизни в Самарской области.**

Распространение опыта работы в другие регионы РФ.

**Разграничение компетенции Сектора ЗОЖ:**

Руководитель Сектора ЗОЖ, заместитель руководителя Сектора ЗОЖ:

- ✓ Осуществляет общее руководство работой Сектора ЗОЖ;
- ✓ Планирует работу центра на учебный год;
- ✓ Организует и проводит мероприятия Сектора ЗОЖ , согласно плану;
- ✓ Проводит совещания по вопросам деятельности Сектора ЗОЖ;
- ✓ Контролирует выполнение членов Сектора ЗОЖ своих обязанностей.

Секретарь Сектора ЗОЖ:

- ✓ Отвечает за ведение документации центра;
- ✓ Формирует информационно методическую базу по вопросам здорового образа;

✓ Организует систему учета, регистрации и обеспечение доступа к ресурсам центра.

Главные Специалисты направлений Сектора ЗОЖ:

✓ Отвечают за работу своего направления, ведут отчетную документацию в рамках своего направления;

✓ Накапливают и пропагандируют опыт работы по вопросам здорового образа жизни;

✓ Накапливают и пропагандируют и организуют школьные, студенческие и др. смотры, конкурсы, акции по вопросам здорового образа жизни и профилактики асоциального поведения молодежи, обеспечивают участия в мероприятиях;

Ведущие Специалисты Сектора ЗОЖ:

✓ Накапливают и пропагандируют и организуют школьные, студенческие и др. смотры, конкурсы, акции по вопросам здорового образа жизни, обеспечивают участия в мероприятиях

Специалисты Сектора ЗОЖ:

✓ Помогают в организации и проведении мероприятий Сектора ЗОЖ.



**Структура**  
Сектора по вопросам пропаганды здорового образа жизни  
в Самарской области

<b>Руководитель</b>
<b>Степанова Виктория</b>

<b>Заместитель руководителя</b>
<b>Влад Анастасия</b>

<b>Секретарь</b>
<b>Савин Павел</b>

<b>Главные Специалисты направлений Сектора ЗОЖ</b>
--

<b>Степанова Виктория</b> <b>Влад Анастасия</b>		<b>Савин Павел</b>
«Школа ВМ»		Санитарно-профилактическое просвещение среди населения Самарской области
<b>Чучелин Виктор</b>	<b>Карушина Мария</b>	<b>Давыдкина Анна</b>
Профилактика социально-значимых заболеваний среди населения Самарской области	Профориентация школьников Самарской области для медицинских профессий	Комплексное сопровождение и поддержка людей с ОВЗ

<b>Ведущие Специалисты Сектора ЗОЖ</b>
--

<b>Попов Максим</b>	<b>Низовцева Ксения</b>	<b>Ильичёва Ольга</b>
<b>Уколова Анна</b>	<b>Михеева Юлия</b>	<b>Воробьева Арина</b>
<b>Коновалов Влад</b>	<b>Хрулина Анастасия</b>	<b>Карпова Алина</b>
<b>Филлипова Алла</b>	<b>Евсеев Кирилл</b>	<b>Колестников Андрей</b>
<b>Макеева Дарья</b>	<b>Гаврилова Дарья</b>	<b>Сорокин Влад</b>

<b>Специалисты Сектора ЗОЖ</b>
<b>Студенты НМК группы № 276, 277, 278, 280, 284, 271, 282, 283, 285</b>

