

Профилактический проект интерактивного ситуационного обучения «Я ВЫРАСТУ ЗДОРОВЫМ»

В рамках работы с населением по профилактике неинфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения

Интерактивный проект ситуационного обучения «Я ВЫРАСТУ ЗДОРОВЫМ» проводится Региональным центром общественного здоровья и медицинской профилактики



Уроки здоровья проводились в более
чем **40 учреждениях** с начала запуска
проекта

Проект
стартовал
в 2018 году



Направления проекта

Вита-боксы:

«Сохранить и преумножить»

- Правила ухода за собой



Три «П»

- Правила полезного
питания



«Стать героем может каждый!»

- Правила оказания первой
помощи



«Здоровый выбор»

- Профилактика
употребления
никотиносодержащей
продукции



Механизм реализации проекта

Изучение «Вита-бокса» - это интерактивный игровой формат презентаций и лекций с наглядными методическими пособиями, материалами и макетами.

Интерактивные игры в презентациях – новый подход к обучению.

Интерактивные презентации с «летающими» продуктами, мультипликационные фильмы, истории из жизни, «Своя игра» — это то, как обучаются школьники по профилактике и правилам здорового образа жизни.



В рамках проекта так же проходит обучение учителей, волонтеров, медицинских работников

**Сроки реализации проекта – в течение
учебного года**



Вита-бокс № 1

Три «П»

Правила
полезного
питания

Обсуждаем принципы здорового питания, разбираем «по полочкам» продукты с содержанием белков, жиров и углеводов, водный баланс, безопасность продуктов (срок годности, производитель, добавки и пр.), количество содержания сахара в любимых детских продуктах.

Среди интерактивных материалов – интерактивная презентационная игра, тарелка рационального питания с наглядными показателями БЖУ (для обсуждения), информационные буклеты.



Урок от 28.02.2024



Урок от 11.03.2024



Урок от 20.12.2023

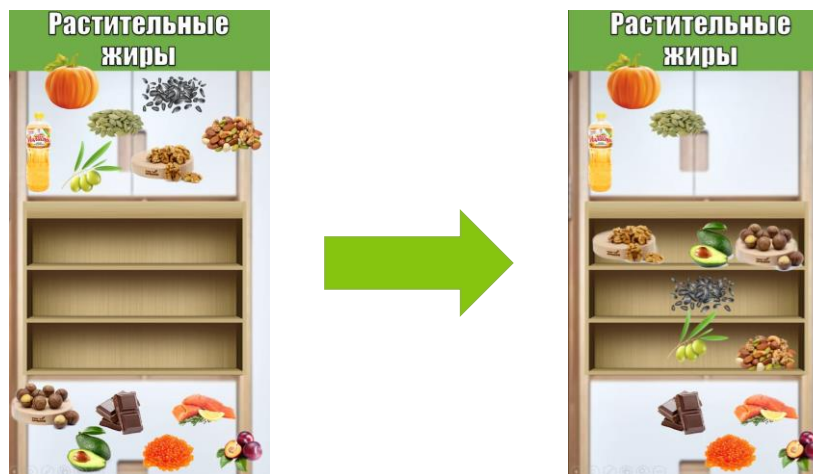
Интерактивная игра «Три П»

По **«Правилам полезного питания»** – для детей создана интерактивная игра психологом РЦОЗМП Волковой И.В. рамках проекта «Я вырасту здоровым».



Правила игры:

- Школьники делятся на 2-3 команды и отвечают на вопросы. Например: «Что на картинке содержит в себе большое количество растительных жиров?»).



- Далее каждая команда зарабатывает баллы за правильные ответы. Параллельно дети знакомятся с информацией о правилах сбалансированного рационального питания.
- В конце занятия происходит подсчет баллов и выигрывает самая активная команда.
- Победителям достаются призы, так же, как и активным участникам в классе. Остальным – утешительные презенты.

Вита-бокс № 2

«Сохранить и приумножить»

Правила ухода за собой

Обсуждаем основы гигиены.

В занятие входит: интерактивные презентационные материалы лекция-игра: «Правила личной гигиены», тематические информационные буклеты, стоматологическая модель для ухода за зубами и полостью рта.

Интерактивные материалы необходимы для примера и обсуждения средств ухода за собой в рамках занятия.



