

Островецкий районный исполнительный комитет

Гродненский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья

ГУ «Островецкий районный центр гигиены и
эпидемиологии»

УЗ «Островецкая районная больница»



ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ ГОРОДА ОСТРОВЕЦ



СОДЕРЖАНИЕ

1. ПРЕДИСЛОВИЕ	3
2. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЖИТЕЛЕЙ Г.ОСТРОВЕЦ.....	5
2.1. Медико-демографическая ситуация.....	5
2.2. Соматическая заболеваемость взрослого и детского населения.....	6
2.3. Инвалидность населения.....	7
2.4. Инфекционная и паразитарная заболеваемость.....	8
3. СОСТОЯНИЕ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЖИТЕЛЕЙ ГОРОДА.....	9
3.1. Гигиена водных объектов, водоснабжение и здоровье населения.....	9
3.2. Медицинские осмотры.....	9
3.3. Питание и здоровье жителей.....	10
3.4. Мониторинг безопасности продуктов питания.....	10
3.5. Пищевые отравления.....	11
3.6. Гигиена воспитания, обучения и здоровья детей.....	11
3.7. Радиационная гигиена и радиационная обстановка.....	12
4. МЕРОПРИЯТИЯ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕРВОГО ЭТАПА ПРОЕКТА «ОСТРОВЕЦ – ЗДОРОВЫЙ ГОРОД».....	14
4.1. План основных мероприятий по реализации проекта «Островец – здоровый город».....	16
4.2. Социологические опросы школьников и взрослого населения г. Островец «Аспекты здорового образа жизни».....	27
4.3. Логотип проекта «Островец – здоровый город».....	47
4.4. Здоровое городское планирование.....	48
4.5. Проект «Школа, содействующая укреплению здоровья».....	50
4.6. Социологический опрос учащихся ГУО «Гимназия № 1 г.Островец» и их родителей.....	53
4.7. Проект организационного наполнения 6-го школьного дня «Под знаком здоровья».....	86
4.8. Программа проекта «Две жизни».....	115
4.9. Мини-проект «Дом без одиночества».....	136
4.10. Проект «Активное долголетие».....	142
4.11. Проект «Социальные сети: мамы, папы, дети».....	148
4.12. Проект «Спасайся от спайса».....	153
4.13. Информационно-профилактические мероприятия.....	159

1. ПРЕДИСЛОВИЕ

В течение последних десятилетий произошел серьезный сдвиг в понимании здоровья и его значения для развития общества. Здоровье все больше связывается в сознании людей с успешностью, возможностями, ответственностью. «Медицинская модель здоровья», опирающаяся на индивидуальные особенности и лечение болезней, вытесняется «социальной моделью», согласно которой здоровье рассматривают как результат ряда социально-экономических, культурных и внешнесредовых факторов (уровень доходов и качество жилья, уровень образования и культуры, благоустройство мест обитания и развитие транспорта, качество и доступность медицинской помощи и т.д.).

В «Профиле здоровья города Островца» находят отражение все аспекты жизни города, способствующие или препятствующие здоровью жителей и их благополучию, а также данные социологических опросов населения города (самооценка состояния здоровья, образ и качество жизни). Комплексное исследование, проводимое в рамках проекта «Островец – здоровый город», включает многоцелевой мониторинг с охватом всех сфер жизнедеятельности Островца, чтобы представить разноплановую, целостную и объективную картину города как среды здоровья, а горожанина – как центральную фигуру этой среды.

Проект «Островец – здоровый город» является одним из эффективных инструментов налаживания согласованных межведомственных действий, направленных на улучшение здоровья и качества жизни в городе.

Проект основывается на единых стандартах в подходах к здоровью как «социальной модели» с учетом особенностей и возможностей административной территорий.

Технология реализации проекта предусматривает участие в нем всех заинтересованных ведомств. Одна из технологий проекта в решении задач сохранения и укрепления здоровья горожан – метод программно-целевого планирования, т.е. проект-эффективный механизм, позволяющий в условиях ограниченных финансовых возможностей максимально скоординировать усилия всех городских структур, направленные на создание и реализацию комплексных социальных программ по повышению качества жизни населения города.

