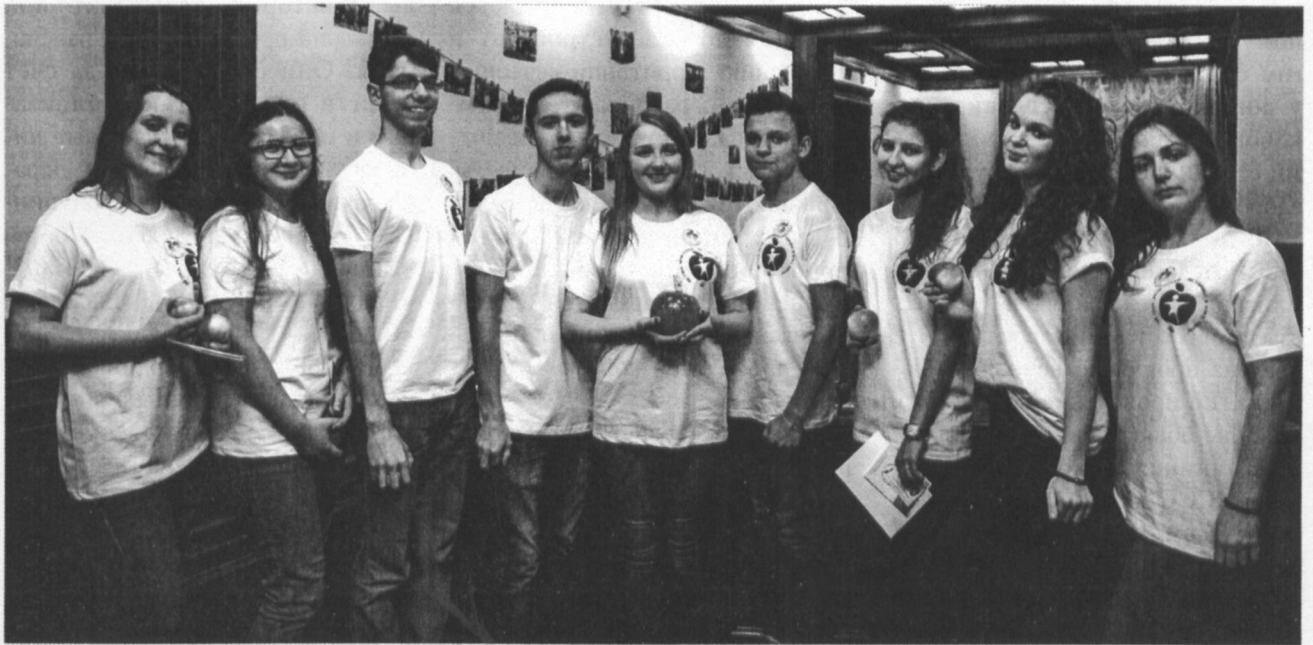


Снежана КАВРИГО,

руководитель городского Центра здоровья ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»



МОЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ СЕГОДНЯ – МОЁ ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ ЗАВТРА!

Республиканский профилактический проект

Сохранение и укрепление здоровья молодёжи является основой для производительной силы общества. Состояние здоровья – индикатор общественного развития, который отражает социально-экономическое и санитарно-гигиеническое благополучие страны. Молодёжь является наиболее здоровой категорией населения страны, однако именно в студенческие годы наблюдается высокий темп роста практически всех классов заболеваний.

У молодых людей отсутствует или плохо выражено осознание взаимосвязи социальной успешности и состояния здоровья. Молодёжь надеется на собственные способности, таланты и крепкое здоровье, часто нерационально эксплуатируя его, при этом забывая, что здоровье является важным жизненным ресурсом. В то же время внушает опасение и низкая информированность студентов в сфере заботы о своём здоровье и отсутствие мотивов для ведения здорового образа жизни. Основными причинами нежелания или невозможности для здорового поведения являются нехватка силы воли, времени, денег. При этом, как показывают социологические исследования, подавляющая часть молодых людей осознаёт необходимость ведения здорового образа жизни.

В молодёжной среде складываются негативные тенденции в отношении здоровья. Это требует разработки мер, которые позволят не только сохранить, но и укрепить здоровье подрастающего поколения. Необходимо ориентировать молодёжь на самосохра-

нительное поведение, что позволит обеспечить эффективную социализацию молодых людей.

С целью улучшения состояния здоровья молодёжи Министерством здравоохранения Республики Беларусь совместно с Министерством образования Республики Беларусь осуществляется реализация первого совместного республиканского профилактического проекта среди учреждений высшего образования «Мой стиль жизни сегодня – моё здоровье и успех завтра!» (далее Проект). Данный Проект имеет свою историю.

В 2013 г. городской центр здоровья совместно с 33-й студенческой поликлиникой г. Минска начал реализацию пилотного профилактического проекта на базе УВО «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники».

