

Реализация проекта внутри вуза, направленного на поддержку мероприятий по формированию здорового образа жизни

Опыт работы федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Курский государственный медицинский университет» Министерства Здравоохранения Российской Федерации (ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России) (далее КГМУ) по вовлечению обучающихся и сотрудников в здоровый образ жизни (ЗОЖ) заключается в формировании установок на здоровый образ жизни, занятие спортом или физической культурой через позитивную мотивацию.

Университет создает условия для формирования ценностных установок здорового образа жизни среди обучающихся и сотрудников и комфортных условий участников образовательных отношений КГМУ через следующие направления деятельности: научная; проектная; спортивно-оздоровительная; волонтерская; деятельность по инклюзивному образованию; деятельность по формированию культуры и пропаганде здорового образа жизни; информационная деятельность.

Инновационный проект КГМУ «Волонтерство как социальная практика развития навыков обучающихся медицинского университета по формированию здорового образа жизни у населения» получил статус Федеральной инновационной площадки на период 2021-2025 годов.

<https://kurskmed.com/news/read/9356>

ПРОЕКТ ПРОФИЛЬНАЯ СМЕНИ ЛАГЕРЯ ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ «ГАРМОНИЯ»

Основной целью профильной смены лагеря «Гармония» является создание развивающих и образовательных условий временного интенсивного погружения (профильная смена) в среду здорового образа жизни школьников подросткового и юношеского возраста в соответствии с их возрастными особенностями и мотивами, формирование у них социальной установки, молодежной моды на здоровье и здоровый образ жизни. Достижение данной цели возможно через решение следующих задач:



- организация сопровождения эффективной реализации социальных проектов;
- формирование навыков реализации проектной инициативы;
- максимальное привлечение молодежи - создание молодежного актива по
- продвижению здорового образа жизни в молодежной среде;
- продвижение идей лидерства в пропаганду здорового образа жизни среди молодежи в Курском регионе;
- формирование у обучающихся грамотной презентации результатов проектной деятельности;
- организация проектирования как инструмента пропаганды здорового образа жизни.

Профильная смена лагеря «Гармония» ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России реализуется с 2013 года.

Проект реализует коллектив, состоящий из педагогов, психологов, работников, студентов Курского государственного медицинского университета.

В основе программы заложены следующие идеи:

- идея создания уникальной среды, направленной на формирование моды на ЗОЖ;
- идея гуманистической педагогики, сотворчества подростков;- идея реализации четких целей и задач, современных методов, приемов, форм работы со старшеклассниками, эффективных средств организации педагогического труда, психологических, возрастных и половых особенностей старших подростков.

Критерии формирования педагогического отряда профильной смены:

- личный пример ведения здорового образа жизни;
- гендерное распределение 50/50;
- один из вожатых должен быть студентом психологического факультета.

Доки, так называют вожатых от «дока» - знаток своего дела, а также сокращенного «доктор».

Доки должны:

- способствовать личностному росту и всестороннему развитию участников смены, укреплению здоровья, повышению дисциплины и ответственности;
- решать различные проблемы и осуществлять постоянный обмен информацией, взаимное сотрудничество и помощь в решении данных проблем;
- владеть способностью контролировать ситуацию; выстраивать авторитетные отношения, основанные на обаянии, высоком личном рейтинге в подростковой среде;
- создавать социальную атмосферу сотворчества, содружества в коллективе детей и взрослых, истинного самоуправления в рамках его полномочий, почувствовать его не только в теории и играх, но и через практическую деятельность, решение жизненных ситуаций.

Страничка на сайте университета:

https://kurskmed.com/department/camp_harmony/page/o_proekte

Страничка в ВКонтакте:

https://vk.com/kgmu_garmonia

Фото проекта: <https://vk.com/albums-48191709>

Видео проекта: https://vk.com/video/@kgmu_garmonia







ПРОЕКТ «АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Социальный проект «Академия Здоровья» - это новый комплекс волонтерских мероприятий и акций, который позволит рассказать в интерактивной форме молодежи и людям среднего возраста о важности и культуре ведения здорового образа жизни, и соблюдения самых простых его правил для избежания возникновения многих заболеваний.



Цель проекта:

создание и реализация образовательной программы для повышения осведомленности молодежи, людей среднего возраста по вопросам возникновения различных заболеваний при несоблюдении элементарных правил здорового образа жизни, а также по вопросам, связанным с моральной поддержкой людей, попавших в данную ситуацию через различные акции, мероприятия и т.п.