Проект «Островец – здоровый город» реализуется с 2015 года. Проект дает возможность городу Островец использовать ресурсы, накопленные в области улучшения здоровья населения, и оказывает позитивное влияние на имидж всего города в целом.

В основе деятельности, предпринимаемой в рамках проекта, лежат следующие принципы:

вопросы здоровья в планировании деятельности всех секторов/ведомств являются приоритетными;

проект по своей сути – интегрирующий, что предусматривает долгосрочную и оперативную координацию всех программ и мероприятий различных уровней, статусов и отраслевой направленности, т.е. их вертикальную и горизонтальную интеграцию;

все группы общественности и ветви власти, социальные институты принимают участие в реализации проекта.

Таким образом, проект ставит своей целью развитие условий для здоровья и здорового образа жизни, поэтому акцент сделан на межведомственном партнерстве, когда решением вопросов сохранения и улучшения здоровья населения занимаются не только органы здравоохранения, но и все городские структуры.

В реализации проекта участвуют: жители города, органы местного самоуправления, медицинское сообщество, учреждения образования, правоохранительные органы, представители деловых кругов; организации, занимающиеся охраной окружающей среды, общественные организации; структуры, ответственные за жилищное строительство и транспорт; средства массовой информации.

В конечном итоге проект призван привести к улучшению физического, психологического, социального и экологического благополучия людей, живущих в городе Островец.

Обязательным требованием проекта является подготовка «Профиля здоровья города», в котором находят отражение все аспекты жизни города, способствующие или препятствующие здоровью жителей и их благополучию.

«Профиль здоровья города» позволяет осветить в одном документе многомерность темы здоровья, описать все многообразие влияний на здоровье и учесть мнение самих горожан, что выгодно отличает «Профиль здоровья города» от ведомственных отчетов о здоровье населения;

«Профиль здоровья города» создается, редактируется и корректируется по ходу реализации проекта; служит основой для межведомственных городских планов развития общественного здоровья, в основу которых заложены приоритеты города.

«Профиль здоровья города» необходим для оценки текущей городской ситуации; определения «слабых мест» города (привлекается внимание к потенциальным влияниям на здоровье, как положительным, так и отрицательным); разработки планов, программ и проектов для здоровья конкретной группы или групп населения.

При создании «Профиля здоровья города» используется как официальная информация о состоянии здоровья по утвержденным формам государственной отчетности (данные официальной статистики), так и данные социологических опросов населения города (самооценка состояния здоровья, образ жизни и качество жизни).

«Профиль здоровья города Островец» может стать инструментом интеграции вопросов общественного здоровья в стратегии развития и принятия решений местной власти.

2. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЖИТЕЛЕЙ Г.ОСТРОВЕЦ

2.1. Медико-демографическая ситуация

В 2015 году медико-демографическая ситуация в Островецком районе не претерпела значительных изменений. На 01.01.2015 года численность населения района составила 23,8 тыс. человек, на 01.01.2016 года, 23,7. Среднегодовая численность населения района в 2015 году составила 23809 человек. Среднегодовая численность населения г. Островец составила 9367 человек. Среднегодовая численность сельского населения составила 14442 человека. От общего числа населения в г. Островец проживает 39,4% и в сельской местности 60,6%. С 2001 года численность населения уменьшилась с 28,8 тысяч до 23,7 тысяч. Количество городского населения в 2001 году составляло 8,5 тысяч, а на начало 2016 года количественный состав г. Островец составил 9,3 тысяч.

В возрасте моложе трудоспособного, на начало 2015 года, находилось 20,3 % населения, трудоспособном возрасте находилось 54,7% населения, а в возрасте старше трудоспособного а начало 2015 года – 25%. Категория, лиц в возрасте моложе трудоспособного, по г. Островец на начало 2015 года составляла 23,7%, по селу – 18,1 %. Структура лиц старше трудоспособного возраста по г. Островец составляет 18,4 %, а в сельской местности 29 %.

В половой структуре населения Островецкого района преобладают женщины, на 01.01.2016 года их удельный вес составляет 52,7 %. В г. Островец удельный вес женщин составляет 52,2% и 53,1% – в сельской местности. В возрасте до 50 лет в общей численности населения преобладают мужчины, старше этого возраста – женщины.

