

# Проект социально-бытовой адаптации студентов, проживающих в общежитиях Чайковского муниципального района «Я могу!»

*Здоровье-это круто!*

*Будь лучшим – будь здоровым!*



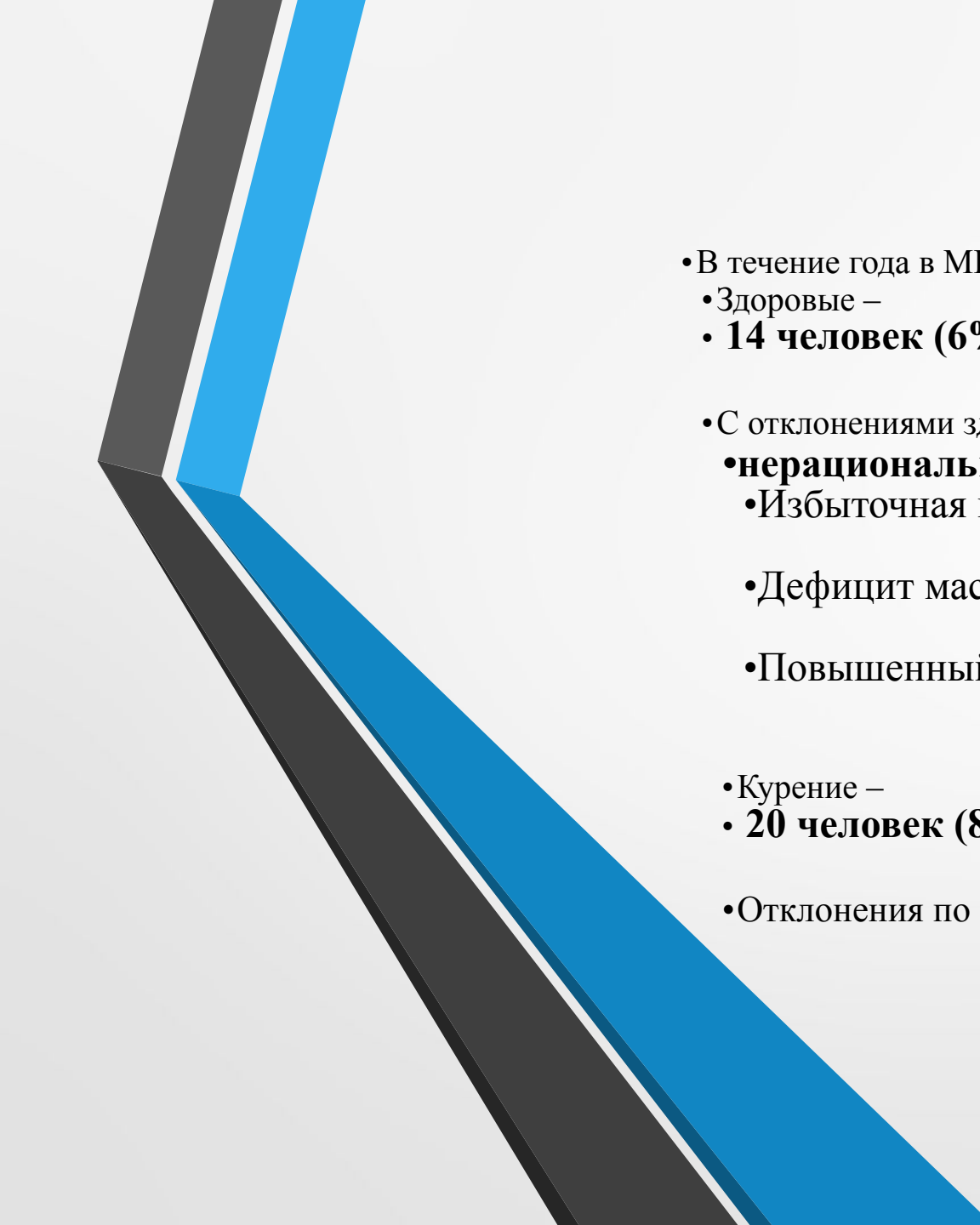
- Руководитель организации
- Другова М.А. – главный врач ГБУЗ ПК «Центр медицинской профилактики»
- Руководитель проекта
- Панькова Л.А. – начальник Чайковского филиала ГБУЗ ПК «Центр медицинской профилактики»

