

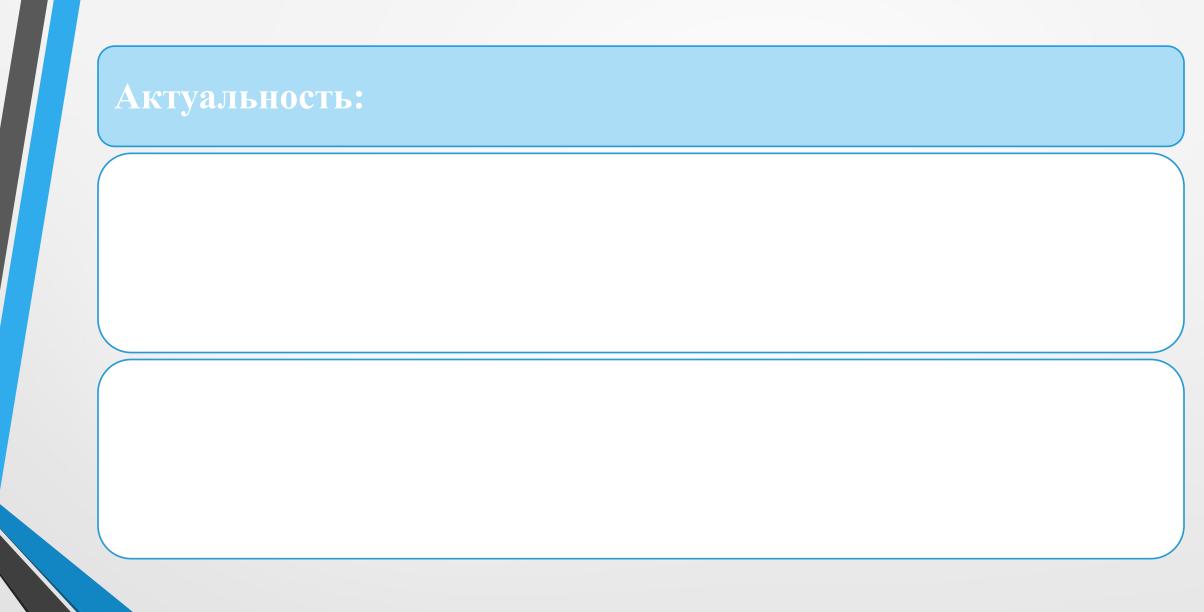
Проект социально-бытовой адаптации студентов, проживающих в общежитиях Чайковского муниципального района «Я могу!»