Наибольшая диспропорция в соотношении мужчин и женщин отмечается после 65 лет, когда численность женщин преобладает в 1,5 раз, а в возрасте 80 лет и старше эта диспропорция достигает по району – 2,5 раза, что связано с большей продолжительностью жизни у женщин.

Основной причиной демографического кризиса является низкая рождаемость. Но в последнее время наблюдается некоторое увеличение этого показателя. Если показатель рождаемости в 2002 году составлял - 9,7 на 1000 населения, то в 2015 году-13,3 на 1000 населения (в 2014 году показатель составил 12,2 на 1000 населения).

В районе в 2015 году отмечено незначительное увеличение уровня смертности до 17,1 на 1000 населения (2014 году – 16,7 на 1000 населения). Основной вклад в причины общей смертности населения района в 2015 году внесли болезни системы кровообращения (69,9%), новообразования (10,2%) и некоторые другие последствия воздействия внешних причин (6,1%).

К проблемам медико-демографического развития следует отнести:

высокую смертность мужского населения, в том числе трудоспособного возраста;

разницу в продолжительности жизни и состоянии здоровья городского и сельского населения;

рост общей заболеваемости населения неинфекционными и социально-значимыми болезнями, распространенность хронической патологии.

2.2. Соматическая заболеваемость взрослого и детского населения

Анализ общей и первичной заболеваемости жителей Островецкого района проведен по данным официальной медицинской статистики.

В период 2005-2015г.г. общая и первичная заболеваемость населения характеризуется устойчивой тенденцией к росту. В 2015 году показатели общей и первичной заболеваемости всего населения составили 168999,1 и 88437,1 на 100000 тысяч населения соответственно, а в 2014 году показатели заболеваемости всего населения составили 136225,8 и 61839,4 на 100000 тысяч населения.

Основными классами болезней, которые формируют структуру общей и первичной заболеваемости являются: болезни органов дыхания, болезни системы кровообращения, болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани, болезни глаза и его придаточного аппарата, болезни органов пищеварения, болезни мочеполовой системы, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин.

В Островецком районе заболеваемость детей характеризуется тенденцией к росту, показатель общей заболеваемости детей 0-17 лет по сравнению с 2014 годом увеличился и составил 1957,7 случаев на 1000 детей (2014г.- 1298,2, 2013г. – 1416,8, 2012г.- 1408,3, 2011г – 1542,3, 2010год – 1555,0).

За 2015 год показатель общей заболеваемости детей 0-17 лет по сравнению с 2014 годом увеличился и составил 1957,7 случаев на 1000 детей (2014г.- 1298,2, 2013г.- 1416,8, 2012г.- 1408,3, 2011г – 1542,3, 2010 год – 1555,0).

Показатель общей заболеваемости детей в возрастной группе до 1 года в 2015 году по сравнению с 2014 годом значительно вырос и составил 2568,2 случая на 1000 детей (2014г. – 1405 сл.), в возрастной группе 1-4 лет также значительно вырос и составил 2404,4 случая на 1000 детей (2014г.-1404,9сл., 2013г. – 1538,0 сл., 2012г.-1440,0 сл.), в

Показатель первичной заболеваемости детей 0-17 лет по сравнению с 2014 годом увеличился и составил в 2015 году 1727,2 сл. на 1000 детей (2014г. – 1079,7, 2013г. – 1182,0, 2012г. – 1192,7, 2011г.-1332,0). Показатель первичной заболеваемости детей в возрастной группе до 1 года в 2015 году по сравнению с 2014 годом значительно вырос и составил 2568,2 случаев на 1000 детей (2014г.- 1403,6,сл., 2013г. – 818,2 сл., 2012г.-718,9 сл.), в возрастной группе 1-4 года показатель первичной заболеваемости вырос и составил 2404,4 случаев на 1000 детей (2014г.-1404,9сл., 2013г. – 1538,0 сл., 2012г.-1440,0 сл.), в

возрастной группе 5-9 лет показатель первичной заболеваемости вырос и составил 1410,2 случая на 1000 детей (2014- 968,5сл.).

Наиболее высокие показатели заболеваемости в 2015 году отмечались по классам болезни органов дыхания (1164 случая на 1000 детей), болезни глаз (207,6 случаев на 1000 детей), болезни уха (95,8 случаев на 1000 детей).