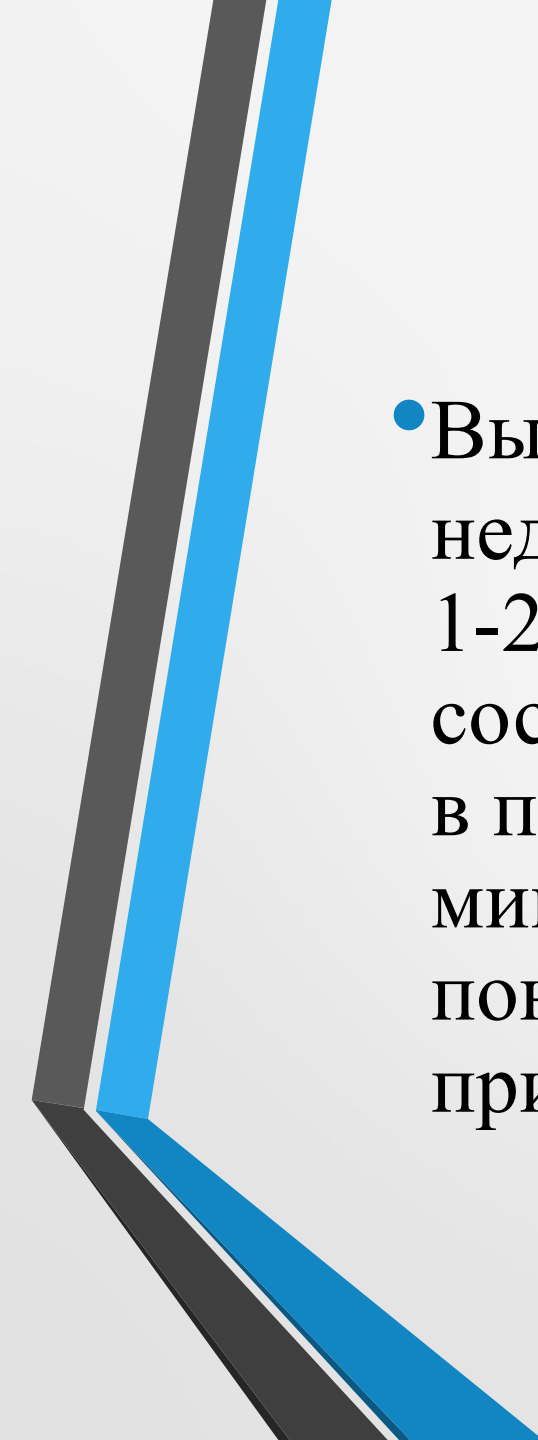
**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ  
ГБУЗ ПК «Центр медицинской профилактики»  
Г. ЧАЙКОВСКИЙ**

