

**РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «ЗДОРОВЫЙ КОЛЛЕДЖ»  
В УО «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ»**

*Гомельский государственный медицинский колледж, Республика Беларусь*

Во исполнение решения Гомельского областного исполнительного комитета от 30.06.2014 г. № 598 «Об организации информационно-образовательной работы по формированию здорового образа жизни у населения Гомельской области и эффективности межведомственного взаимодействия», приказа Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 31.03.2011 № 335 «Об утверждении Концепции реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года» Гомельским городским исполнительным комитетом утвержден план мероприятий по проекту «Здоровый колледж».

Заказчиками проекта выступили Гомельский городской исполнительный комитет, УО «Гомельский государственный медицинский колледж», ГУ «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии», ГУЗ «Гомельская центральная городская поликлиника».

Координатором проекта является ГУ «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии».

Цели проекта:

1. Укрепление здоровья учащихся, повышение уровня гигиенических знаний, формирование четкой установки на здоровый образ жизни.
2. Внедрение современных форм и методов работы по формированию здорового образа жизни, способствующих сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний среди учащихся.
3. Снижение рисков развития заболеваний, связанных с поведением и образом жизни.
4. Повышение доли учащихся и преподавателей, ведущих здоровый образ жизни.
5. Повышение физической активности учащихся и преподавателей, внедрение производственной гимнастики, уменьшение количества учащихся с избыточной массой тела.
6. Снижение распространенности табакокурения и употребления алкогольных напитков среди учащихся.
7. Внедрение мер морального и материального стимулирования преподавателей и учащихся, ведущих здоровый образ жизни.

Задачи проекта:

1. Укрепление материально-технической базы для проведения работы по формированию здорового образа жизни.

2. Совершенствование организационно-методического и информационно-сопровождения деятельности по формированию здорового образа жизни.

3. Внедрение комплексной информационно-образовательной и оздоровительной работы с учащимися и преподавателями, направленной на повышение физической активности, организацию здорового питания, отказ от саморазрушающего поведения, освоение методов саморегуляции и психогигиены.

4. Проведение первичной диагностики, анализа заболеваемости и образа жизни учащихся, формирование целевых групп учащихся с учетом проведенных исследований.

5. Организация межведомственного и многоуровневого подхода к организации оздоровительных и профилактических мероприятий среди учащихся.

Участники проекта: Гомельский городской исполнительный комитет, учащиеся и преподаватели УО «Гомельский государственный медицинский колледж», специалисты ГУ «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии», медицинские работники ГУЗ «Гомельская центральная городская поликлиника». Срок реализации проекта с 1 сентября 2015 г. по 30 декабря 2018 г.

Разработка и реализация данного профилактического проекта направлена на укрепление здоровья учащихся и сотрудников колледжа, повышение этики здоровья, формирование здорового образа жизни и проводится в рамках движения «Здоровые города и поселки».

УО «Гомельский государственный медицинский колледж» первым в Гомельской области присоединился к этому движению.

В рамках реализации проекта с сентября 2015 г. ежеквартально проводится ряд контрольных и профилактических мероприятий: обязательная диспансеризация учащихся, расчет индекса массы тела (далее ИМТ) учащихся, проведение в течение учебного дня физкультурных пауз и физкультминут, организация и проведение тематических встреч со специалистами ГУ «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии», Гомельского областного наркологического диспансера, УЗ «Гомельский областной клинический кардиологический центр» и др.

В колледже разработан индивидуальный «Паспорт здоровья учащегося», куда ежеквартально вносятся данные о состоянии здоровья, ИМТ, физическая активность, наличие поведенческих факторов риска и т.д.

Анализ диспансеризации учащихся 1 курса (181 человек) показал, что 102 человека (56,9%) отнесены по состоянию здоровья к основной группе, 41 человек (22,7%) – к подготовительной, 27 человек (14,9%) – к специальной медицинской группе, 4 человека (2,2%) – к группе ЛФК и 6 человек (3,3%) – полностью освобождены от занятий физической культурой.

Расчет ИМТ позволяет говорить о том, что у 114 человек (63%) ИМТ в норме, у 50 учащихся (27,6%) масса тела недостаточная, выраженный дефицит массы тела у 3 человек (1,7%), у 14 человек (7,7%) выявлена избыточная масса тела (предожирение).

Наш колледж с 2011 г. является территорией, свободной от курения. Кроме того ежедневно членами педагогического коллектива и активом учебных групп проводятся рейды по выявлению курящих учащихся за территорией колледжа и общежития.

С целью привлечения учащихся к активным занятиям физкультурой и спортом, составлен план физкультурно-массовых мероприятий, в рамках которого систематически проводятся «Недели здоровья», мастер-классы по занятиям такими популярными видами физической активности, как фитнес, аэробика, атлетическая гимнастика, «офисная гимнастика» для преподавателей и сотрудников.

Кроме того, стали традиционными в День города (сентябрь) и в Международный День здоровья (7 апреля) организация и проведение открытых площадок «Территория здоровья», где гости и жители города могут измерить артериальное давление, рост и вес (с последующим расчетом ИМТ), познакомиться с приемами оказания первой помощи при травмах, потере сознания, кровотечениях и т. д.

В работе «Территории здоровья» принимают активное участие не только учащиеся и преподаватели колледжа, но и сотрудники БОКК, Белорусских фармацевтических компаний, отделения общественного здоровья городского центра гигиены и эпидемиологии. Таким образом, учащиеся не только учатся следить и контролировать собственное здоровье и самочувствие, но и как будущие медицинские работники учатся активно пропагандировать здоровый образ жизни среди населения. Работа в рамках проекта продолжается.

Ожидаемые результаты реализации проекта:

1. Повышение доли учащихся, ведущих образ жизни, содействующий укреплению здоровья и профилактике заболеваний, не менее чем на 5%.
2. Повышение доли лиц, ведущих активный образ жизни среди учащихся и преподавателей, не менее чем на 3%.
3. Снижение распространенности табакокурения среди учащихся не менее чем на 5%.
4. Снижение употребления алкогольных напитков не менее чем на 5%.
5. Снижение рисков развития заболеваний, связанных с поведением и образом жизни (болезней системы кровообращения, ожирения, травматизма и других) на 3%.
6. Уменьшение распространенности ожирения и избыточной массы тела среди учащихся и преподавателей не менее чем на 2%.