В 2013/14 учебном году на базе УВО БГУИР было проведено 8 основных тематических занятий по основам здорового образа жизни – основы ЗОЖ, профилактика зависимостей, ИППП, стоматологи-

ческих заболеваний среди молодёжи, рациональное питание, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, стресс и способы борьбы с ним. В преподавательский состав проекта были включены 14 специалистов, а участниками стали 82 студента – старосты. Проект осуществлялся по принципу «равный обучает равного» либо «сверстник сверстника». Старосты-лидеры посещали занятия, а далее по цепи распространяли информацию среди своих одногруппников. Таким образом, в первом сезоне в Проекте было задействовано около 2 тыс. первокурсников вуза.

В рамках Проекта его руководитель врач-валеолог Снежана Кавриго создала группу по коррекции массы тела в организованном коллективе. При поддержке руководства университета в лице ректора Батуры Михаила Павловича, а также спонсорской помощи было разработано и организовано бесплатное питание на базе столовой университета. Старосты разделили студентов по массе тела на три группы (повышенной массы тела, пониженной и нормальной). Для каждой из этих групп было составлено 30 разнообразных комплексных обедов. В итоге обладателями нормального индекса массы тела стали 91 % участников проекта. Все студенты из группы с повышенной массой тела перешли в группу с нормальным весом. Накануне проведения Проекта все студенты прошли углубленную диспансеризацию, в ходе которой группа Д1 – составила всего 12 %, Д2 – 64 %, Д3 – 23,3 %. По итогу реализации – Д1 – 25 %, Д2 – 51,7 %, Д3 – 25 %.

В июне 2014 г. более 25 участников Проекта получили сертификат «Тренер по основам ЗОЖ».

Достигнутые в первом сезоне результаты вызвали интерес среди других вузов Минска. В 2014–2015 учебном году к БГУИР присоединилось 5 университетов. Во второй год Проекта в вузе был сделан акцент на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. В итоге участники получили дневники питания, а в здравпункт университета был приобретён новый современный кардиограф, позволяющий определять состояние сердца в течение пяти минут.

Затем у первокурсников вуза была расширена программа: увеличено количество тренинговых занятий, детально проработана тематика профилактических мероприятий при сердечно-сосудистых заболеваниях, разработано меню с учётом общей заболеваемости по университету и рекомендаций по правильному питанию для студентов, увеличен ассортимент диетических продуктов в столовой и буфетах. В качестве преподавателей, помимо специалистов, работали выпускники предыдущего года, получившие сертификаты «Тренер по вопросам сохранения и укрепления здоровья». Впервые в проекте участвовали иностранные студенты, обучающиеся в вузе.

В 2015 г. к движению за здоровый образ жизни присоединились ещё 6 вузов, в том числе Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, занятия для которого проводились с использованием информационных технологий в режиме видеоконференцсвязи.

В рамках программы третьего сезона в БГУИР было проведено 25 практических, лекционных, тре-

нинговых и выездных занятий – в РНПЦ психического здоровья, городском клиническом наркологическом диспансере и пр. Особое внимание уделялось профилактике стрессов среди студентов, преподавателей и сотрудников университета, присоединившихся к Проекту в прошлом учебном году.

Итогом усилий медиков и педагогов стала комплексная модель поддержания и сохранения здоровья современной молодёжи. За три года своего существования профилактический Проект успешно вырос до республиканского масштаба.

В октябре 2016 г. прошло торжественное открытие республиканского профилактического проекта «Мой стиль жизни сегодня – моё здоровье и успех завтра!» на базе университета-основоположника – УВО «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники», в котором приняли участие представители всех учреждений высшего образования, а также специалисты-кураторы Проекта от регионов. Таким образом, в 2016/17 году Проект реализуется среди 37 вузов страны.

С ноября по март в каждом регионе прошли торжественные открытия Проекта на базах ведущих вузов республики: Брестском государственном университете имени Пушкина, Витебском государственном технологическом университете, Гомельском государственном университете имени Ф. Скорины, Белорусском государственном университете транспорта и др.

В феврале 2017 г. студенты Могилёвского государственного университета продовольствия активно подключились к Проекту. В рамках его открытия были организованы и проведены конкурс плакатов «Студенчество МГУП выбирает здоровье!», квест-игра по здоровому образу жизни, выставка научных достижений и разработок в области пищевых производств, а также представлена интерактивная методика «Форум-театр» по тематике «Формирование навыков здоровьесберегающего, безопасного и ответственного поведения студентов». В этом же месяце в рамках проведения республиканского форума «Вместе Мы – Беларусь», посвящённого открытию республиканского праздника «Полоцк – молодёжная столица Республики Беларусь 2017», была организована дискуссионная площадка по вопросам здорового образа жизни «Мой стиль жизни сегодня – Моё здоровье и успех завтра!» среди студенческого актива учреждений высшего образования республики. В рамках дискуссии были освещены проблемные вопросы по профилактике различного рода зависимостей в молодёжной среде, а также механизм дальнейшего распространения Проекта среди вузов страны.

Март 2017 г. стал месяцем изучения основ правильного питания. Руководитель Проекта, врач-валеолог отдела общественного здоровья ГУ «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья», специалист по основам нутрициологии Снежана Кавриго, рассказала будущим айтишникам, педагогам и пограничникам об основных законах и правилах рационального питания. Реализация Проекта активно продолжается.

Фото к статье С. Кавриго