



КОЛЛЕДЖ  
ЦИФРОВЫХ И  
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

# Социальный проект «Популяризация здорового образа жизни в студенческой среде»



**Насрутдинова  
Лариса Сафаровна**

Заведующий отделением по  
укрупненной группе специальностей  
ГАПОУ ТО «Колледж цифровых и  
педагогических технологий», кандидат  
педагогических наук



★ **Насрутдинова Лариса Сафаровна**  
Заведующий отделением по  
укрупненной группе  
специальностей, к.пед.н.



★ **Черепанов Валерий Владимирович**  
Директор, к.пед.н., доцент,  
заслуженный учитель РФ

«В колледже цифровых и педагогических технологий реализуется социальный проект **«Популяризация здорового образа жизни в студенческой среде»**. Именно студенческая молодежь является экономическим и научным потенциалом страны, поэтому важно среди студентов проводить пропаганду ведения здорового образа жизни, формировать негативное отношение к вредным привычкам, организовывать мероприятия, направленные на повышение двигательной активности и укрепление иммунитета.»

«Я поддерживаю реализацию социального проекта, направленного на формирование **здорового образа жизни студентов**. В колледже создаются все необходимые условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Наша важнейшая задача подготовить здоровых высококвалифицированных специалистов, ориентированных на благополучную и счастливую жизнь, готовых активно трудиться на благо государства.»



КОЛЛЕДЖ  
ЦИФРОВЫХ И  
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

# Наша команда:



★ **Насрутдинова Лариса Сафаровна**  
Заведующий отделением по  
укрупненной группе  
специальностей, к.пед.н.



★ **Черепанов Валерий Владимирович**  
Директор, к.пед.н., доцент,  
заслуженный учитель РФ



★ **Чудная Людмила Григорьевна**  
Заместитель директора по  
учебно-производственной работе



★ **Кузнецов Артем Сергеевич**  
Преподаватель физкультуры,  
руководитель студенческого  
спортивного клуба «Юность»



★ **Казакова Ольга Николаевна**  
Заместитель директора по  
воспитательной работе и  
социальным вопросам

## Для диагностики социальной проблемы проведен электронный опрос «Здоровый образ жизни студента». В опросе приняли участие 873 студента ГАПОУ ТО «Колледж цифровых и педагогических технологий».

Здоровый образ жизни студента  
ГАПОУ ТО "Колледж цифровых  
и педагогических технологий"



Уважаемый студент! Предлагаем пройти тестирование о здоровом образе жизни!  
Из предложенных вариантов, пожалуйста, выберите один ответ на вопрос.

Далее



■ Ответили "да"

# Ожидаемый результат:

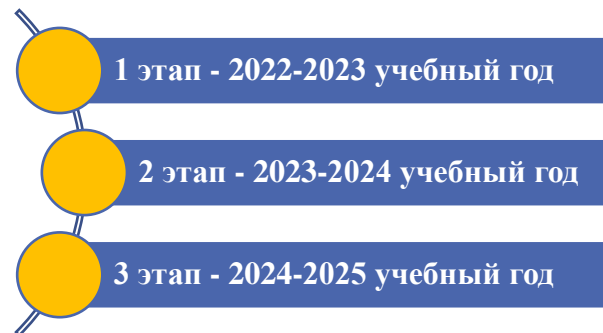
## 1) увеличение количества студентов:

- ✓ ведущих здоровый образ жизни;
- ✓ соблюдающих режим труда и отдыха;
- ✓ придерживающихся правил рационального питания;
- ✓ занимающихся спортом и закаливанием.

## 2) уменьшение количества студентов:

- ✓ курящих;
- ✓ употребляющих алкогольные напитки.

### Этапы реализации проекта:








Анализ эффективности реализации проекта проводится на каждом этапе с 15 по 20 апреля.



