

ОТЧЕТ О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВЫЙ СТУДЕНТ-ЗДОРОВЫЙ ВРАЧ-ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ»
за 2019 год

1. Советом по воспитательной работе №7 от 23.09.2019 утверждено **Положение о проекте «ЗДОРОВЫЙ СТУДЕНТ – ЗДОРОВЫЙ ВРАЧ – ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ»**. Это – долгосрочный познавательный-практический проект, созданный командой студентов медицинского университета под руководством старшего преподавателя кафедры пропедевтики внутренних болезней Швед Ж.З. при содействии отдела воспитательной работы с молодежью.

Целью проекта является формирование мотивационно-ценностного отношения к культуре здоровья, установка на здоровый стиль жизни, самосовершенствование и самовоспитание у студентов; обеспечение необходимой компетенции будущих медиков для осуществления общеоздоровительных мероприятий по формированию ЗОЖ среди населения.

Направления деятельности проекта:

1. Увеличения физической активности и выносливости, развития спорта и туризма
2. Укрепления психического здоровья, повышения стрессоустойчивости, развития навыков коммуникаций
3. Содействия отказу от зависимостей, формирование зоны, свободной от курения «Медуниверситет – город без табака»

Для планирования и осуществления работы изначально проводится диагностика (опросы, анкетирование, тесты) в каждом направлении. После этого будут сформированы группы из студентов, желающих изменить свою ситуацию в лучшую сторону. В конце года будет проведена повторная диагностика в этих группах для оценки динамики и эффективности проводимых мероприятий.

2. Разработаны, обоснованы и напечатаны **логотип и рекламный баннер** Проекта. Закуплены майки для команды участников проекта с нанесенным логотипом.

3. Ведется **страница в Instagram** (на декабрь 2019 года – 73 подписчика) и **страница на сайте ГрГМУ**, где размещены все информационные и отчетные материалы о работе участников Проекта.

4. По тематике Единых дней здоровья проводятся масштабные **АКЦИИ:**

4.1. 31 мая – Всемирный день без табака:

- записан видеоролик «Почему я не курю» с участием преподавателей кафедры пропедевтики, других кафедр и студентов ГрГМУ, который демонстрировался в фойе главного корпуса
- напечатано и роздано 100 буклетов с результатами научной работы о функциональном состоянии дыхательной и сердечно-сосудистой систем у курящих студентов ГрГМУ и фактами о вреде курения
- напечатано и роздано 50 листовок, также размещены плакаты в общежитиях ГрГМУ и университета им. Я.Купалы, в 4-х кафе города, на кафедре «Поделись добротой, а не сигаретой» с реквизитами Гродненского детского хосписа (перечислено по СМС 58 рублей)
- Швед Ж.З. выступила с тематическими докладами на радио 105.0 FM Гродно – 3 эфира (27, 29 и 30 мая)

4.2. 10 сентября - Всемирный день психического здоровья акция на тему "предотвращение самоубийств":

- Группа студенческого актива в главном корпусе университета рассказывали о принципах общения с людьми, которые задумываются о суициде. Проводили опрос на тему, что интервьюируемые могли бы посоветовать другу, если бы он рассказал о том, что не хочет жить
- Швед Ж.З. выступила на радио Гродно 105.0 FM "О проблеме суицида среди молодежи"
- В общежитии ГрГМУ №5 с 19.00 до 20.15 проводился тематический интерактивный тренинг со студентами (присутствовало 47 человек) с участием воспитателя Ольховик М.Г., в программе которого:
 - Швед Ж.З. рассказала о ситуации в мире и РБ по проблеме суицида, в т.ч. среди молодежи, как распознать словесные и поведенческие признаки суицидальных намерений;
 - обсудили, в какой форме и в каких СМИ, соцсетях и т.д. молодежь наиболее часто общается и ищет ответы на актуальные вопросы, в т.ч. помощь;
 - студенты рассказали, каким категориям лиц они склонны доверять обсуждение критических ситуаций и просьбу о помощи;
 - обсудили проект создания клуба психологической помощи студент-студенту "НЕРАВНОДУШНЫЕ";
 - провели игровой тренинг из нескольких упражнений на повышение уверенности в себе и самооценки;
 - рекомендовали мотивационные книги и фильмы.
- Активистами Проекта были записаны видео-интервью со студентами ГрГМУ на тему "Поддержите тех, кто сейчас в трудной психологической ситуации", из которых смонтирован мотивационный видеоролик.