Рост заболеваемости по сравнению с 2015 годом отмечен по следующим классам болезней (случаев на 1000 детей):

- болезни кожи и подкожной клетчатки – 59,2 (2014г.-52,0),
- болезни уха и сосцевидного отростка- 95,8 (2014г.- 63,6),
- болезни органов дыхания- 1164(2014г.- 721,8);
- психические расстройства и расстройства поведения- 33,7 (2014г.-28,1);
- болезни мочеполовой системы-20,1 (2014г.-14,9);
- болезни глаз и придаточного аппарата- 207,6(2014г.-98,4);
- инфекционные и паразитарные заболевания-33,0(2014г.-26,6).

Во время профилактических осмотров детей от 0 до 17 лет сохраняется высокая выявляемость детей с пониженной остротой зрения- 16,2% %, (2014г.- 24,9%, 2013г. – 23,6%, 2012- 16,9%, 2011 – 21%, 2010-20,8%, 2009 -19,9%, 2008г-18,5%, 2007г-18,6%).

Заболеваемость органов пищеварения у детей в возрасте 0-14 лет составила 55,5 случая на 1000 детей (2014г.-38,8, 2013 – 38,8, 2012 - 40,2, 2011 – 48,9 сл., 2010 - 45,1 сл., 2009 год - 43 сл., 2008г- 44сл., 2007год- 47,9сл, 2006 год- 43,8 сл, 2005год - 39,3 сл.). В структуре заболеваемости органов пищеварения 36,9% составляют гастриты (2014г.- 46,5%, 2013г. – 42,4%, 2012 г. – 38%, 2011г. – 41%, 2010 г. -36,6 %). Уровень заболеваемости органов пищеварения у подростков (15-17 лет) повысился и составил 81,9 сл. на 1000 подростков (2014г.-77,1сл., 2013г. – 54,0, 2012 г. – 47,3; 2011 – 45,7; 2010 -36,9; 2009-32,5).

Снижение заболеваемости по сравнению с 2015 годом отмечено по болезни крови и кроветворных органов– 64 случая на 1000 детей (2014г.-78,4 случая на 1000 детей).

2.3 Инвалидность населения

Показатели первичной инвалидности в 2015 году выше по сравнению с областными по первичной инвалидности лиц трудоспособного возраста и среди лиц 18 лет и старше; ниже по показателю первичной инвалидности среди детей и составила:

- первичная инвалидность трудоспособного возраста – 9,3 на 100000,
- первичная инвалидность лиц 18 лет и старше – 4,4 на 100000,
- первичная инвалидность среди детей – 0,3 на 10000.

2.4. Инфекционная и паразитарная заболеваемость

Ситуация по инфекционной заболеваемости в районе характеризуется как стабильная. В структуре инфекционной заболеваемости (без гриппа и ОРВИ) наибольший удельный вес занимают острые заразные кожные и венерические болезни – 30,8%, гельминтозы – 9,6% . Заболеваемость ОРВИ составило на 100 тыс. населения 25312,54. Удельный вес прочих групп инфекционных заболеваний менее значителен: бактериальные инфекции дыхательных путей – 7,5 %, кишечные инфекции – 8,9 %, трансмиссивные – 1,8.

В 2015 году не регистрировалась вспышечная и групповая заболеваемость кишечными инфекциями, связанная с организованными детскими коллективами, лечебно-профилактическими организациями, объектами торговли и общественного питания.

Туберкулез. В районе в 2015 году зарегистрировано 13 случаев впервые выявленных больных активным туберкулезом, из них туберкулез органов дыхания составил 92,31 %, туберкулез с бацилловыделением 7 случаев (53,83%). Показатель смертности от туберкулеза составил 5 случаев (20,98 на 100 тыс. населения) против 1 случая (4,17 на 100 тыс.населения) в 2014 году. «Обязательный контингент» охвачен рентгено-флюорографическим обследованием на 100 %.

Венерические болезни и инфекции, передающиеся половым путем. В 2014-2015 г.г. на территории района заболеваемость сифилисом не регистрировалась. Заболеваемость гонореей увеличилась с трех случаев (12,5 на 100 тыс. нас.) до 6 случаев (25.1 на 100 тыс. нас.) в 2015 году

Ведущими контингентами риска по заболеваемости венерическими болезнями являются молодые люди в возрасте до 30 лет (безработные).

