



Профилактический проект по формированию здорового образа жизни  
среди обучающихся I курсов  
средних специальных и высших учебных заведений

# «ЗДОРОВЫЙ СТУДЕНТ»

---

Региональный центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики, г. Тюмень



## Актуальность проекта

Большинство студентов, поступающих в профессиональные учебные заведения, сталкиваются с адаптацией к новым социальным условиям. Многие из них, болеют значительно чаще, по сравнению со студентами выпускных курсов. Деятельность профилактического проекта «ЗДОРОВЫЙ СТУДЕНТ» направлена на помощь в адаптации, повышение информированности о факторах риска развития различных заболеваний, формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни и повышение устойчивости организма к вредным факторам окружающей среды.





**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА -  
В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА**

## **Механизм реализации проекта**

**НОВЫЙ ФОРМАТ  
ЗАНЯТИЙ В ПРИВЫЧНОМ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
ПРОЦЕССЕ СОГЛАСНО  
ПЛАНУ МЕРОПРИЯТИЙ**

**ВОВЛЕЧЕНИЕ В ТЕМАТИКУ  
ПРОЕКТА ПЕДАГОГОВ,  
ВОЛОНТЕРОВ  
И РАБОТНИКОВ  
ВУЗОВ И ССУЗОВ**

**ЖИВОЕ ОБЩЕНИЕ  
ПРАКТИКУЮЩИХ  
ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ  
МЕДИЦИНСКОГО  
СООБЩЕСТВА  
И СТУДЕНТОВ**

**В рамках проекта студенты в течение учебного года знакомятся с новыми и самыми актуальными тематиками по вопросам сохранения и укрепления своего здоровья:**

- ✓ пропаганда здорового образа жизни, профилактика зависимостей**
- ✓ профилактика рисков развития неинфекционных заболеваний**
- ✓ нерациональное питание и его последствия, физическая активность - путь к здоровью**
- ✓ основы первой помощи при жизнеугрожающих состояниях и профилактика стресса**



# Основы первой помощи при жизнеугрожающих состояниях

ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ РЕКВИЗИТ ДЛЯ ИНТЕРАКТИВНОГО ЗАНЯТИЯ:



Тренажер-манекен  
для отработки навыков  
оказания сердечно-легочной  
реанимации



Набор «Имитаторы ранений  
и поражений»



Аптечка первой помощи  
(перевязочный материал,  
перчатки, салфетки, антисептик)



**Проект «ЗДОРОВЫЙ СТУДЕНТ» по формированию культуры здоровья студентов профессиональных образовательных учреждений Тюменской области стартовал в январе 2019 года в рамках работы Симуляционного центра профилактической медицины. Проект представляет из себя комплекс лекционных и интерактивных занятий с использованием наглядных материалов, манекенов, макетов, а также печатной продукции, которые по окончании занятий получают учащиеся**



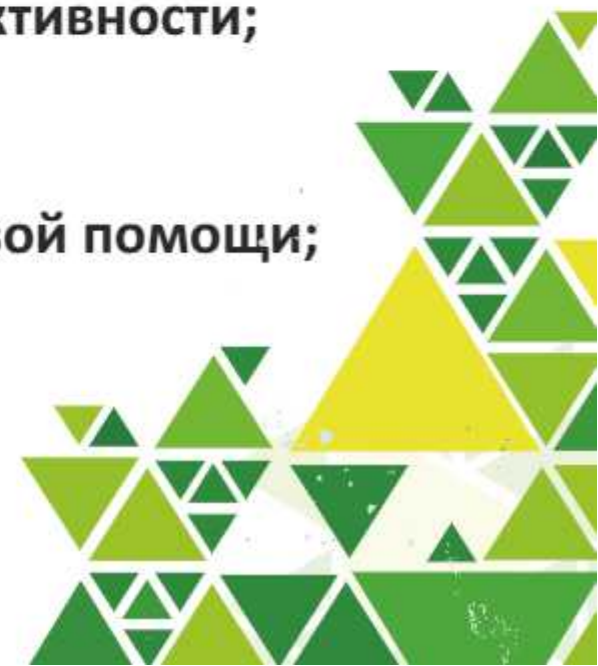


## Направления проекта

Всего для проекта «ЗДОРОВЫЙ СТУДЕНТ»  
было разработано 14 тематических занятий

### В ХОДЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА СТУДЕНТЫ ЗНАКОМЯТСЯ:

- ✔ с основами правильного питания;
- ✔ отслеживают механизм влияния пагубных привычек на организм человека;
- ✔ анализируют собственный уровень физической активности;
- ✔ развеивают мифы о ВИЧ-инфекции;
- ✔ отрабатывают практический навык оказания первой помощи;
- ✔ больше узнают о репродуктивном здоровье и природе возникновения многих заболеваний





