

**Отчет о реализации долгосрочного профилактического проекта
«Здоровая молодёжь сегодня – здоровая нация завтра»
среди учащихся Межгосударственного образовательного учреждения
высшего образования «Белорусско-Российский университет»,
реализуемого в рамках мероприятий проекта «Могилев – здоровый город»,
Могилевский городской исполнительный комитет**

Сегодня национальным приоритетом является здоровый и образованный человек, поэтому формирование ответственного отношения к своему здоровью студенческой молодёжи – одна из наиболее актуальных проблем воспитательной работы. Меры, предпринимаемые с целью предупреждения употребления алкоголя, табака, наркотических, психотропных веществ молодыми людьми и пропаганда здорового образа жизни, должны представлять собой не единичные мероприятия, а являться составной частью комплексных и долгосрочных программ, направленных на формирование безопасного и ответственного поведения подрастающего поколения.

Одна из основных функций воспитательно-образовательного процесса в вузе – сделать знания студентов по здоровому образу жизни не только доступными, но и жизненно необходимыми. Годы обучения в высшем учебном заведении совпадают с завершающим этапом биологического, физического, психического и социального формирования и являются благоприятными для усвоения здорового образа жизни, а в дальнейшем для формирования устойчивой мотивации к постоянному самосовершенствованию.

На сегодня уровень употребления психоактивных веществ молодёжью перешагнул рамки медицинской проблемы и стал проблемой социальной. В юношеский период происходит становление самопознания, формируются жизненные ценности, идеалы, убеждения, определяются планы на будущее. У молодого человека, употребляющего психоактивные вещества, возникает социально индифферентная, антиобщественная, аморальная система мотивов поведения и ценностей.

Цель проекта: Формирование у студентов ценностного отношения к своему здоровью и личной ответственности за своё поведение, сдерживание приобщения студенческой молодёжи к потреблению психоактивных веществ посредством пропаганды здорового образа жизни.

Задачи проекта:

- создание условий в университете для укрепления и сохранения здоровья студенческой молодёжи;
- формирование мотивации к сохранению здоровья, в том числе безопасного и ответственного поведения;
- воспитание у студентов негативного отношения к распитию спиртных напитков, курению и употреблению наркотических и психотропных веществ;
- развитие навыков общения и принятия решений в различных жизненных ситуациях;
- формирование внутренней дисциплины студента и чувства ответственности за свое здоровье;
- формирование и развитие у обучающихся умения принимать осознанные и ответственные решения, отражающие ценности здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня знаний студентов о смысле здорового образа жизни и способах его воплощения;
- повышение интереса учащихся к насыщенной, интересной, разнообразной жизни, в которой нет места вредным привычкам;
- формирование активной жизненной позиции у участников проекта направленную на сохранение и укрепление собственного здоровья.

Срок реализации: 2018-2023 г.г.

Целевая аудитория: Студенты 1-5 курсов.

Организаторы и координаторы проекта:

- МОУВО «Белорусско-Российский университет»;
- отделение информационного обеспечения и здорового образа жизни УЗ «Могилевский зональный центр гигиены и эпидемиологии».

Реализация проекта началась с проведения мониторинга установок студентов на здоровый образ жизни. На результатах остановимся чуть ниже.

Так, первое мероприятие прошло в рамках проведения Единого дня здоровья 7 апреля 2018 года под девизом «БРУ – территория здорового образа жизни». Организаторами мероприятий выступили социально-педагогическая и психологическая служба университета, учреждение здравоохранения «Могилевский зональный центр гигиены и эпидемиологии», волонтерский клуб «От сердца к сердцу», который работает под эгидой БОКК и РОО «Белая Русь». Открылся Всемирный день здоровья акцией, где все желающие могли поделиться своими знаниями и представлениями, что для них означает здоровый образ жизни, а девушкам поучаствовать в арт-проекте «Проснулась, оделась, улыбнулась и пошла украшать собой мир».

Также в этот день состоялся ежегодный конкурс плакатов «Полёт длиной в падение». Студенты предоставили творческие работы, где попытались отобразить своё видение здорового образа жизни, а также выразить негативное отношение к вредным привычкам. Работы были разнообразны и оригинальны. Жюри выбрало победителей конкурса, которые были награждены дипломами.