**Актуальность:**

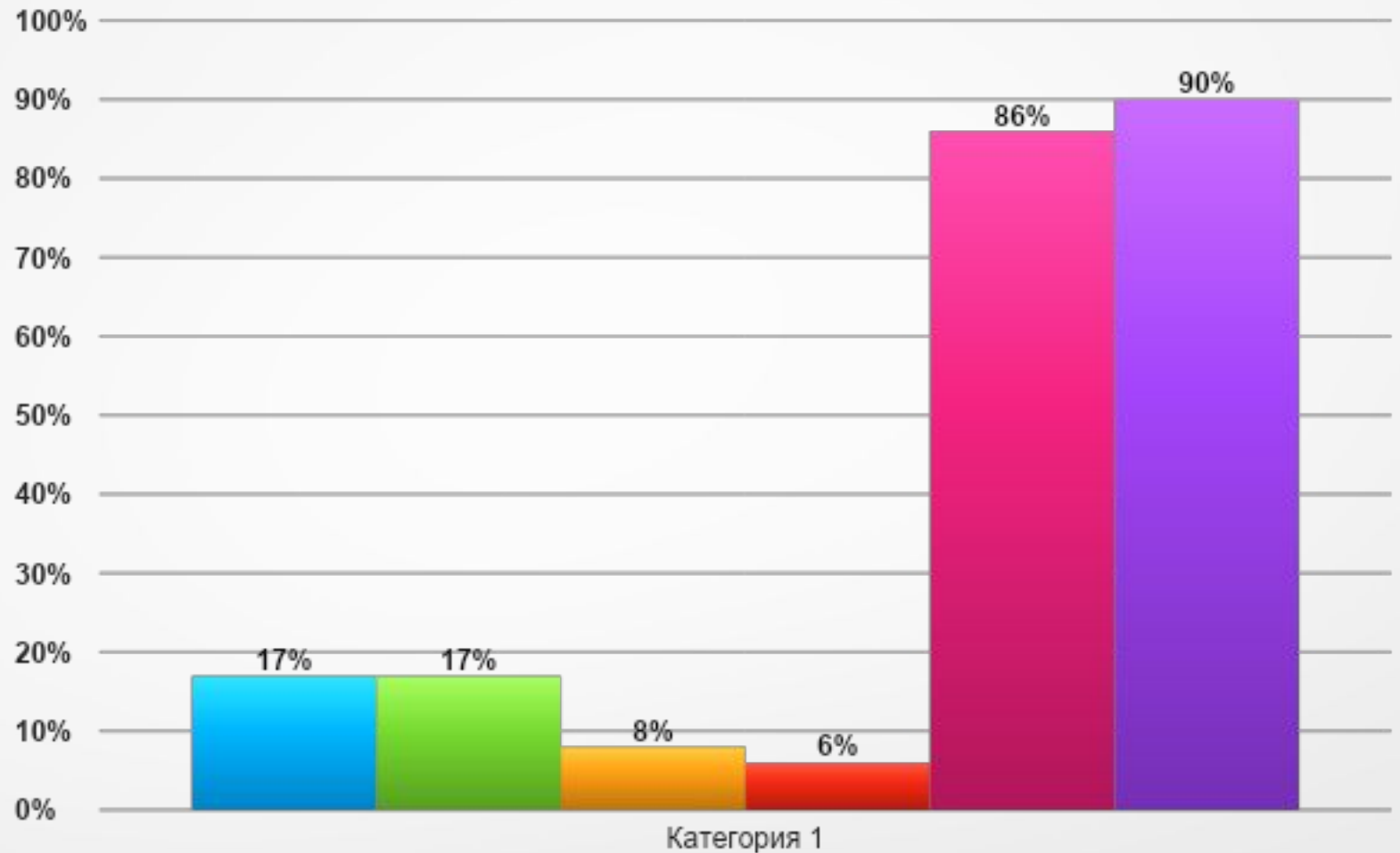


- Сироты – 96 человек, группа риска – 69 человек, СОП – 1 человек

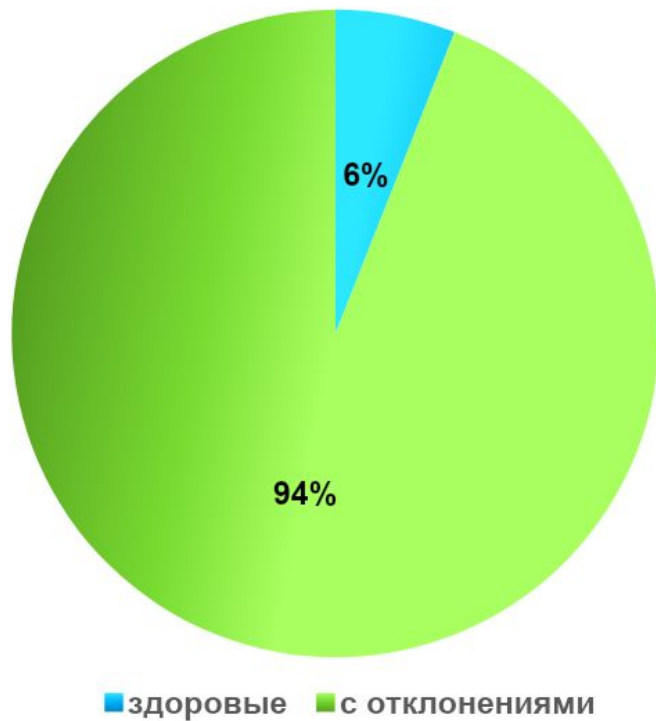
- 
- В течение года в МЦЗ обследовано **240 студентов**
    - Здоровые –
    - **14 человек (6%)**
  - С отклонениями здоровья – **226 человек (94%)**
    - **нерациональное питание – 206 человек (86%)**
      - Избыточная масса тела / ожирение 1-2 ст. – **40 человек (17%)**
      - Дефицит массы тела – **20 человек (8%)**
      - **Повышенный холестерин – 13 человек (6%)**
    - Курение –
    - **20 человек (8%)**
  - Отклонения по ЭКГ – **217 человек (90%)**

