

**«Приобрести здоровье – храбрость,
сохранить его – мудрость,
а умело распорядиться им – искусство».**

Франсуа Волетер.

ПРОЕКТ «ЗДОРОВЫЙ СТУДЕНТ-ЗДОРОВЫЙ ВРАЧ-ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ»

I. ПРОБЛЕМА ПРОЕКТА

Молодежь - это наиболее важный демографический, социальный и инновационный ресурс любой развитой нации. В то же время, молодежь — это наиболее уязвимая с точки зрения рисков поведения, здоровья и оказания медицинской помощи группа населения, подверженная саморазрушающему поведению в силу ряда особенностей возрастного психофизиологического развития. Здоровье каждого представляет собой не только индивидуальную, но и социальную, общественную ценность, есть необходимое условие полноценной жизни, высокой творческой активности, трудоспособности и счастья.

Приоритетной задачей государственного значения остается сохранение здоровья молодежи. Прежде всего, стремления направлены на охрану молодых людей от социально опасных заболеваний и ВИЧ, получивших существенное распространение в молодежной среде. Ведущие факторы риска основных неинфекционных заболеваний, ухудшающие показатели здоровья молодежи: курение, алкоголь, низкое потребление фруктов и овощей, психоэмоциональные перегрузки, отсутствие физической активности, и как следствие ожирение, повышенное артериальное давление, повышенное содержание глюкозы в крови. Рост числа таких заболеваний зависит от образа жизни.

Воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения - считается основой основ. Культура здоровья молодежи включает многие аспекты, главным из которых является индивидуальная культура, которая обеспечивает воспитание у молодого человека культуры здоровья, как ценности личности.

На сегодняшний день в Беларуси молодые люди (возраст от 14 до 30 лет) составляют 20% от общей численности населения. Это определяет значимость проводимой государственной молодежной политики, которая представляет систему социально-экономических, политических,

организационных и правовых мер, направленных на поддержку молодых граждан Беларуси.

В первую пятерку жизненных целей молодых граждан Республики Беларусь согласно опросам вошли создание счастливой семьи и сохранение здоровья (по 61%), рождение и воспитание детей (48%), достижение делового успеха, карьера (38,5%) и профессиональная самореализация (32,5%).

Наибольшее влияние на состояние собственного здоровья оказывает, по мнению молодежи, экологическая обстановка — так считают 54,2 % от числа опрошенных. На второй позиции такой фактор, как собственный образ жизни, что соответствует данным ВОЗ и Министерства здравоохранения Беларуси.

Однако между пониманием и действием, как показывают полученные данные, нет прямой корреляции: абсолютное большинство опрошенных (85,6%) считают необходимым придерживаться здорового образа жизни, но не делает этого.

Таким образом, важнейшим направлением здоровьесбережения молодежи является, прежде всего, пропаганда здорового образа жизни и создание условий для его обеспечения.

II. АКТУАЛЬНОСТЬ

Результаты социологических исследований показывают, что главные мотивы потребления молодежью алкоголя, наркотиков и других «стимуляторов» — жажда удовольствий, желание испытать острые ощущения, эйфорию, «забыться» и отключиться от трудноразрешимых проблем, заглушить неприятные эмоции, также стремление принадлежать к субкультуре клубов.

Команда проекта «ЗДОРОВЫЙ СТУДЕНТ – ЗДОРОВЫЙ ВРАЧ – ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ» предлагает молодым людям – студентам ГрГМУ получить не менее острые, но здоровые ощущения, принимая участие в наших клубах, тренингах, акциях, турпоходах, квестах и других мероприятиях.

Основными мотивами участия в деятельности общественных организаций у молодых людей выступают самореализация, обучение и познание, коммуникация. Самореализация подразумевает возможность открыть и проявить свои способности, в том числе через креативные и творческие мероприятия, получить опыт публичных выступлений и организаторской работы, заняться волонтерством, удовлетворив желание безвозмездно помогать другим. Обучение и познание означает

как прирост знаний, связанных с тематикой организации, так и приобретение аналитических, критических навыков. Речь может также идти о самопознании через тренинги и различные психологические занятия. Коммуникация привлекает возможностью завести новые знакомства, друзей, получить эмоциональный выход через общение в коллективе, качественно организовать досуг и время, путешествовать.

Все это и многое другое желающие могут найти для себя с помощью проекта «ЗДОРОВЫЙ СТУДЕНТ – ЗДОРОВЫЙ ВРАЧ – ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ». Для будущих врачей выше названные навыки особенно актуальны.

В современном мире человек стремительно проигрывает компьютеру в борьбе за рабочие места. HR-эксперт Амина Идигова на вопрос: «Какие же навыки лучше качать прямо сейчас, чтобы не отстать от прогресса и остаться востребованным специалистом?» ответила: «Развивать стоит навыки, которые не будут доступны роботам и алгоритмам. Даже самой обученной нейросети недоступны навыки, которые очень просты для нас, людей, например — коммуникация, эмпатия, фантазия, любопытство, интуиция, творчество, энтузиазм, смелость, находчивость, гибкость, осознанность, способность чувствовать и проявлять эмоции. Можно создать искусственный интеллект, но не искусственное сознание».

Сегодняшний мир очень быстро трансформируется, и молодежь не уверена в завтрашнем дне, хочет иметь здесь и сейчас, и это – нормально. В такой ситуации на учреждения образования возлагается задача не только дать академические знания, но и подготовить молодежь к продуктивной социальной жизни. А именно, содействовать накоплению и развитию интеллектуальных, эмоциональных, социальных, стратегических и профессиональных ресурсов. Нужно показывать студентам перспективу с точки зрения сегодняшнего дня. Объяснять, что впечатляющие результаты приходят через наработку опыта временем, и студенческие годы входят в эту наработку. Также важно научить будущих врачей применять на практике с пользой для себя и своих близких полученные медицинские знания уже в студенчестве. «Здоровье – это вершина, которую должен каждый покорить сам», - гласит восточная мудрость. Мы хотим научить и мотивировать наших студентов покорять вершины.