Завершился Всемирный день здоровья тематической игрой «Маршрут безопасности» для студентов, проживающих в общежитиях. Игра прошла под эгидой РОО «Белая Русь», которая любезно предоставила медали и дипломы для награждения команд.

Во время игры трём командам за один час необходимо было правильно не только сориентироваться на местности, найти нужные пункты назначения (всего их было 6) с пикетами, но и правильно ответить на вопросы, касающиеся здорового образа жизни. По результатам игры первое место заняла команда общежития №2, которой был вручён переходящий кубок победителя, второе – общежития №1, третье - общежития № 3. Всего в мероприятиях приняли участие более 300 человек. (Ссылка на статью и фотоматериалы: <http://bru.by/news/post/7262>).

18 мая 2018 года в рамках Дня памяти умерших от СПИДа с участием специалистов отделения профилактики ВИЧ-инфекции учреждения здравоохранения «Могилевский областной центр гигиены и эпидемиологии» (видеорепортаж городского ТВ «Могилев 2» прилагается) прошло очередное массовое мероприятие, где всем желающим можно было принять участие в викторине «Что я знаю о ВИЧ», каждый участник получил календарь и буклет с полезной информацией по проблеме ВИЧ-инфекции, а также пройти бесплатное анонимное экспресс-тестирование на ВИЧ-инфекцию. Всего акцией охвачено



около 350 человек.



С целью профилактики табакокурения, в рамках Единого дня здоровья «15 ноября 2018 года - Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний» (ссылка на альбом: <https://yadi.sk/a/BczwYeWoNAN2Ow>; ссылка на статью и фото с сайта БРУ: <http://bru.by/news/post/33439>; ссылка на видеорепортаж городского ТВ «Могилев 2»: https://www.youtube.com/watch?v=vGfjCAZrH40&list=PLjrsCvqrHedk_9KhGCQ18ZtJqZz2cOVQf&index=15&t=0s).

Предшествовал этому мероприятию ряд лекций в течение двух недель о пагубном воздействии табака на организм человека и профилактике табачной зависимости от врача-нарколога учреждения здравоохранения «Могилевский областной наркологический диспансер».



В рамках проведения мероприятия в холле университета организована работа выставочного стенда с информацией о пагубном воздействии табака.

Каждый желающий студент имел возможность поменять сигарету на конфету или фрукт, принять участие в викторинах и получить приз, сфотографироваться в специальной фотозоне с хэштегами против курения. Студент, пе-

реодетый в костюм смерти раздавал «чёрные метки» с надписью «кури-кури, я подожду» всем, кто курил у входа в университет.



Каждый желающий мог согреться горячим травяным чаем от Красного Креста, измерить артериальное давление и увидеть танцевальный флешмоб, посвященный единому дню здоровья от учащихся Могилевского медицинского колледжа.

Студентам-первокурсникам показана инсценировка от студентов старших курсов «Курить – здоровью вредить!», а также мюзикл от МЧС о возможных рисках, связанных с курением.



В данном мероприятии приняли участие более 300 человек.

В рамках профилактической работы по профилактике потребления наркотических веществ со студентами уже с начала 2019 года регулярно проводились встречи с психологом отделения профилактики ВИЧ-инфекции учреждения здравоохранения «Могилевский областной центр гигиены и эпидемиологии и общественного здоровья». Цикл лекций завершила акция, проведенная в рамках Единого дня здоровья «1 марта - Международный день борьбы с

наркотиками» (ссылка на альбом: <https://yadi.sk/a/2f7skepdPbZuWw>, ссылка на



видеорепортаж городского ТВ «Могилев 2»: <https://tv2.by/obzor-proisshestvij-01-03-2019/>).

В холле традиционно установили фотозону и выставочный стенд с плакатами противонаркотической направленности, также пользовалась успехом площадка с викторинами, где, правильно отвечая на ряд вопросов, можно было получить приз. На входе каждому входящему студенту вручен пакет информационно-образовательных материалов по пропаганде здорового образа жизни, в том числе и по профилактике наркопотребления. Охвачено около 250 человек.



7 апреля 2019 года в рамках Единого дня здоровья и Недели здорового образа жизни прошла очередная акция для студентов под девизом: «БРУ – территория здорового образа жизни!». Студенты и сотрудники университета смогли поучаствовать в викторине «Что я знаю о здоровом образе жизни?» и проверить свои знания. Для заядлых курильщиков была организована мини-инициатива «Обменяй сигарету на конфету» с целью призвать их к отказу от курения.