- 
- Выездные обследования в Центре здоровья показали недостаток массы тела или ожирение у 86% студентов 1-2 курсов. Выявлено, что рацион преимущественно составляют простые углеводы, фаст-фуд, содержание в пище необходимых для здоровья белков, витаминов, минералов недостаточное. У подростков нет понимания рационального расходования средств и приоритетов в их планировании.

## Основные отклонения здоровья



## Распределение обследованных студентов



- курение
- лишний вес
- дефицит веса
- повышенный холестерин
- нерациональное питание
- отклонения по ЭКГ



• **Основные причины неудовлетворительного состояния здоровья студентов:**

- 1. Отсутствие знаний основных принципов здоровьесбережения
- 2. Отсутствие элементарных навыков санитарной, бытовой гигиены
- 3. Отсутствие умения рационального планирования расходов



# Цель:

---

Социально-бытовая адаптация студентов, проживающих в общежитиях. Развитие добровольчества (волонтерства) на территории Чайковского муниципального района.



---

**Сохранение и укрепление  
здоровья студентов.**



---

## Задачи:

---

Формирование системы ценностей, основой которой является ЗОЖ.

---

Воспитание активной жизненной позиции в сфере здоровьесбережения.

---

Формирование навыков личной гигиены, гигиены быта, рационального питания, приготовления пищи, рационального расходования денежных средств.

## Ожидаемый результат:

- Повышение доли студентов, адаптированных к самостоятельной жизни.
- Привлечение студентов к добровольческой работе по ЗОЖ, формирование отряда волонтеров.
- Охват программой обучения принципам ЗОЖ, навыкам личной гигиены, гигиены быта, рационального питания, приготовления пищи, рационального расходования денежных средств не менее 500 человек.
- Формирование системы передачи знаний по ЗОЖ «сверстник - сверстнику».

# Целевая группа

- Студенты 1-2 курсов колледжей, проживающие в общежитиях города Чайковский

# Сроки реализации проекта

Сентябрь 2016 – август 2017 гг.





- **Направления Программы**

- **финансовая грамотность - рациональное планирование расходов**

- **социально –бытовая адаптация - привитие навыков личной и бытовой гигиены, создания уюта**

- **медицинская грамотность- формирование навыков ЗОЖ, здорового рационального питания, приготовления здоровой пищи.**



## Рабочая группа

- Управление Общего и профессионального образования Администрации Чайковского муниципального района
- КГАУ "Управление общежитиями СПО ПК" ЮЗТО
- ГБУЗ ПК «Центр медицинской профилактики»
- ГБПОУ «Чайковский медицинский колледж»
- ГБПОУ «Чайковский техникум промышленных технологий и управления»
- ГБПОУ «Чайковский индустриальный колледж»

# Этапы реализации Программы

Подготовительный этап: с 1 сентября по 1 декабря 2016 г.

- Формирование целевой группы из числа студентов 1-2 курсов, проживающих в общежитиях.
- Формирование волонтерского актива в количестве 20 человек из числа студентов ГБПОУ «Чайковский индустриальный колледж» (специальность «Социальная работа») и ГБПОУ «Чайковский медицинский колледж».
- Определение начальных навыков и умений социально-бытовой адаптации к самостоятельной жизни целевой группы – анкетирование и опрос группой волонтеров.