3. СОСТОЯНИЕ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЖИТЕЛЕЙ ГОРОДА

3.1. Гигиена водных объектов, водоснабжение и здоровье населения

Всего в районе обеспечено централизованным водоснабжением 52,8% населения, из них городского 84,3%, сельского – 33,15%.

Анализ результатов микробиологических исследований воды источников и разводящей сети коммунальных и ведомственных водопроводов в целом по району за 2015 год показал, что отмечается снижение не соответствующих гигиеническим требованиям проб воды из источников централизованного водоснабжения, в 2015 году не зарегистрировано нестандартных проб, за аналогичный период 2014 года -1,6%. Отсутствовали нестандартные пробы отобранные из коммунального водопровода на протяжении последних двух лет.

На протяжении 2014-2015 годов не регистрируются пробы воды питьевой по микробиологическим показателям из ведомственного водопровода не соответствующие гигиеническим требованиям.

В городе Островец функционирует станция обезжелезивания, благодаря которой показатели по содержанию железа и мутности приведены к требованиям гигиенических нормативов.

Проводится контроль за состоянием водных объектов в местах водопользования населения. Решением Островецкого районного исполнительного комитета утверждено одно место отдыха людей на водных объектах – на Яновском водохранилище. Зона отдыха благоустроена: установлены беседки, кабинки для переодевания, кабинки общественных уборных, оборудованы контейнерные площадки для сбора мусора, по территории пляжа дополнительно установлены урны для сбора мусора, оборудована волейбольная площадка, стоянка для автомобилей, место для купания детей ограничено буйками, функционирует спасательная станция, имеется пункт проката катамаранов.

Качество воды водоемов в 2015 году по санитарно-химическим и микробиологическим показателям соответствовало гигиеническим нормативам.

3.2. Медицинские осмотры

В рамках проводимого периодического медицинского осмотра в 2015 году подлежало осмотру 2887 человек, из них 436 женщин, осмотрено 2864 человека, из них 436 женщин. Процент осмотра 99,2 соответственно (в 2014 году 100,0 %).

По результатам медицинских осмотров 2015 года профессиональные заболевания не зарегистрированы, но имеют место 2 случая с подозрением на профессиональное заболевание. Выявлено 496 случаев общих заболеваний, не

препятствующих продолжению работы, из них 107 женщин; 2 случая общих заболеваний, препятствующих продолжению работы, из них женщин – 0. В течение 2015 года санитарно – гигиенические характеристики условий труда работников по запросу областного центра профпатологии не составлялись.

По сравнению с 2014 годом уменьшился удельный вес рабочих мест из числа обследованных лабораторно, не соответствующих гигиеническим нормативам по загазованности, освещенности, микроклимату.

3.3. Питание и здоровье жителей

Питание жителей района характеризуется высоким содержанием жиров. Среди отдельных групп населения существует вероятность различной степени выраженности дефицита витаминов А, Д, фолиевой кислоты, селена, кальция, калия, цинка. Это свидетельствует о недостаточном потреблении населением овощей, фруктов, рыбы, морепродуктов, мяса нежирных сортов.

Профилактикой таких заболеваний, как задержка психического развития у детей, заболеваний щитовидной железы, нарушения обмена веществ, является ежедневное потребление йодированной соли. Организован контроль за выполнением Постановления Совета Министров Республики Беларусь № 484 от 06.04.2001 г. «О предупреждении заболеваний, связанных с дефицитом йода». В 2015 году закуплено 65400 кг соли, в т.ч. йодированной 63000 кг, что составило 96,3%. Реализовано за 2015 год 63890 кг соли, в т.ч. йодированной 61840кг, что составило 96,79%.

На всех предприятиях пищевой промышленности и общественного питания при производстве продуктов питания используется только йодированная соль. На всех предприятиях торговли йодированная соль входит в обязательный ассортиментный перечень реализуемых продуктов питания. Случаев отсутствия в реализации йодированной соли за 2015 год не выявлено.

3.4. Мониторинг безопасности продуктов питания

По данным мониторинга на протяжении последних лет наблюдается тенденция к улучшению качества реализуемых населению продуктов питания. Так, за период с 2008 года по 2015 год не регистрировались, не отвечающие гигиеническим требованиям и нормам пробы, по санитарно- химическим показателям.