Кроме того, был проведён мини-опрос «Что для вас здоровый образ жизни?», который показал, что для многих ЗОЖ – это отказ от вредных привычек,

занятие спортом и позитивное отношение к жизни. На протяжении всей акции демонстрировались видеоролики, пропагандирующие здоровый образ жизни, а



также работала фото-зона (ссылка на статью и фото с мероприятия: <http://bru.by/news/post/38628>). Охвачено около 200 человек.

5 апреля 2019 года прошел конкурс плакатов «Полет длиной в падение» в рамках «Недели здоровья». Студенты строительного факультета приняли активное участие в мероприятии. В результате работа студентки группы ПГС-181 Манёнок Анны «Дерево здоровья» заняла 1 место, а работа студента группы АД-141 Ляховца Вячеслава «Здоровый образ жизни» – 3-е место.



6 апреля 2019 года в рамках Недели по здоровому образу жизни «БРУ – территория здорового образа жизни» прошла тематическая игра-энкаунтер «Маршрут безопасности» под эгидой РОО «Белая Русь». В мероприятии приняли участие студенты, проживающие в общежитиях университета. Организаторами игры выступили социально-педагогическая и психологическая служба университета и волонтерский клуб «От сердца к сердцу», который выступает под эгидой РОО «Белая Русь». Командам было необходимо сориентироваться на местности и пробежать заданный маршрут, делая остановки на станциях, где нужно было ответить на вопросы, связанные со здоровым образом жизни. Всего по городу было расположено шесть станций. Все команды успешно прошли маршрут и добрались до финиша. По результатам игры первое место заняла команда первого общежития, она лучше остальных справилась с поставленными целями: ответила правильно на вопросы и быстрее всех пришла к финишу.

Второе место между собой поделили команды второго и третьего общежитий. Третье место досталось команде иностранных студентов.

По окончании мероприятия победителям были вручены кубок и медали, а остальным командам - дипломы, предоставленные РОО «Белая Русь». После торжественного награждения состоялась фото-сессия команд-участниц, студен-

тов-волонтеров и соучредителей игры-энкаунтер. Всего охвачено около 100 человек. (Ссылка на статью и фото: <http://bru.by/news/post/17735>).



31 мая 2019 года в рамках Единого дня здоровья «31 мая – Всемирный день без табака» под эгидой Белорусского Общества Красного Креста и лозунгом «БРУ – территория свободная от курения!». Во время акции все желающие могли поучаствовать в викторине и проверить свои знания о вреде курения, сделать оригинальные фотографии, узнать полезную информацию о здоровом образе жизни, а также получить в подарок стикер «БРУ – территория свободная

от курения!». Охвачено более 150 человек. (Ссылка на статью и фото: <http://bru.by/news/post/25317>).



21 ноября 2019 года в рамках Единого дня здоровья «21 ноября - Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний» прошла акция под девизом «Молодёжь против курения». Организаторами мероприятия выступили РОО «Белая Русь», социально-педагогическая и психологическая служба университета, волонтерский клуб «От сердца к сердцу», специалисты учреждения здравоохранения «Могилевский зональный центр гигиены и эпи-

демиологии». В рамках акции состоялась викторина «Что я знаю о вреде курения» и опрос «Вы пытались бросить курить?». Кроме того, студенты могли обменять сигареты на фрукты. (Ссылка на фото: <http://bru.by/news/post/14487>)



28 февраля 2020 года в рамках того же Единого дня здоровья «1 марта - Международный день борьбы с наркотиками» (ссылка на альбом: <https://yadi.sk/a/kMWE04JkshGbbA>) традиционно, в холле поведена акция среди студентов университета: и снова фотозона, викторины, подарки... в этот раз учащиеся взвесили на «умных весах», рассказали о составе тела, дали индивидуальные консультации по рациональному питанию (всего обратилось 28 чело-

век, незначительное превышение веса имели только 4 человека). Охвачено около 200 человек.

На базе университета при социально-педагогической и психологической



службе работает волонтерский клуб «От сердца к сердцу», деятельность которого направлена на развитие волонтерского движения в университете, поддержание добровольческих инициатив, оказание помощи социально незащищённым категориям населения.