III. О ПРОЕКТЕ

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.

Объектом проекта является студент медуниверситета.

Предметом проекта является комплекс мероприятий по укреплению здоровья в рамках помощи и взаимодействия «студент – для студента».

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

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»**

Задачи проекта:

- ✓ Изучение уровня физической активности студентов с помощью опросников, тестов
- ✓ Выявление интересов, склонностей и способностей студентов в двигательной активности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы
- ✓ Изучение распространенности вредных привычек и зависимостей среди студентов
- ✓ Психодиагностика студентов на предмет самооценки, тревожности, стрессоустойчивости
- ✓ Анализ полученных данных с последующей разработкой и реализацией комплексного плана мероприятий по основным направлениям деятельности проекта
- ✓ Создание условий для реализации потребности в двигательной активности в процессе учебы и повседневной жизни
- ✓ Укрепление психо-эмоционального здоровья студенческой молодежи, развитие навыков адаптации к стрессу
- ✓ Способствование преодолению вредных привычек студентов посредством занятия замещающими позитивными увлечениями
- ✓ Создание возможностей студентам демонстрировать свои достижения и усилия по сохранению здоровья
- ✓ Разработка системы стимулирования и поощрения студентов за достигнутые результаты в укреплении здоровья, отказе от вредных привычек
- ✓ Отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных служб, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов
- ✓ Содействие формированию устойчивых навыков ЗОЖ в семье, негативного отношения к вредным привычкам, умения принимать верные решения в пользу здоровья

- ✓ Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- ✓ Информирование студентов о правовых аспектах

Методы:

1. Информационно-справочные, просветительские:

- подготовка справочных, информационных и просветительских печатных материалов по проблемным вопросам проекта
- разработка и издание буклетов с результатами собственных исследований студентов
- подготовка видео-лекций к тематическим дням здоровья и демонстрация на сайте университета, в инстаграмме проекта
- выступления в СМИ: радио, телевидение, публикации в газетах
- доклады на научно-практических конференциях результатов исследований среди студентов
- проведение тематических акций к единым дням здоровья
- беседы
- выставки

2. Диагностические, исследовательские:

- анкетирование
- он-лайн тестирование
- опросы, беседы

3. Наглядно-практические:

- разработка и изготовление рекламных и агитационных материалов о проекте
- изготовление тематических стендов
- организация клубов по интересам
- проведение круглых столов, семинаров, тренингов, дискуссий
- походы, велопробеги, лыжные прогулки
- развивающие и обучающие практикумы, презентации
- мастер-классы
- проведение флеш-мобов, квестов
- фото и видеорепортажи
- литературно-музыкальные вечера
- организация и проведение конкурсов
- волонтерская работа
- составление мотивационной библиотеки и видеотеки

4. Морально-эмоциональная поддержка:

- создание тематических групп общения
- досугово-развлекательные мероприятия
- встречи с людьми-примерами
- организация вечеров признания, благодарения
- консультации

IV. ПРОГРАММА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

1 этап «Подготовительный»:

- разработка нормативной базы проекта, положения о деятельности
- заключение соглашений о сотрудничестве с партнерами (кафедры, отделы, службы)
- формирование команды студентов и специалистов, участвующих в реализации проекта
- распределение функциональных обязанностей между участниками проекта
- подготовка оборудования, технологических ресурсов
- подготовка информационного обеспечения проекта
- диагностика факторов влияния на ценностные ориентации студентов
- исследование возможных вариантов решения проблемы низкой мотивации к ведению здорового образа жизни
- разработка стратегии реализации проекта
- выявление внешних ограничений, рисков

2 этап «Планирование работы»:

- составить и согласовать с ОВРсМ и партнерами комплексный организационный план совместных действий по реализации основных направлений проекта в вопросах укрепления здоровья студентов

3 этап «Реализация проекта»:

- реализовать проект в соответствии с разработанным планом действий
- мониторинг реализации проекта и оценка его эффективности
- коррекция процессов реализации проекта: отслеживание выполнения графика и актуализация составленных ранее планов

4 этап «Рефлексия»:

- сделать выводы о степени достижения поставленных целей и задач
- включить студентов в реальную практическую деятельность распространения идеи проекта в образовательной среде

V. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты работы по данному проекту можно оценить по следующим показателям:

- ✓ повышение самомотивации к здоровому образу жизни через коллективное, творческое и интеллектуальное самовыражение студентов
- ✓ формирование установки на развитие личностных качеств, необходимых для успешной жизнедеятельности в современном обществе
- ✓ повышение осведомленности об основных положениях нормативно-правовой базы по укреплению и сохранению здоровья населения

- ✓ овладение навыками командной работы, эффективных коммуникаций, ораторского искусства, сотрудничества, взаимопомощи и взаимопонимания, организационными умениями и др.
- ✓ повышение информированности молодежи о профилактике социально опасных и основных неинфекционных заболеваний
- ✓ повышение уровня двигательной активности
- ✓ снижение избыточной массы тела среди заинтересованных групп
- ✓ формирование устойчивых моделей поведения, препятствующих употреблению психоактивных веществ (ПАВ)
- ✓ формирование у студентов адекватной самооценки, содействие самоопределению
- ✓ формирование индивидуального способа физического самосовершенствования
- ✓ увеличение количества студентов, соблюдающих правила личной гигиены, соблюдающих режима дня
- ✓ формирование имиджа медуниверситета как территории здоровой молодежи