Превышений допустимых уровней по содержанию пестицидов, токсичных элементов, патулина, микотоксинов в пробах пищевой продукции за 2015 год не зарегистрировано.

Учитывая эпидемиологическую значимость заболеваемости острыми кишечными инфекциями, большое влияние уделялось исследованиям пищевых

продуктов по микробиологическим показателям. Удельный вес не отвечающих гигиеническим нормативам проб пищевых продуктов в 2015 году составил 3,87% (в 2014 году – 1,5%). Не отвечали требованиям санитарных норм и правил «Требования к продовольственному сырью и пищевым продуктам», гигиеническому нормативу «Показатели безопасности и безвредности для человека продовольственного сырья и пищевых продуктов», утв. Постановлением МЗРБ от 21.06.2013г. №52 по микробиологическим показателям 10 проб пищевой продукции.

3.5. Пищевые отравления

Пищевые отравления, связанные с выпуском предприятиями района недоброкачественной продукции, за последние 10 лет не регистрировались.

В 2015 году зарегистрировано 2 случая отравления грибами (за 2014 год зарегистрирован 1 случай отравления грибами, 2013год зарегистрирован 1 случай отравления грибами и 2 случая ботулизмом).

Следует продолжить работу по систематическому информированию населения по проблеме профилактики ботулизма и отравления грибами, правилам консервирования пищевых продуктов, особенно в домашних условиях.

3.6. Гигиена воспитания, обучения и здоровье детей

В 2015/2016 учебном году на базе 16 общеобразовательных учреждений района обучалось 2814 учащихся, 10 дошкольных учреждений посещало 100 дошкольников. Охват горячим питанием учащихся школ по району составляет 100%.

В соответствии с планом мероприятий по замене ученической мебели к началу 2015/2016 учебного года приобретено 195 единиц ученической мебели.

В 2015 году в 30,7% учреждений проведены замеры уровней искусственной освещенности, в 100% параметров микроклимата. Не соответствовали санитарно-гигиеническим требованиям по уровню искусственной освещенности 12,5 % учреждений от числа обследованных, в 2015 году параметры микроклимата соответствовали гигиеническим нормативам во всех учреждениях образования.

3.7. Радиационная гигиена и радиационная обстановка

Радиационная обстановка на территории Островецкого района в 2015 году оставалась стабильной.

Дозиметрический контроль. Измеренные показатели гамма-излучения в контрольной точке не превышают средних значений многолетних наблюдений, проводимых органами государственного санитарного надзора.

По результатам измерений в реперной точке г.п. Островец средняя мощность излучения в 2015 году составила на высоте 0,1 м – 11,4 мкЗв/ч, на высоте 1,0 м – 10,4 мкЗв/ч. С момента начала измерений мощность гамма-излучения остается практически на одинаковом уровне.

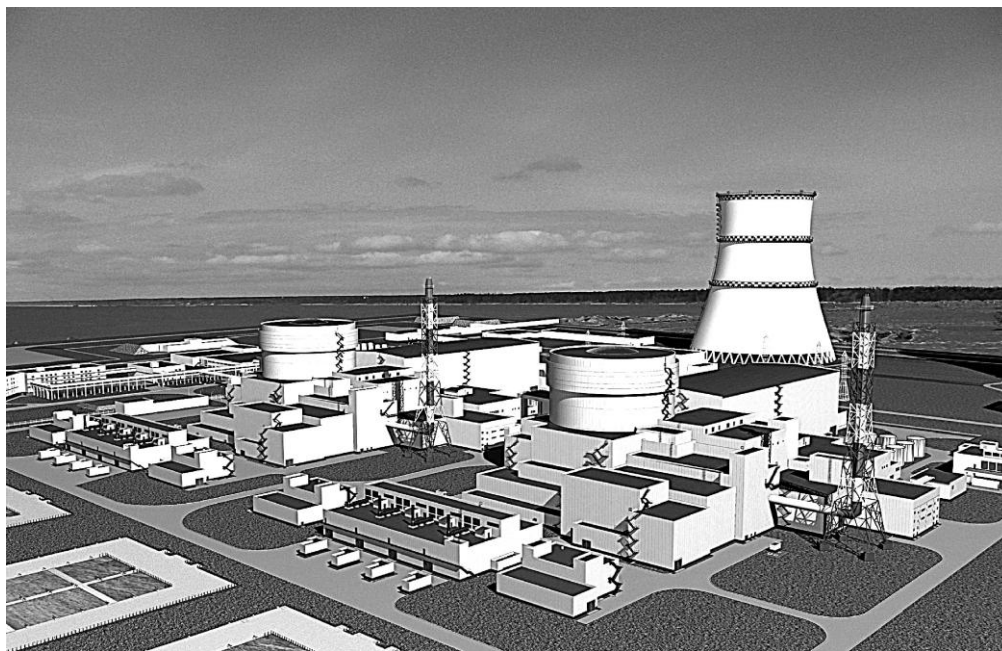
Измеренные показатели гамма-излучения в контрольных точках населенных пунктов района, также гамма-излучения и поверхностного загрязнения территорий и помещений жилых, детских и общественных зданий не превышают средних значений многолетних наблюдений, проводимых органами государственного санитарного надзора.