Волонтерский клуб шефствует над Могилёвским специализированным домом ребёнка; Могилёвским городским социально-педагогическим центром; Солтановским психоневрологическим домом-интернатом; оказывает помощь детям-инвалидам Общественного объединения «Белорусская ассоциация помощи детям-инвалидам и молодым инвалидам»; заботится о ветеранах Великой Отечественной войны - бывших сотрудниках университета.

Волонтёры пропагандируют здоровый образ жизни и реализовывают социально значимые проекты. Клуб за время своего существования выиграл и реализовал гранты на следующие проекты: «Сохрани себя для жизни» (по профилактике ВИЧ/СПИД среди молодёжи); «Доктор-Клоун» (по преодолению изолированности семей воспитывающих детей-инвалидов и молодых инвалидов); «Предотвратим торговлю людьми вместе» (по проблеме траффкинга); «Пишем жизнь яркими красками» (по приобщению студентов к общечеловеческим ценностям и воспитанию потребности в духовно-нравственном совершенствовании); «Краски души» (по реабилитации и адаптации душевнобольных людей посредством внедрения методов арт-терапии), также данный проект был награждён дипломом 1 степени в номинации «Социальный проект» на Международном молодёжном форуме в г. Пскове (Российская Федерация).

Волонтерский клуб работает под эгидой Белорусского общества Красного Креста, а также активно сотрудничает с молодёжным отделением «Наследие» ОО «Русское культурно-просветительское общество», РОО «Белая Русь», профсоюзной организацией сотрудников университета.

Неоднократно волонтерский клуб «От сердца к сердцу» награждался дипломами и грамотами, как лучший волонтерский коллектив среди высших учебных заведений. (Ссылка на актив клуба: <http://bru.by/content/student/educationalwork/volunteer>).

Для оценки эффективности работы в рамках данного проекта ежегодно среди студентов проводится социологический опрос «Установки на здоровый образ жизни студентов». На данном этапе реализации проведено 2 исследова-

ния: в 2018 и 2019 годах. В 2018 году было опрошено 300 человек, в 2019 – 252.

Необходимо отметить, что все опрошенные хорошо осознают, что включает в себя понятие «здоровый образ жизни». На всём протяжении работы проекта не отмечено ни одного ответа «я не знаю, что такое здоровый образ жизни». Основная масса опрошенных (более 66%) трактует ЗОЖ как «занятие физкультурой и спортом» и «отсутствие вредных привычек». Вариант «правильное питание» выбрали более 53% опрошенных студентов. Соблюдение режима дня и полноценный отдых считают неотъемлемым компонентом ЗОЖ более 1/3 опрошенных. Осознавая в достаточной мере понятие «ЗОЖ», 49,8% студентов на начальном (в 2018 г.) и 50,9% на 1-ом промежуточном (в 2019г.) этапах проведения мониторинга оценивают свой образ жизни как здоровый.

Как и в первый год реализации проекта, в 2019 году здоровье занимает 2-ое место в числе жизненных приоритетов молодёжи. Кроме того, отмечено, что топ-5 основных жизненных ценностей студентов остался прежним (Таблица 1).

Таблица 1

Рейтинг наивысших жизненных ценностей студенческой молодёжи

Ранг	Данные 2018 года		Данные 2019 года	
	1	Семья	82,2%	Семья
2	Здоровье	74,6%	Здоровье	85,2%
3	Самореализация	52,5%	Деньги	67,9%
4	Деньги	49,5%	Любимый человек	54,3%
5	Любимый человек	48,2%	Самореализация	48,1%

Проанализировав ответы на вопрос «Что вы предпринимаете для сохранения и укрепления своего здоровья», мы пришли к выводу, что активная информационно-профилактическая работа в рамках проекта уже за первый год реализации принесла определённый результат по некоторым направлениям. Так, значительно увеличилось число тех, кто ответил: «Принимаю участие в профилактических мероприятиях, посвящённых сохранению здоровья»: с 8% в

2018 году до 28% в 2019 году; а вот число тех, кто ответил: «Ничего не делаю для сохранения и укрепления здоровья», наоборот, уменьшилось с 6% в 2018 году до 4% в 2019. Другие данные по данному вопросу представлены в Таблице 2.