# Профилактика табачной зависимости

**ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ РЕКВИЗИТ ДЛЯ ИНТЕРАКТИВНОГО ЗАНЯТИЯ:**



Демонстрационный  
торс человека  
(манекен)



Манекен  
альвеолы легких



Наглядное пособие  
«Модель смол»,  
накапливающихся  
за год у курильщика



Пульсоксиметр  
для анализа  
показателей  
насыщения крови  
кислородом  
при нарушении  
дыхательного процесса



# Правильное питание как норма жизни

ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ РЕКВИЗИТ ДЛЯ ИНТЕРАКТИВНОГО ЗАНЯТИЯ:



Тарелка питания



Анализатор состава  
массы тела



Наглядное дидактическое пособие  
«Пирамида питания»



Нитрометр



Измерительная рулетка ИМТ







# Профилактика стоматологического здоровья

ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ РЕКВИЗИТ ДЛЯ ИНТЕРАКТИВНОГО ЗАНЯТИЯ:



Предметы личной  
стоматологической гигиены  
(электрические и механические зубные щетки  
(зубная паста, порошок, ирригатор),  
зубная нить, ополаскиватель для полости рта



Макет человеческой челюсти

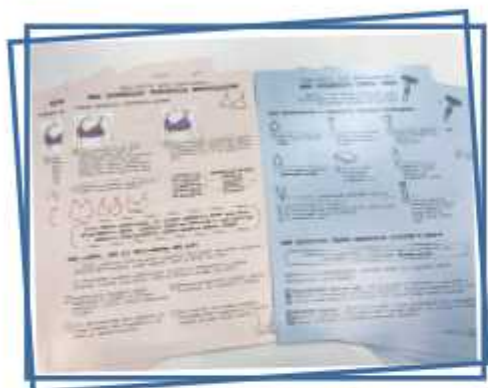


Несколько разновидностей чистящих средств  
(зубная паста, порошок, ирригатор),  
зубная нить, ополаскиватель для полости рта



# Половое воспитание и сохранение репродуктивного здоровья

ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ РЕКВИЗИТ  
ДЛЯ ИНТЕРАКТИВНОГО ЗАНЯТИЯ:



Листовка для мальчиков и девочек  
по личной гигиене  
и подбору нижнего белья



Анатомическая модель женских  
молочных желез



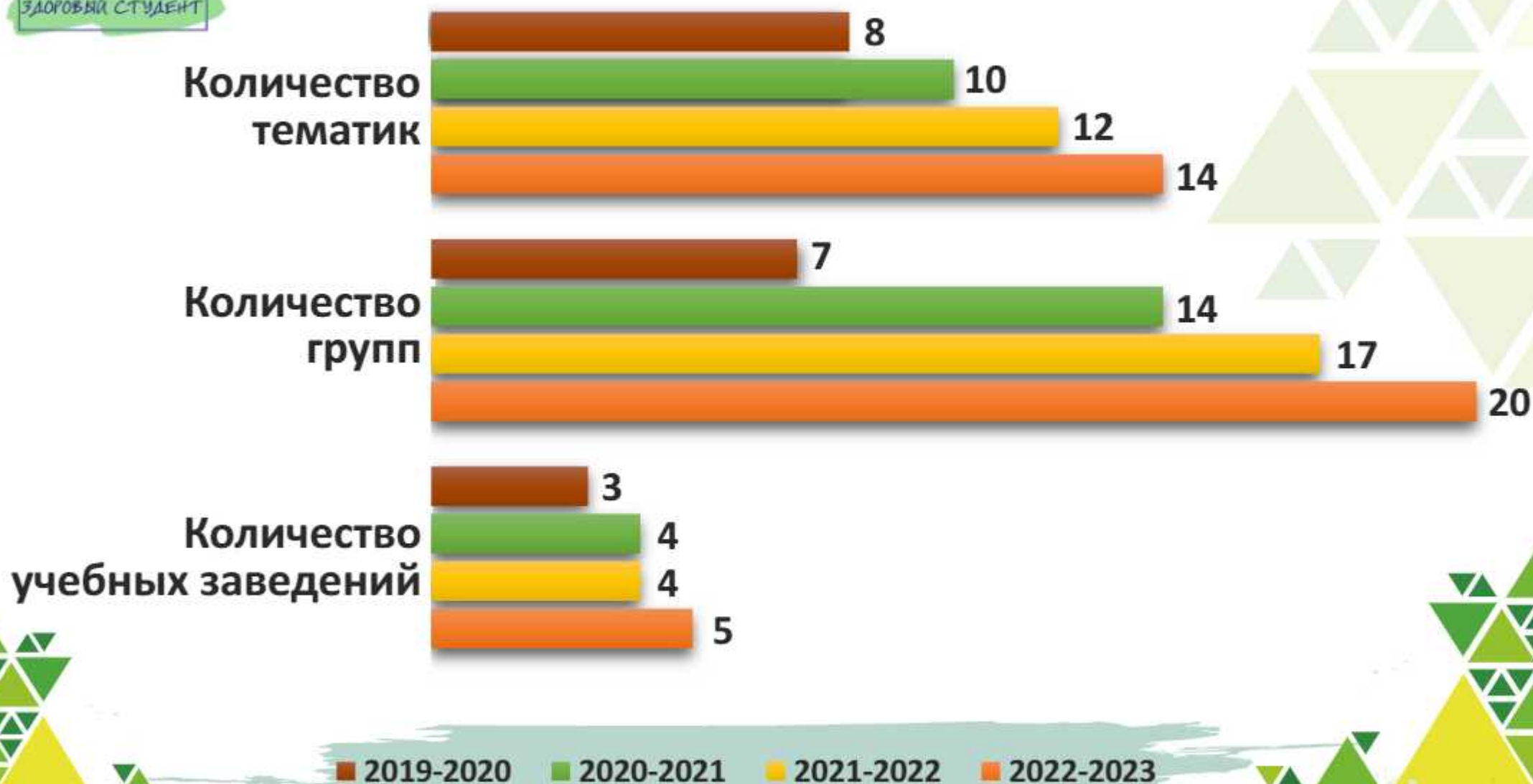
Набор моделей  
развития эмбриона



Макет кожных покровов



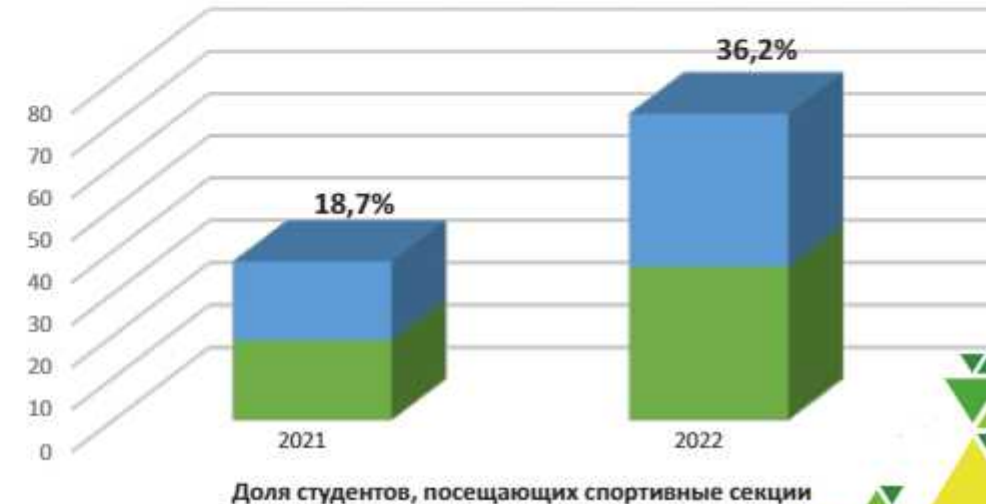
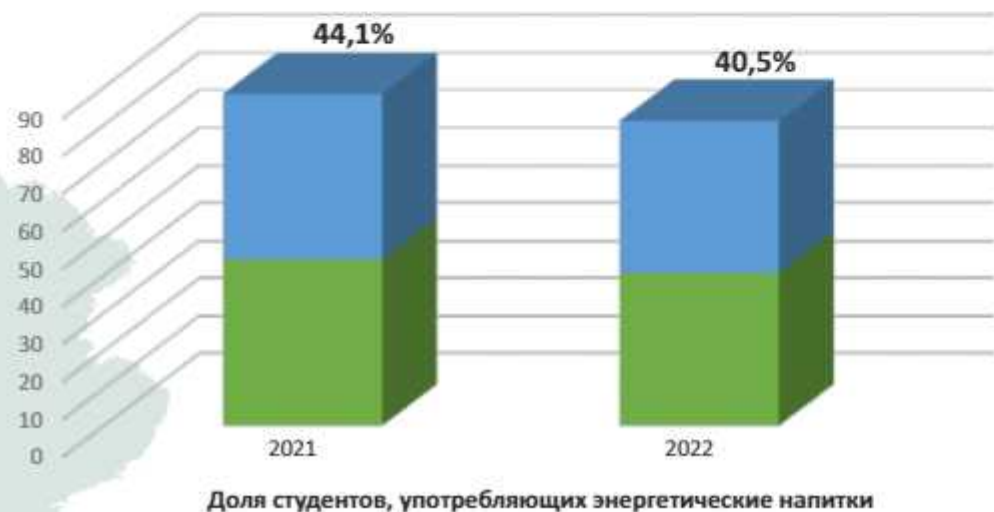
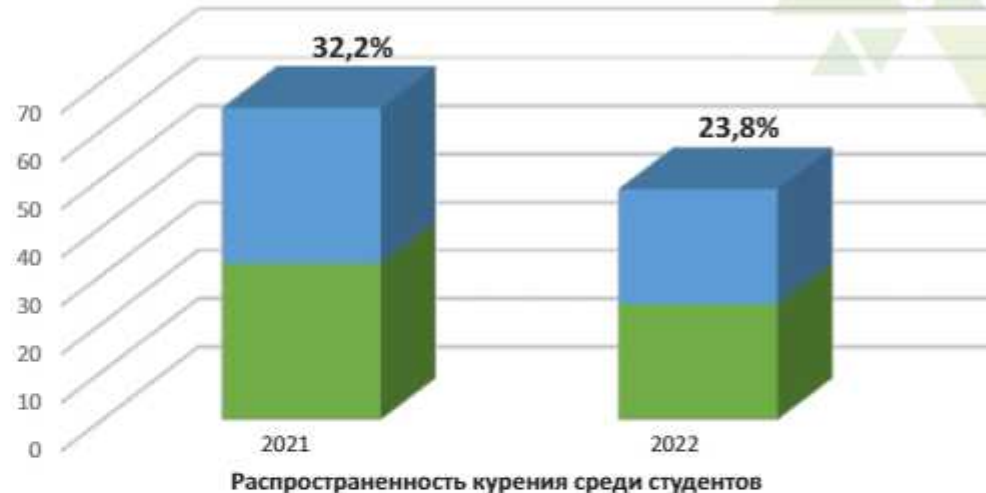
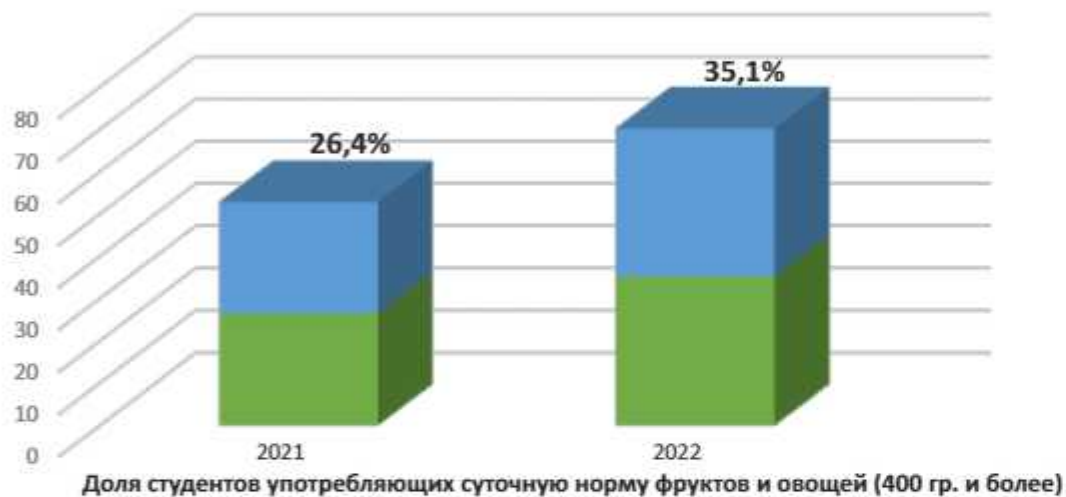
# Динамика развития проекта



# Результаты проекта



ОСНОВНОЙ МЕТОД ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТА СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ, ПРОВОДИМОЕ В НАЧАЛЕ И ПО ОКОНЧАНИЮ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА



# Достижения проекта



Данные на 01.03.2023 г.



**ЗА ВСЕ ВРЕМЯ СУЩЕСТВОВАНИЯ ПРОЕКТА  
БЫЛО ПРОВЕДЕНО 359 ЗАНЯТИЙ И ОБУЧЕНО 8825 ЧЕЛОВЕК**



# Наша фотогалерея!





# Наша фотогалерея!





# Формирование культуры здорового образа жизни - общая задача

## Обратная связь



EMAIL

[sam@cmpto.ru](mailto:sam@cmpto.ru)



САЙТ

<http://www.takzdorovo-to.ru/>



ТЕЛЕФОН

+7 (3452) 56-11-84