# Программа проекта:

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Создание условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся и контроль их выполнения: строгое соблюдение всех санитарно-эпидемиологических требований; ежегодное медицинское обследование; профилактика гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции; вакцинирование.	В течение всего периода реализации социального проекта
2	Просветительская деятельность: памятки о правилах ведения здорового образа жизни, вреде курения, алкоголя, наркомании; размещение инфографики о здоровом образе жизни, рекомендованной Минздравом России; беседы, образовательные семинары, лекции о пользе спорта и закаливания, о здоровом питании, о вреде психотропных веществ.	сентябрь 2022 - апрель 2023 сентябрь 2023 - апрель 2024 сентябрь 2024 - апрель 2025
3	Организация работы спортивного студенческого клуба; проведение спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщения студентов колледжа к здоровому досугу; проведение недель здоровья, челенджей, квестов, конкурсов, массовых зарядок.	сентябрь 2022 - апрель 2023 сентябрь 2023 - апрель 2024 сентябрь 2024 - апрель 2025
4	Взаимодействие с медицинскими организациями Тюмени и Тюменской области по вопросам здоровьесбережения студентов Колледжа: проведение встреч, мастер-классов, бесед, лекций; обмен опытом по вопросам физического воспитания и повышения физической активности обучающихся.	сентябрь 2022 - апрель 2023 сентябрь 2023 - апрель 2024 сентябрь 2024 - апрель 2025
5	Совершенствование нормативно-правовой базы колледжа с целью обеспечения оптимальных условий для популяризации здорового образа жизни в студенческой среде.	В течение всего периода реализации социального проекта
6	Организация встреч с выдающимися спортсменами России.	сентябрь 2022 - апрель 2023 сентябрь 2023 - апрель 2024 сентябрь 2024 - апрель 2025
7	Участие в благотворительных акциях, направленных на помощь в сохранении здоровья окружающих.	сентябрь 2022 - апрель 2023 сентябрь 2023 - апрель 2024 сентябрь 2024 - апрель 2025

## В 2022-2023 учебном году выполняются условия, направленные на сохранение здоровья студентов:

-  строго соблюдаются все санитарно-эпидемиологические требования: устанавливается оптимальная учебная нагрузка; проводится ежедневная термометрия на входе в здание колледжа; студенты обрабатывают руки антисептиком; в кабинетах и коридорах работают бактерицидные рециркуляторы;
-  все студенты колледжа проходят ежегодное медицинское обследование; медицинский работник здравпункта колледжа ежемесячно информирует студентов о мерах профилактики гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции, проводит вакцинирование;
-  на каждом этаже здания колледжа имеются кулеры с чистой питьевой водой, работает столовая;
-  на информационных стендах колледжа, в том числе электронных, размещена информация, направленная на профилактику алкоголизма, табакокурения и наркомании;
-  в течение всего учебного года ведется мониторинг заболеваемости студентов гриппом, ОРВИ и новой коронавирусной инфекцией. При заболеваемости в группе более 20% студентов, группа переводится на дистанционный режим обучения.

# В 2022-2023 учебном году реализованы мероприятия, направленные на популяризацию здорового образа жизни в студенческой среде:

- оформлено и роздано студентам 250 памяток о правилах ведения здорового образа жизни, 185 памяток о вреде курения, алкоголя, наркомании;
- на сайте колледжа и официальной странице в социальной сети ВКонтакте размещена инфографика о здоровом образе жизни, рекомендованная Минздравом России;
- для студентов проведены 4 недели здоровья, включающие 12 спортивных квестов, 6 игр, 5 соревнований;
- проведены онлайн-челенджи по правильному питанию: «Полезно и вкусно!», «Движение – жизнь!»;



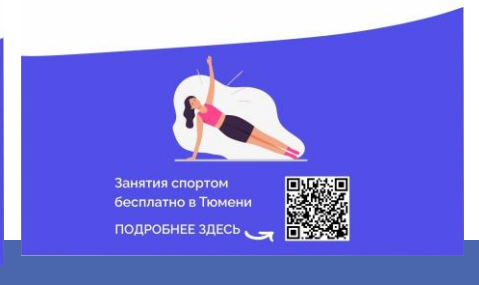
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  
ЯВЛЯЕТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМЫМ ЭЛЕМЕНТОМ  
СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!



ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ)  
РЕКОМЕНДУЕТ



ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ  
У ЛЮДЕЙ СОКРАЩАЕТ РИСК ДЕПРЕССИИ  
И ЯВЛЯЕТСЯ ПРОФИЛАКТИКОЙ СТАРЕНИЯ





## В 2022-2023 учебном году реализованы мероприятия, направленные на популяризацию здорового образа жизни в студенческой среде:

- медицинским работником здравпункта колледжа Курмановой А.М. проведено 5 бесед о профилактике заболеваний иммунной системы;
- врачом по медицинской профилактике Регионального центра общественного здоровья Смирновой М.А. проведено 2 лекции на тему «Здоровое питание – залог здоровья студента и успешной учебы»;
- состоялась встреча студентов с психологом детской наркологии ГБУЗ ТО «Областной наркологический диспансер» Беловым И.Н., где он рассказал о вреде электронных сигарет;
- врачом-наркологом поликлиники Центр-мед Сабанчиевой Ж.Д. проведена лекция на тему «Профилактика потребления психоактивных веществ»;



## В 2022-2023 учебном году реализованы мероприятия, направленные на популяризацию здорового образа жизни в студенческой среде:

- заведующим отделением, кандидатом педагогических наук, членом ТРОО «Центр закаливания и плавания в холодной воде «АквАйСпорт-Тюмень», призером чемпионата мира по зимнему плаванию Насрутдиновой Л.С. проведено 34 образовательных семинара и 12 лекций со студентами колледжа: о правильном построении режима труда и отдыха; о влиянии физической активности на здоровье человека; о пользе и особенностях закаливания организма;



## В 2022-2023 учебном году реализованы мероприятия, направленные на популяризацию здорового образа жизни в студенческой среде:

- сотрудниками ГАПОУ ТО «Тюменский медицинский колледж» проведены мастер-классы по оказанию первой медицинской помощи, а также мероприятия по экспресс-диагностике состояния здоровья студентов;



## В 2022-2023 учебном году реализованы мероприятия, направленные на популяризацию здорового образа жизни в студенческой среде:

- на базе колледжа создан студенческий спортивный клуб «Юность», где студенты имеют возможность заниматься спортом. В клубе проводятся спортивные мероприятия с целью профилактики заболеваний и приобщения студентов к здоровому досугу. Участники студенческого спортивного клуба регулярно участвуют в соревнованиях различного уровня и занимают призовые места, сдают нормативы ГТО;



## В 2022-2023 учебном году реализованы мероприятия, направленные на популяризацию здорового образа жизни в студенческой среде:

- проведено 7 массовых зарядок со студентами в спортивном зале и на свежем воздухе;



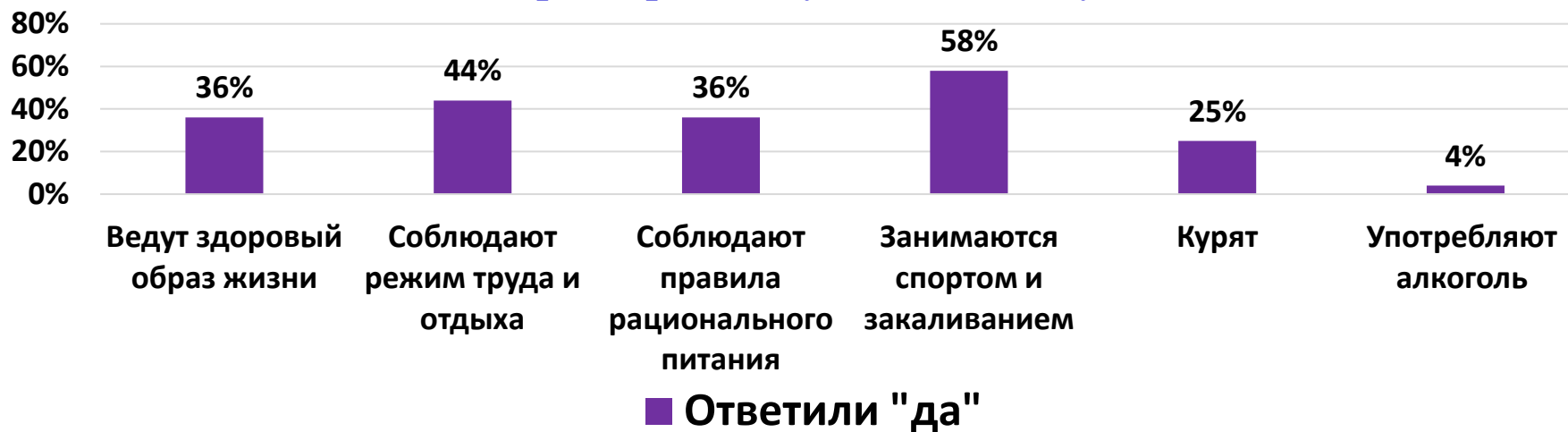
## В 2022-2023 учебном году реализованы мероприятия, направленные на популяризацию здорового образа жизни в студенческой среде:

- организована встреча с Российским спортсменом-параолимпийцем, пловцом, победителем и двукратным серебряным призером Паралимпийских игр в Пекине, чемпионом мира и чемпионом Европы – Плотниковым И.Л. Он поделился со студентами о значимых событиях в своей спортивной карьере и о мотивах занятия спортом, вдохновил студентов на победы.
- 30 студентов колледжа приняли участие в благотворительной акции Тюменской области «Я-Донор», они внесли свой вклад в спасение здоровья тех, кто очень нуждается в этом в данный момент.

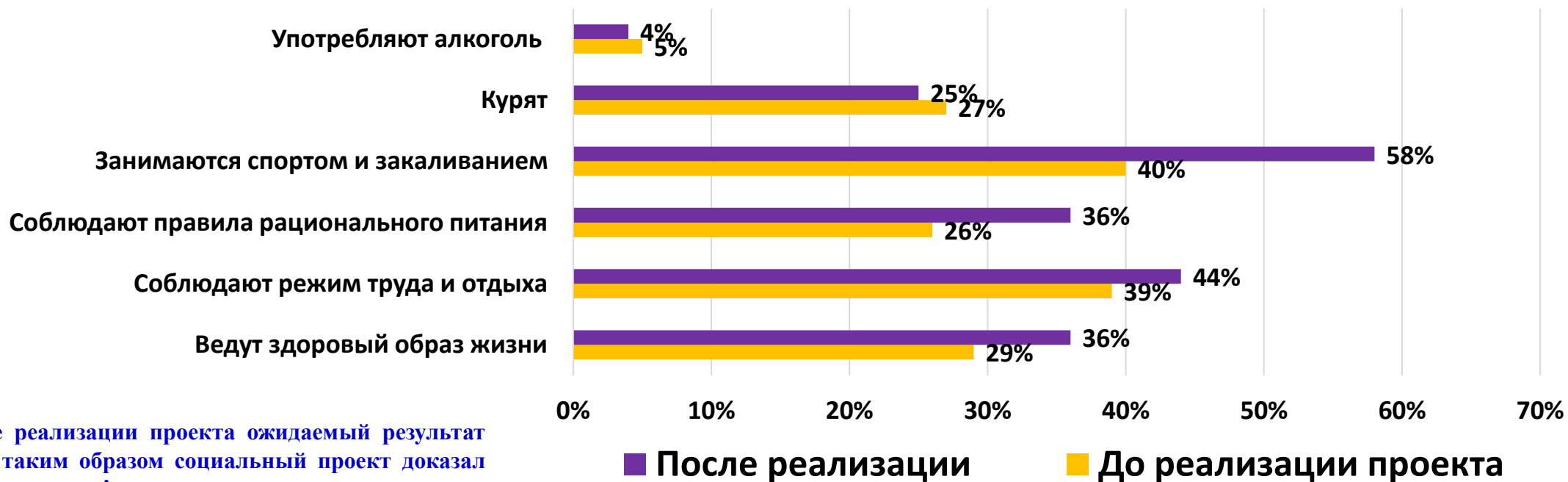


**Анализ  
результатов:**

**В апреле 2023 года проведен второй опрос «Здоровый образ жизни студента»,  
в котором приняли участие 870 студентов.**



**В целом показатели ЗОЖ увеличились на 40 %. Показатели вредных привычек снизились на 3%.**



**На 1 этапе реализации проекта ожидаемый результат достигнут, таким образом социальный проект доказал свою эффективность!**