Таблица 2

«Что вы предпринимаете для сохранения и укрепления своего здоровья»

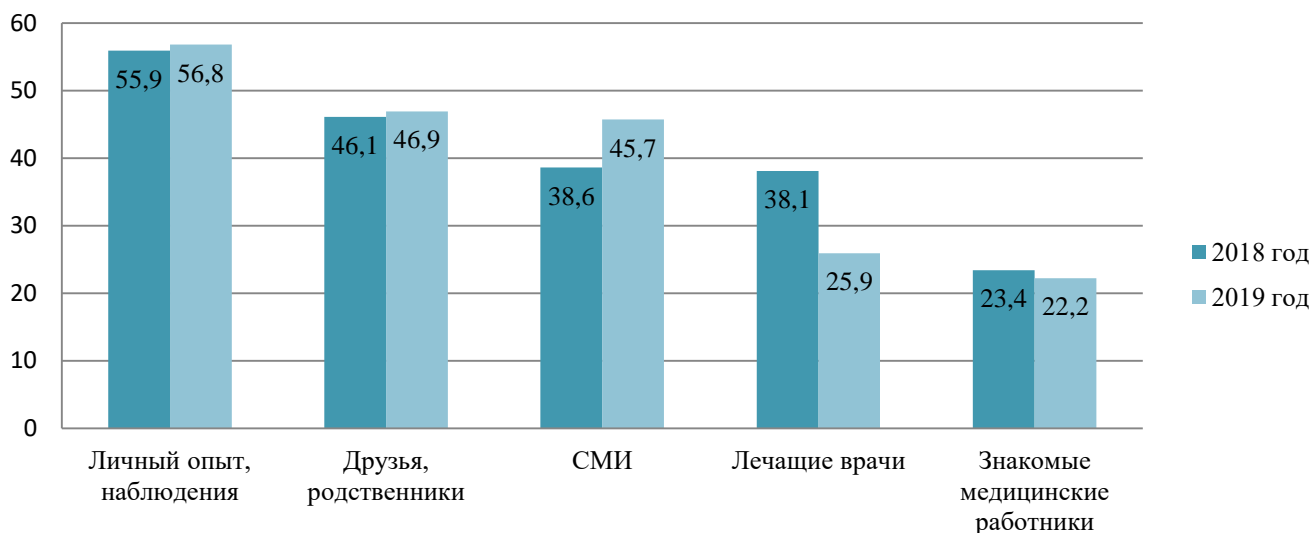
	2018 год	2019 год
Имею физическую активность не менее 20 минут в день	30,9%	39,8%
Посещаю баню, сауну	25%	27%
Занимаюсь закаливанием организма	8,4%	11%
Стараюсь больше бывать на свежем воздухе, природе	43,8%	52%
Стараюсь высыпаться, не переутомляться	45,8%	49%
Контролирую своё психическое состояние	26,1%	33%

Кроме того, удалось добиться незначительного (на 0,7%) снижения распространённости табакокурения. Курят с разной степенью интенсивности (по данным 2019 года) 27% студентов, причём 12% курят постоянно, а остальные 15% - от случая к случаю. Отмечено снижение числа лиц, употребляющих лёгкие вина (с 40,88% в 2018г. до 34,6% в 2019г.). Процентное соотношение по другим вариантам ответов, связанным с соблюдением правил личной гигиены, питанием, посещением врачей с профилактической целью, осталось практически на прежнем уровне. В данных по числу лиц, употребляющих пиво, энергетические напитки и крепкий алкоголь, а также количеству людей, подтвердивших, что когда-либо пробовали наркотические или токсические вещества, пока также нет значительных изменений. Эти сведения позволяют определить указанные выше направления как темы для проведения информационно-просветительской работы на последующих этапах реализации проекта.