> 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

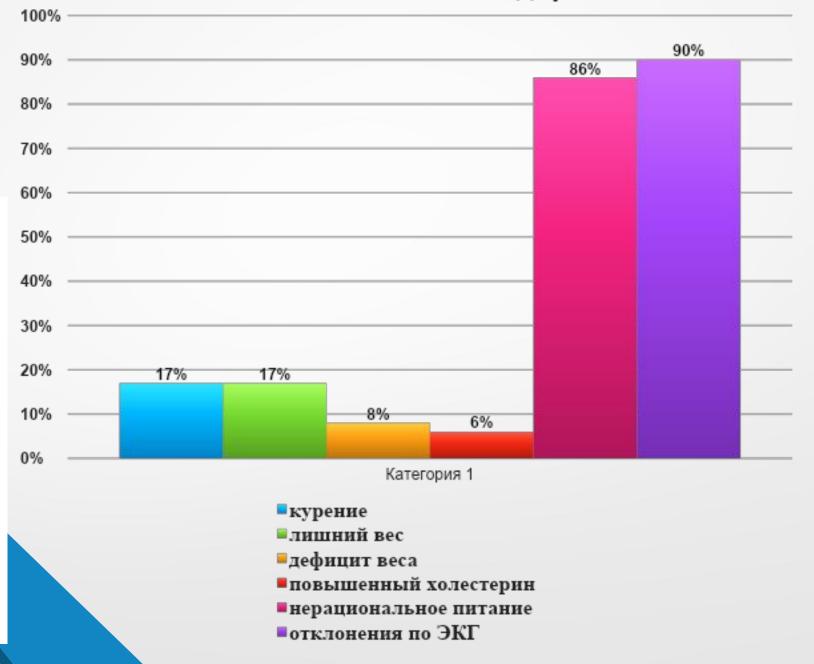


• Сироты – 96 человек, группа риска – 69 человек, СОП – 1 человек

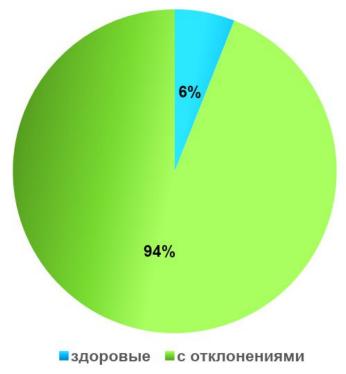
- •В течение года в МЦЗ обследовано 240 студентов
- •Здоровые –
- 14 человек (6%)
- •C отклонениями здоровья **226 человек (94%)**
- •нерациональное питание 206 человек (86%)
  - •Избыточная масса тела / ожирение 1-2 ст. **40 человек (17%)**
  - •Дефицит массы тела **20 человек** (**8%**)
  - •Повышенный 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



#### •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 социальнобытовой 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)

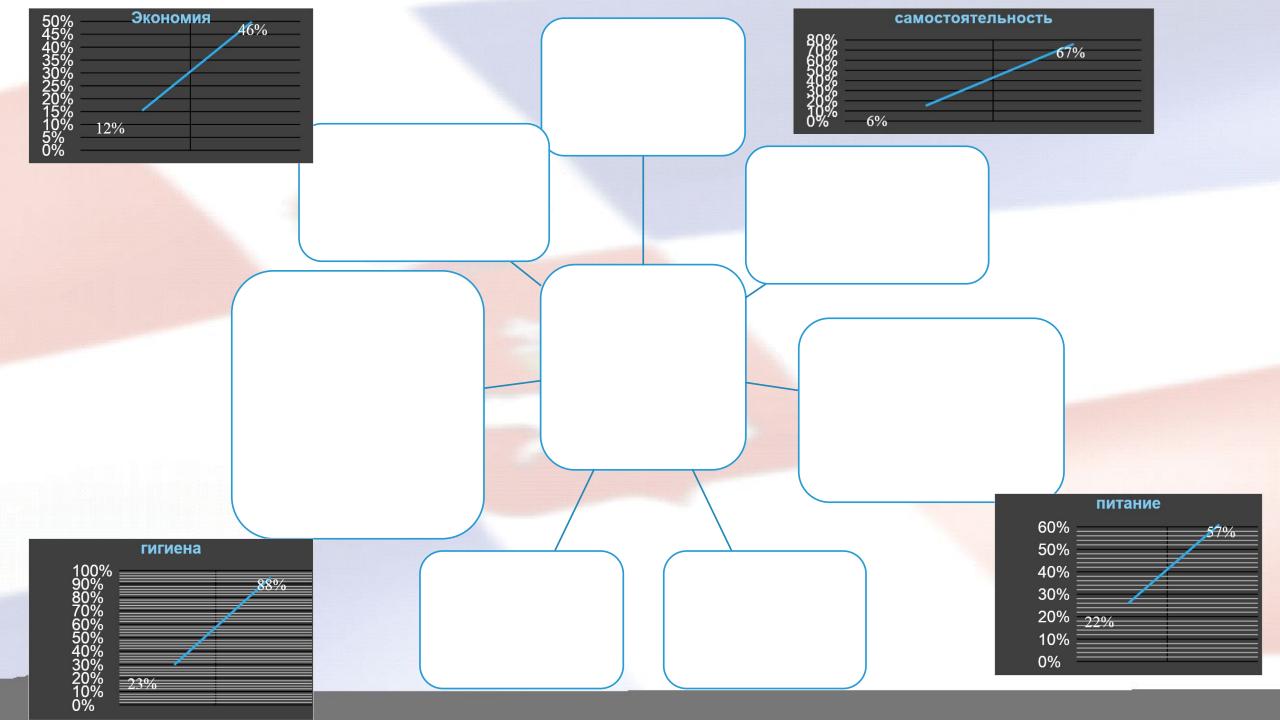






#### 13.03.17 Лекция: "Витамины для красоты".





## ГБУЗ ПК ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ Г. ЧАЙКОВСКИЙ

Адрес: г. Чайковский, ул. Мира д. 49

телефон/факс (34 241) 2-41-49

Электронный адрес: cmp-chaik@mail.ru