Урок от 19.03.2024



Урок от 14.04.2023



Занятия от 24.04.2024



Игра «Правила личной гигиены»

- Игра построена на базе известной программы «Своя игра» и разработана психологом РЦОЗМП Волковой И.В. в рамках проекта «Я вырасту здоровым».
- В игре принимают участие 2-3 команды.
- Их **основная цель** — отвечать на вопросы и зарабатывать как можно большее число очков. В начале игры у каждого из игроков на счету 0 очков.
- Суть игры** заключается в том, что команды отвечают на вопросы различной стоимости, пытаясь опередить друг друга.
- Игра рассчитана на 1 занятие длительностью 40-45 минут и состоит из 16 вопросов – 4 темы по 4 вопроса в каждой. Каждый вопрос темы имеет свою стоимость. Чем выше цена вопроса, тем он сложнее.
- Ход игры:** участники делятся на команды. По очереди, начиная с 1 команды, выбирают категорию и стоимость вопроса. Команда дает единый ответ верный или неверный, после чего следует информация с правильным ответом на поставленный ранее вопрос. Таким образом, обе команды отвечают на все вопросы. Та команда, что набрала больше всего баллов получает подарки. Проигравшей команде достаются утешительные призы. Игра заканчивается.



Гигиена содержания тела	10	20	30	40
Гигиена полости рта	10	20	30	40
Гигиена волос	10	20	30	40
Уход за кожей	10	20	30	40

Как можно заразиться педикулезом (вшами)?

- Обмениваться расческами, заколками для волос, головными уборами
- Ненадлежащий контроль над чистотой постельного белья
- В спортивных секциях на немых татами и матах
- Контактировать с человеком, у которого уже есть педикулез
- Погладив уличное животное
- Надев чужую одежду

Ответ

Электрическая щетка лучше обычной зубной щетки?

Вита-бокс № 3

«Стать героем
может каждый!»

Обучение
правилам
оказания первой
помощи

Интерактивное занятие – игра для обучения и отработки навыков оказания первой помощи (ожоги, порезы, травмы, сердечно-легочная реанимация и т.д.).

Среди интерактивных материалов – манекены для отработки навыков, аптечка первой помощи, набор «Имитаторы ранений и поражений».



Урок от 21.09.2023



Урок от 04.03.2024



Урок от 12.03.2024

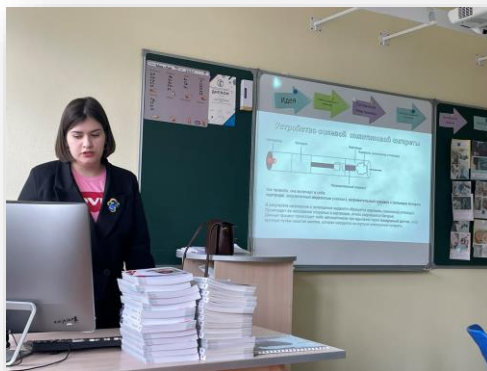
Вита-бокс № 4

«Здоровый выбор»

Профилактика употребления никотиносодержащей продукции

Интерактивное занятие, на котором обсуждается вред табакокурения и никотиносодержащих продуктов (электронные солевые сигареты, вейп, кальян, айкос).

Рассматриваем выгоду табачных компаний, говорим о формировании физиологической и психологической зависимости, о развитии онкологии, вреде пассивного курения. Для наглядности используются видеоматериалы и макет бронхов.



Урок от 08.04.2024



Урок от 24.10.2023



Урок от 12.03.2024

За
прошлые
учебные
года



за 2021-2022 учебный год
проведено



за 2022-2023 учебный год
проведено

**За 2023-2024
учебный год
проведено:**



По результатам
проведенного проекта
и анкетирования
участников общий
уровень
информированности
учеников восьмых
классов средних
общеобразовательных
учреждений об
аспектах здорового
образа жизни:

**В 2021-2022 году
составил
86,6%**

**В 2022-2023 году
составил
87,9%**

Результаты за 2022-2023 год



на 83% повысилась
информированность учеников
восьмых классов на тему
правил полезного питания



на 92% повысилась
информированность учеников
восьмых классов на тему
профилактики употребления
никотиносодержащей продукции



на 90% повысилась
информированность учеников
восьмых классов на тему
правил личной гигиены

11.04.2024 была проведена первая лекция, совместно с «Областным клиническим фтизиопульмонологическим центром» по профилактике никотиносодержащей продукции и информированности о таком заболевании, как туберкулез



Развитие проекта в других регионах

- Для того, чтобы проект не останавливался во время дистанционного формата обучения, разработаны и записаны видеоуроки для школьников.
- Так же, для освоения игры учителями, волонтерами, медицинскими работниками созданы отдельные обучающие видео.
- Презентации отправляются по почте вместе с видеолекциями, для лучшего понимания ведения профилактической работы с детьми.

Ожидаемая результативность проекта

- Повышение уровня информированности детей о принципах здорового образа жизни
- Формирование у детей устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни и осознанного отношения к своему здоровью
- Снизить распространённость нерационального питания и склонности к избыточной массе тела среди детей целевой возрастной группы
- Увеличить долю детей, обладающих навыком оказания первой помощи
- Формирование навыков сотрудничества детей и родителей в области сохранения и укрепления здоровья, здорового образа жизни в семье