На сегодняшний день источники получения студентами информации по вопросам ЗОЖ представлены в следующем виде (Диаграмма 1):

Диаграмма 1

Источники получения информации о ЗОЖ

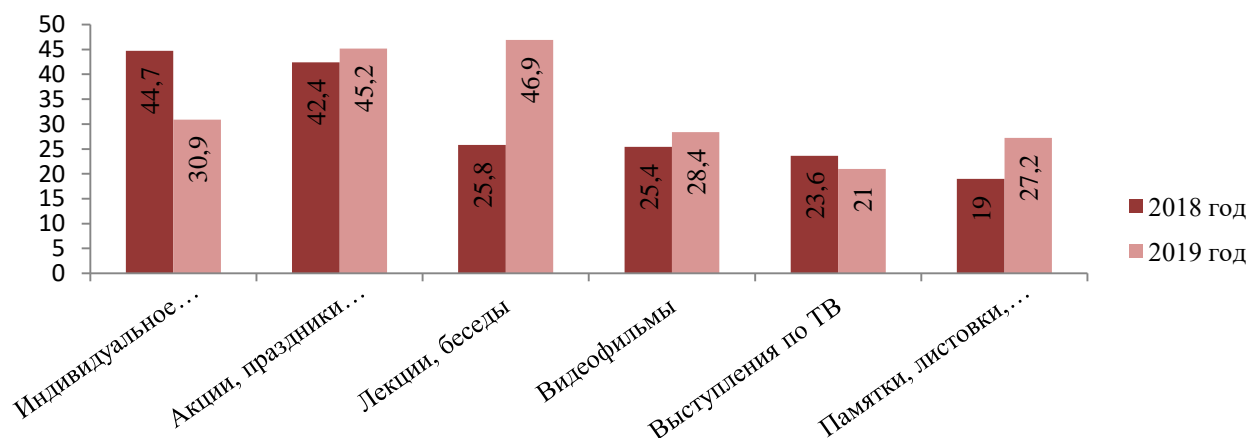


Как видно, топ-5 источников для получения знаний и обретения жизненного опыта за период с 2018 по 2019 годы не изменился, а личный опыт и окружение, как и прежде, играют значительную роль в получении информации и формировании образа жизни и мышления.

При выборе лидирующих по эффективности форм и средств информационно-образовательной работы молодые люди указывают следующие (Диаграмма 2):

Диаграмма 2

Наиболее эффективные средства и методы информационно-образовательной работы по формированию здорового образа жизни



Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, сформулируем основные выводы:

1. Увеличилось число студентов, заинтересованных в получении дополнительной информации по вопросам здорового образа жизни с 17% в 2018 году до 22,2% в 2019 году. Значительно приросло число лиц, увеличивших свою физическую активность (с 30,9% в 2018 году до 39,8% в 2019 году). К концу реализации проекта хотелось бы достичь цифры 50% при анализе ответов на вопрос «Имеете ли Вы достаточную физическую активность (не менее 20 минут в день)?». Таким образом, при дальнейшей реализации проекта необходимо продолжать работу по тем направлениям, по которым наблюдается значительная положительная динамика, а также активизировать работу по вопросам, связанным с соблюдением правил личной гигиены, питанием, посещением врачей с профилактической целью, распространением вредных привычек.
2. Поскольку наблюдается незначительное снижение распространённости пагубных пристрастий: употребление табака, алкоголя и психоактивных веществ. Их профилактика продолжает оставаться приоритетной темой на ближайшую перспективу при реализации данного проекта, а лица, курящие от случая к случаю, разово употребляющие алкоголь и наркотические вещества, являются тем контингентом, на который, в первую очередь, нацелены все мероприятия, про-

водимые в рамках проекта. Хотелось бы добиться к моменту окончания реализации проекта в 2023г. среди участников проекта следующих результатов:

- уменьшение потребления табака с 27,7 до 24%,
- уменьшение употребления алкоголя с 39,3 до 30%,
- снижение числа лиц, которые пробовали наркотические и токсические вещества с 5 до 1%.

3. Для формирования установок студентов на ЗОЖ необходимо предоставлять более широкий доступ к полной, своевременной и достоверной информации по данному вопросу (освещение вопросов, связанных с формированием здорового образа жизни и профилактикой опасных зависимостей) во всех видах СМИ, на интернет-порталах, активизация профилактической работы медицинских работников: индивидуального консультирования, бесед, проведение кино-видеолекториев, выступлений специалистов в СМИ и перед студенческой аудиторией.

На решение всех названных выше задач и будет направлена работа по дальнейшей реализации проекта.

Заведующий отделением
информационного обеспечения
и здорового образа жизни УЗ «МЗЦГЭ»

С.Г.Мотовилова

Заместитель председателя
Могилевского городского
исполнительного комитета

А.А.Галушко