Задачи:

1. Привлечь школьников и студентов к данной теме.
2. Создать волонтерские отряды нашего проекта на базе школ, вузов, ссузов.
3. Обучить волонтеров проекта на платформе Dobro.ru, на спикер-встречах и т.д.
4. Создать сценарии данных мероприятий (акций, флешмобов, квест-игр) и их провести.
5. Организовать и провести входную и выходную диагностику показателей нашего проекта (уровень осведомленности по данной теме, удовлетворенность уровнем жизни и физическим здоровьем)

Ожидаемые результаты:

1. Повышение осведомленности населения по вопросам возникновения различных заболеваний при несоблюдении элементарных правил культуры здорового образа жизни.
 2. Создание методических пособий для волонтерских отрядов
- Приобщение молодежи и людей среднего возраста к культуре здорового

образа

ЖИЗНИ.

3.Расширение географии проекта

Страничка в ВКонтакте

https://vk.com/academyofhealth_46

Фото проекта:

<https://vk.com/albums-193500545>

Видео проекта:

https://vk.com/video/@academyofhealth_46

ПРОЕКТ «ВАКЦИНА ДОБРА»

«ВАКЦИНА ДОБРА» – это проект, направленный на донесение информации до разных слоев населения о предотвращении риска появления инфекционных заболеваний и на продвижение установок по формированию и поддержанию здорового образа жизни.



Волонтерами организовываются классные часы, конференции, профилактические акции, лекции, онлайн-рубрики, утренники, где они рассказывают о механизмах и путях передачи того или иного инфекционного заболевания, о мерах по предупреждению проникновения возбудителя инфекции и о мерах по предупреждению возникновения заболевания. В рамках проекта проводятся мероприятия для посетителей поликлиник, для школьников, студентов, воспитанников детского сада, для детей с овз. Также мы практикуем онлайн практики: нами были реализованы онлайн рубрики, которые выкладываются в открытом доступе в социальных сетях, про инфекционные заболевания и микробиологов, внесший значительный вклад в медицину.

Проект был создан на базе кафедры микробиологии, вирусологии и иммунологии Курского государственного медицинского университета, что способствует научной обоснованности проекта и делает весь продукт, реализуемый в рамках проекта, наиболее достоверным.

Основной деятельностью проекта служит наставничество, которое применяется с разных сторон. Основными наставниками проекта являются преподаватели Курского государственного медицинского университета, которые помогают нам в сборе информации, а также проверяют тот продукт, который мы преподносим в массы с той целью, чтобы информация, которая рассказывается волонтерами была максимально качественной и достоверной с научной точки зрения. Наши старшие наставницы помогают нам выбирать правильный путь, дают верные советы и корректируют нашу работу, создавая преемственную систему социальных лифтов. Следующее наставничество — это наставничество между непосредственной командой проекта. Так, в первую очередь, наставником является руководитель, который уже имеет огромный опыт за спиной проведения подобного рода мероприятий. Он, в свою очередь, по принципу "равный-равному" помогает волонтерам, направляет их в нужное русло, обучает их основным аспектам реализации проектной деятельности, помогает в подготовке мероприятий, замечает потенциал, помогает реализовать идеи, корректирует их работу. Самое главное наставничество - взаимодействие координаторов (опытных участников) с начинающими волонтерами. Так, старшие студенты передают

свой опыт и знания ребятам, которые только включаются в работу, при этом используя преемственность.

Идея: проведение интерактивных уроков, профилактических акций, игр, викторин, способствующих предотвращению риска появления инфекционных заболеваний и закреплению положительных личностных установок на здоровый образ жизни.

Ожидаемый результат: повышение уровня знаний людей об инфекционных заболеваниях, путях передачи, профилактике; выработка у населения мотивации к здоровому образу жизни и к заботе о своем здоровье; улучшение физического и духовного здоровья; снижение заболеваемости инфекционными болезнями.

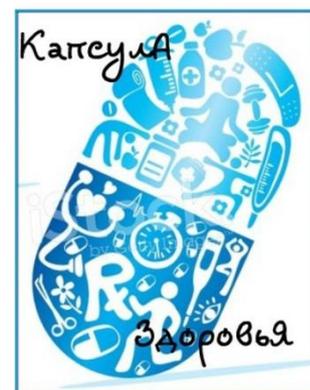
Оценка результатов: после проведения мероприятия мы проводим рефлексию с участниками проекта, и получаем обратную связь, целью которой является, изучение удовлетворенности целевой аудитории качеством информации, а также для того, чтобы выяснить роль деятельности проекта в формировании ЗОЖ у молодого поколения. Также для оценки результативности мы регулярно проводим мониторинг уровня знания, применяя онлайн тесты в игровой форме анкетирования.