## Основной этап: с 1 декабря по 31 мая.

- Проведение образовательного курса для волонтерского отряда по заявленным в проекте направлениям (в соответствии с п.7).
- Проведение волонтерским активом еженедельных обучающих семинаров и мастер-классов для целевой группы в общежитиях ЧМР:
  - 1-я неделя каждого месяца – курс «финансовая грамотность»
  - 2-я неделя каждого месяца – курс «социально –бытовая адаптация»
  - 3-я неделя каждого месяца – курс «медицинская грамотность»
  - 4-я неделя каждого месяца – мониторинг полученных студентами навыков воспитателями общежитий

## Заключительный этап: с 1 июня по 10 сентября 2017 года.

- Определение уровня социально-бытовой адаптации к самостоятельной жизни у целевой группы – анкетирование и опрос группой волонтеров.
- Составление индивидуального пакета документов для поощрения волонтеров (характеристики, книжка волонтера, грамоты и др.)

## Оценка результата:

- Охват студентов, адаптированных к самостоятельной жизни.
- Привлечение студентов к добровольческой работе по ЗОЖ, формирование отряда волонтеров.
- Охват программой обучения принципам ЗОЖ, навыкам личной гигиены, гигиены быта, рационального питания, приготовления пищи, рационального расходования денежных средств не менее 500 человек.
- Формирование системы передачи знаний по ЗОЖ «сверстник - сверстнику».

# Работа с волонтерами





**07.02.2017 В рамках проекта: "Я могу!" лекция: "Профилактика ГРИППА" - 54 чел.**



**20.02.2017 В рамках проекта: "Я могу!"  
лекция: "Экономическая грамотность,  
как экономить на продуктах?"  
совместно с ЦМП 39 чел.**





**03.04.17 «Читаем этикетки продуктов» - деловая игра.**  
**10.04.17 Мастер - класс: приготовление второго блюда «Запеканка макаронная!» 9 чел.**  
**17.04.17 «Современные гаджеты для зубов!» - лекция.**