Радиационный контроль пищевых продуктов. При проведении радиационного контроля в 2015 году проведено исследование цезия-137 в 15 пробах пищевых продуктов и сырья для их изготовления; на содержание стронция-90 пробы пищевых продуктов и сырья для их изготовления в 2014 году не исследовались. Проб с превышением норм содержания цезия-137 в пищевых продуктах и сырье не выявлено.

Радиационная безопасность питьевой воды. В порядке осуществления государственного санитарного надзора, проведения радиационно-гигиенического мониторинга в 2015 году проведено исследование 32 проб питьевой воды источников централизованного и децентрализованного водоснабжения. Все исследованные пробы питьевой воды соответствовали допустимым уровням по суммарной активности естественных радионуклидов, содержанию цезия-137 и стронция-90. Пробы воды из источников питьевого водоснабжения с превышением норм радиационной безопасности не регистрировались на протяжении всех лет исследований.

Радиационная безопасность населения от природных источников ионизирующего излучения. Измерение мощности экспозиционной дозы гамма-излучения естественных и техногенных радионуклидов при отводе земельных участков под новое строительство и приемке законченных строительством жилых и общественных зданий, не выявили превышений норм радиационной безопасности.

В 2015 году проведено исследование 4 проб строительных материалов, непищевой продукции лесного хозяйства по определению удельной эффективной активности естественных радионуклидов, превышений норм радиационной безопасности в исследованных пробах не выявлено.



Белорусская атомная электростанция (макет)

В 2015 году радиационная ситуация в районе оставалась стабильной. Радиационные аварии и случаи превышения основных дозовых пределов облучения персонала и населения не выявлены. Не зарегистрировано случаев заболевания персонала и населения, связанных с действием ионизирующего излучения. Одним из основных факторов облучения населения остаются природные источники ионизирующего излучения (прежде всего радон в воздухе помещений) и медицинские рентгенологические процедуры.

4. МЕРОПРИЯТИЯ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕРВОГО ЭТАПА ПРОЕКТА «ОСТРОВЕЦ – ЗДОРОВЫЙ ГОРОД»

Проект Всемирной организации здравоохранения «Здоровые города» был организован в 1986 году и является средством для практической проверки и внедрения принципов стратегии Организации объединенных наций «Здоровье для всех». Другими словами – это модель отношений между органами исполнительной власти и непосредственно населением - в рамках совместной деятельности по улучшению здоровья жителей и их среды обитания.

Сегодня данный проект перерос в глобальное движение, объединившее около тысячи городов, районов и посёлков более, чем 30 стран европейского региона. Например, Россия участвует в этом проекте с середины 90-х годов, а реализация проекта в г. Островец начата с ноября 2014 года. Проект «Здоровый город» предлагает комплексный подход к решению проблем здоровья и качества жизни населения.

Целью проекта является создание города, живущего по принципам здорового образа жизни, в котором население ответственно относится к собственному здоровью и здоровью окружающих, а также имеются условия для сохранения и укрепления здоровья. Реализация проекта вызвана необходимостью создания таких условий, чтобы физическая культура, правильное питание и душевное здоровье стали нормой каждого человека с детства.

Данный проект нашел поддержку в районном исполнительном комитете, а также среди общественности и жителей города.