4.3. 10 октября – Всемирный день психического здоровья акция «Управляй стрессом»:

- В фойе главного корпуса ГрГМУ проводилась интерактивная игра «Две коробочки»: студенты и преподаватели писали и сбрасывали в «урну проблем» свои переживания, страхи и тревоги; затем из «аптечки для души» получали средство, повышающее настроение
- роздано 100 красочных флаеров с полезной тематической информацией
- желающие в видеорепортаже поделились своими способами управления стрессом, улыбкой и добрыми пожеланиями, из материалов которых смонтирован мотивационный видеоролик
- проведено онлайн тестирование на определение уровня стрессоустойчивости – 265 студентов 1 и 2 курсов с анализом результатов
- В общежитии №3 Швед Ж.З. и участники Проекта провели интерактивный тренинг, в ходе которого собравшиеся студенты (присутствовало 56 человек) узнали и обсудили:
 - критерии психического здоровья (ВОЗ)
 - основы Я-концепции формирования личности
 - основы теории стресса Г. Селье
 - эффективные способы и методики управления стрессом
 - мудрые притчи «где спрятано счастье» и «уроки для души»
 - приняли участие в игровых упражнениях «решение стрессовых ситуаций» и «внутренняя улыбка».

4.4. 21 ноября – Международный день отказа от курения акция «НЕ зависимость»:

- в фойе главного корпуса ГрГМУ:
 - просмотр познавательных и мотивационных (в главных ролях – преподаватели и студенты медуниверситета) роликов
 - интерактивная игра «ОЧЕНЬ ВКУСНАЯ ЛОТЕРЕЯ», где происходил обмен сигарет на полезные вкусняшки (обменяно 80 сигарет)
 - раздавались красочные ФЛАЕРЫ-памятки с актуальной и полезной информацией, рекомендациями специалистов как бросить курить
 - раздавались буклеты с реквизитами Гродненского детского хосписа и призывом перечислить в помощь детям денежные средства вместо покупки пачки сигарет – на счет хосписа поступило 48 рублей
 - желающие поучаствовали в зажигательном танцевальном флешмобе:
"А ТЫ ПОВТОРИШЬ ЭТО БЕЗ ОДЫШКИ?!"
- с 15:30 до 16:30 в аудитории №2 объединенный КУРАТОРСКИЙ ЧАС для студентов 1-го и 2-го курса совместно с кураторами, в программе которого:

- презентация ПРОЕКТА «Здоровый студент-Здоровый врач-Здоровая нация» - основные направления деятельности, команда лидеров
- новые положения антитабачного законодательства (новой редакции Декрета Президента РБ «О государственном регулировании производства, оборота и потребления табачного сырья и табачных изделий»)
- короткие анимационные видеоролики (на основе новых научных исследований и реальные истории) о влиянии курения на организм
- представление вариантов АЛЬТЕРНАТИВЫ КУРИЛКЕ (фото и видеорепортажи)
 - проведен конкурс «МОЯ ПРОГРАММА ПРОТИВ ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ», которая должна включать в себя план мероприятий по выявлению причин курения, профилактике и защите молодежи от табачной зависимости, в том числе пассивного курения, предложить систему поощрения некурящих студентов, стимулирования желающих отказаться от курения и систему наказания за нарушение антитабачного законодательства (курение в запрещенных местах)
 - подготовлен проект ПЕТИЦИИ на имя ректора ГрГМУ «О ЗАЩИТЕ ПРАВ НЕКУРЯЩИХ СТУДЕНТОВ И ПРОФИЛАКТИКЕ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ»
 - проведено анкетирование студентов ФИУ из стран наименее курящих согласно мировому рейтингу на тему «почему я не курю?», анализ в процессе обработки
 - Швед Ж.З. выступила на радио Гродно 105.0 FM – 2 эфира «Статистика курения в РБ» и «Сколько стоит курение»

4.5. 8 декабря – День благотворительности акции «Сделай мир добрее» и «Коробка добра»:

- в сети ТЦ “Евроопт” участники Проекта и студенты-добровольцы раздавали листовки с реквизитами Гродненского детского хосписа, ГООЗЖ “Преданное сердце”, дома малютки и хосписа для одиноких пожилых людей с целью сбора добровольных пожертвований граждан города
- в ТЦ “Евроопт” по ул. Тимирязева-8 участники Проекта накануне Рождества (24 декабря) собрали в “коробку добра” предметы первой необходимости согласно списку, составленному СБУ “Центр помощи жизни” для подопечных хосписов
- сотрудники кафедры пропедевтики внутренних болезней собственными силами также собрали “коробку добра” для хосписов
- команда Проекта совместно с ПО/РК ОО БРСМ ГрГМУ в рамках республиканской акции “НАШИ ДЕТИ” записала видеоролик с обращением

к студентам и сотрудникам медуниверситета об участии в сборе Новогодних подарков для детей-сирот и детей-инвалидов в “коробку добра” от университета, который демонстрировался на экране в фойе главного корпуса - собранные подарки и предметы первой необходимости были переданы подопечным хосписа на базе 2-й городской больницы 27 декабря, в детский хоспис переданы 8 января 2020 года

5. Два видеоролика и две слайд-презентации отправлены в РИВШ г.Минска для участия в республиканском конкурсе студенческих работ против зависимостей

Старший преподаватель
кафедры пропедевтики внутренних болезней,
руководитель Проекта

Швед Ж.З.

10.01.2020