**27.02.17 Лекция по социально - бытовой адаптации:  
"Дом там, где ты живешь!" (уборка комнаты,  
маленькие хитрости)**





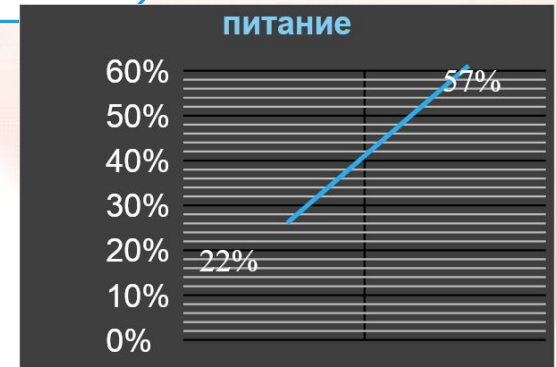
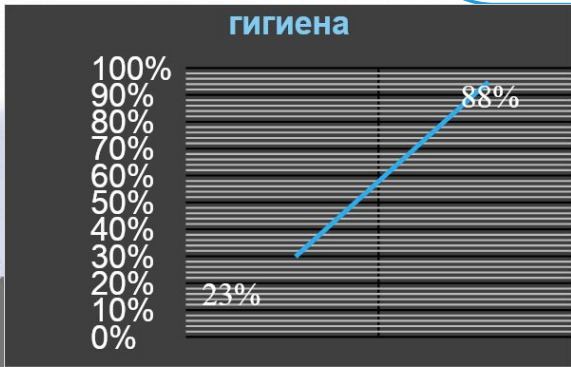
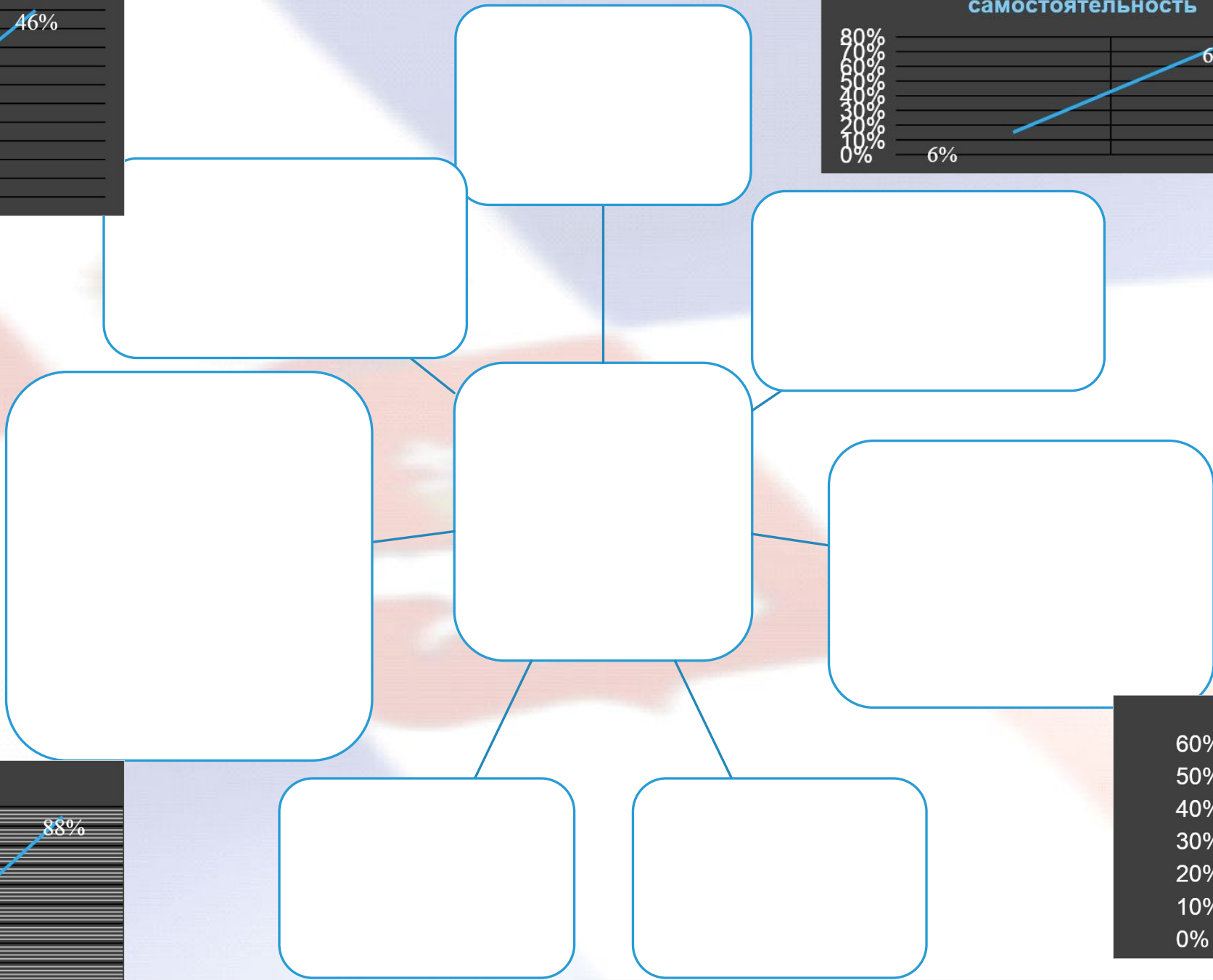
**06.03.17 Проект: "Я могу!" лекция: "Хранение продуктов!".**



## 13.03.17 Лекция: "Витамины для красоты".









**ГБУЗ ПК  
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
Г. ЧАЙКОВСКИЙ**

Адрес: г. Чайковский, ул. Мира д. 49

телефон/факс (34 241) 2-41-49

Электронный адрес: [ctr-chaik@mail.ru](mailto:ctr-chaik@mail.ru)