Целевая аудитория: Дети, подростки, юноши и взрослые Курской области и городов ЦФО в возрасте от 6 до 35 лет, в количестве не менее 1500 человек.

Группа ВКонтакте проекта <https://vk.com/public212815948>

ПРОЕКТ «КАПСУЛА ЗДОРОВЬЯ»

Проект «Капсула здоровья» был создан в медицинском университете на кафедре фармацевтической, токсикологической и аналитической химии в 2016 году в год 50-летнего юбилея фармацевтического факультета КГМУ. На сегодняшний день в нашем отряде работают также и студенты биотехнологического факультета и лечебного. Волонтерская работа начиналась совместно с Центром здоровья для детей ОБУЗ «Курская горбольница №3» в виде «Уроков здоровья» для всех групп обучающихся в образовательных учреждениях г.Курска. Для учеников старших классов разработаны и проводятся уроки на тему: «Мир без наркотиков», «Что такое токсикомания», «Скажи сигарете – нет!» Цель данных уроков сформировать негативные установки, в первую очередь в подростковой и молодежной среде, на употребление психоактивных веществ, табака, алкоголя и сориентировать ребят на позитивные ценности. Для дошкольников и учеников младших классов разработаны и проводятся «Уроки здоровья», направленные на формирование культуры питания, профилактику травматизма, занятия физкультурой: «В стране здорового питания», «О вредной и полезной пище», «Здоровые каникулы», «Чистота – залог здоровья». Проводимые акции и мероприятия способствуют формированию мотивации у детей и подростков на эффективное социально-психологическое и физическое развитие, позитивного отношения к окружающему миру, желания вести здоровый образ жизни. Отряд открыт для сотрудничества с теми, кто активно желает пропагандировать здоровый образ жизни и сами являются примером для остальных.



Целевая аудитория: Школьники различных возрастов

Группа ВКонтакте проекта <https://vk.com/healthcapsule>

ПРОЕКТ «ПЕРВЫЙ ШАГ К ОСОЗНАННОМУ МАТЕРИНСТВУ»

Данный социальный проект представляет медицинское и психологическое просвещение в форме мастер-классов, информ-дайджестов, открытых микрофонов, диалогов на равных с опытными мамами и психологами об особенностях беременности, родов, развития детей от рождения до 18 лет для студентов ВУЗов и рабочей молодёжи с 18 до 35 лет (Курский государственный медицинский университет, Юго-Западный государственный университет, Курская академия государственной и муниципальной службы, Медико-фармацевтический колледж КГМУ).



Инструменты: лекции по возрастной психологии и психологии развития, акушерству и гинекологии; срез-тесты; ситуационные задачи; мастер-классы по пеленанию, обращению с младенцем и обучение навыкам оказания первой помощи; тренинги по профилактике эмоционального выгорания и командообразования волонтеров; проведение социальных акций с целью расширения географии проекта и его масштабирования.

Целевая аудитория: Студенты и рабочая молодёжь в возрасте от 18 до 35 лет, обучающиеся в Курской области и в городах ЦФО

Группа ВКонтакте проекта https://vk.com/your_first_steppp

РОДИТЕЛЬСТВО ПО ПРАВИЛАМ И БЕЗ

Проект "Родительство по правилам и без" направлен на освещение вопросов родительства и индивидуального подхода к ребенку.

Наши задачи:

- сформировать семейные ценности у подрастающего поколения;
- мотивировать на сохранение общего и репродуктивного здоровья;
- развеивать мифы о родительстве;
- поднимать важные темы, без которых не обойдётся ни одно материнство и отцовство.

Проект будет реализован для родителей и будущих родителей, а также для всех, кто интересуется вопросами родительства и хочет найти ответы на свои вопросы. Мы хотим предложить разнообразные подходы и методики, чтобы каждый родитель мог выбрать для себя наиболее подходящий способ воспитания, исходя из индивидуальных особенностей ребенка и своих ценностей.

Группа ВКонтакте проекта <https://vk.com/club225103621>



ПРОЕКТ «ВНУТРЕННИЙ РИТМ»

Данный социальный проект представляет медицинское просвещение профилактических методов борьбы с наиболее социально значимыми заболеваниями и синдромами в форме открытых лекций, информационных буклетов, очных акций для жителей Курска среднего возраста (40-60 лет) и пожилых людей (60-80 лет), которые входят в целевую аудиторию того или иного заболевания.



Инструменты: Открытые лекции по различным заболеваниям (инсульт, сахарный диабет, рак молочной железы); Созданы информационные буклеты, в которых важным пунктом является профилактика нозологий; Участие в акциях, приуроченных к тематике проекта; Создание онлайн-рубрики о заболеваниях в социальной сети ВКонтакте.

Целевая аудитория: Люди среднего и пожилого возраста (40-80 лет соответственно)

Группа ВКонтакте проекта https://vk.com/vnutreniy_rhythm

ПРОЕКТ «КЛЕВЕР»

Данный социальный проект направлен на сохранение здоровья, популяризацию здорового питания не только среди самых маленьких жителей нашей страны, но и среди взрослого населения. Главной задачей проекта является повышение уровня общественного здоровья и благополучия, ведь здоровое питание - это не дань моде, это стиль жизни.



Инструменты: лекции о здоровом питании, тренинги, основанные на проработке психологической составляющей выбора в пользу не здорового питания; тесты для закрепления полученной информации; ситуационные задачи; мастер-классы по организации здорового питания, тренинги по командообразованию волонтеров; проведение профилактических акций с целью расширения географии проекта и его масштабирования.

Целевая аудитория: дети, обучающиеся в школе, студенты, взрослые люди.

Группа ВКонтакте проекта <https://vk.com/public223043027>

МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС ПО ОКАЗАНИЮ ЭКСТРЕННОЙ ДОПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ «ФАКТОР СТРЕССА»

Организатор конкурса: кафедра психологии здоровья и нейропсихологии Курского государственного медицинского университета при поддержке психологических служб Главного управления МЧС, УМВД, УФСИН России по Курской области.



Современные реалии предъявляют повышенные требования к поведению молодых людей в сложных жизненных ситуациях: необходимо сохранять уверенность, знать алгоритмы поведения, уметь оказать помощь тем, кто в ней нуждается. В КГМУ уже сложилась традиция организации обучения курской и иногородней молодежи способам оказания экстренной допсихологической помощи и поддержки.

Основной целью конкурса является пропаганда культуры безопасного поведения в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности, а также совершенствование знаний и навыков в области оказания допсихологической помощи при несчастных случаях, стрессовых жизненных обстоятельствах, травмах и других состояниях, угрожающих жизни и здоровью людей.

В 2022 году в конкурсе приняли участие 26 команд из курских и московских высших, средних, общеобразовательных учебных заведений.

Программой мероприятия предусмотрено тестирование участников на знание признаков основных проявлений эмоциональных состояний и алгоритмов поведения в экстремальных ситуациях, особенностей взаимодействия с пострадавшими.

На втором этапе участникам было необходимо продемонстрировать практические умения взаимодействия с пострадавшими.

Третий этап предполагал работу с абонентом телефона психологической поддержки и дистанционное оказание помощи. «Пострадавшими» во всех практических этапах выступают студенты лечебного, педиатрического факультетов, факультета клинической психологии: длительное время ребята учились демонстрировать различные эмоциональные состояния: агрессию, психомоторное возбуждение, апатию, истерику и т.п.

Для подготовки участников к соревнованиям в рамках **практико-ориентированного проекта «Stress-out»** проведены очные и дистанционные обучающие семинары для школьников по оказанию первой допсихологической помощи.

В соответствии с Положением о Конкурсе, команды-победители определялись в трех номинациях: общеобразовательные учебные заведения, средние учебные заведения, вузы.

Официальная группа проекта в социальной сети ВКонтакте:

<https://vk.com/factorstressa>

Страничка на сайте университета

[https://kurskmed.com/department/psychology_of_health/page/FACTOR STRESSA](https://kurskmed.com/department/psychology_of_health/page/FACTOR_STRESSA)

Положение о конкурсе:

https://kurskmed.com/upload/departments/psychology_of_health/news/2021/faktor_stressa_21/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%20%D0%A4%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0.pdf

Проректор по воспитательной работе,
социальному развитию и
связям с общественностью, доцент



А.А. Кузнецова