Проектом предусмотрено объединение усилий государственных органов управления, общественных и религиозных организаций, различных ведомств для создания благоприятных условий среды проживания и достижения высокого уровня здоровья жителей. Город Островец Гродненской области стал одним из первых городов Беларуси, который проявил инициативу присоединиться к сети Европейского регионального бюро Всемирной организации здравоохранения «Здоровые города».

Для обеспечения межведомственного подхода решением районного исполнительного комитета от 11 мая 2015 года №256 утвержден План основных мероприятий по реализации проекта «Островец – здоровый город», создан Инициативный комитет по реализации данного проекта, на конкурсной основе избран и растиражирован типографским способом логотип проекта, который размещен на всех объектах социальной и производственной инфраструктуры г. Острова, учреждениях образования района, сельских исполнительных комитетах; на сайте районного исполнительного комитета создан раздел «Островец – здоровый город», на котором имеется данный план мероприятий, изображен логотип проекта, размещены результаты проведенных социологических исследований, фонд информационных материалов по тематикам здорового образа жизни.

Планом предусмотрен ряд организационных мероприятий, кадровое и методическое обеспечение, информационно-образовательная работа, обозначено внедрение здоровьесберегающих технологий в учреждениях образования, модернизация производственных процессов на предприятиях, выпуск новых видов продукции и другие мероприятия.

Для определения наиболее важных направлений работы на начальном этапе, а также с целью изучения мнения населения по реализации проекта в декабре 2014 года специалистами отдела общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ проведено социологическое исследование «Аспекты здорового образа жизни» среди взрослого населения, учащихся школ и гимназии г. Островца.

В рамках профилактического проекта «Здоровый город» в 2015 году на территории г. Островца проведено 18 профилактических акций и 22 Дня (праздника) здоровья по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

4.1. План основных мероприятий по реализации проекта «Островец – здоровый город»

АСТРАВЕЦКІ РАЁННЫ
ВЫКАНАЎЧЫ КАМІТЭТ

ОСТРОВЕЦКИЙ РАЙОННЫЙ
ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ

РАШЭННЕ

РЕШЕНИЕ

11 мая 2015 года № 256

Об утверждении Плана
основных мероприятий по
реализации проекта «Островец
– здоровый город» на 2015 год

На основании статьи 41 Закона Республики Беларусь от 4 января 2010 года «О местном управлении и самоуправлении в Республике Беларусь», заслушав и обсудив информацию главного врача государственного учреждения «Островецкий районный центр гигиены и эпидемиологии» Пашук А.В. о необходимости утверждения Плана основных мероприятий по реализации проекта «Островец – здоровый город» на 2015 год, Островецкий районный исполнительный комитет

РЕШИЛ:

1. Утвердить прилагаемый План основных мероприятий по реализации проекта «Островец – здоровый город» на 2015 год.

2. Создать инициативный комитет по реализации проекта «Островец – здоровый город» в составе согласно приложению.

3. Контроль за выполнением настоящего решения возложить на заместителя председателя Островецкого районного исполнительного комитета Свилло В.З., главного врача государственного учреждения «Островецкий районный центр гигиены и эпидемиологии» Пашук А.В.

Председатель

А.Д.Ковалько

Управляющий делами

Г.Л.Манушина

Приложение
к решению Островецкого
районного исполнительного
комитета от 11.05.2015 № 256

СОСТАВ
инициативного комитета
по реализации проекта
«Островец – здоровый город»

Свилло Виктор Збигневич	заместитель председателя Островецкого районного исполнительного комитета (далее – райисполком), руководитель инициативного комитета
Букель Татьяна Николаевна	заместитель начальника отдела образования, спорта и туризма райисполкома
Жданович Виктор Иосифович	директор государственного учреждения «Территориальный центр социального обслуживания населения Островецкого района»
Квач Владимир Иванович	начальник отдела внутренних дел райисполкома
Климченя Ольга Станиславовна	волонтер районной организации Белорусского Общества Красного Креста в Островецком районе
Куцько Светлана Казимировна	Руководитель молодежного волонтерского движения Красного Креста в Островецком районе
Лазарева Оксана Павловна	первый секретарь районной организации «Белорусский республиканский союз молодежи»
Маргуж Алексей Зенонович	тренер государственного учреждения образования «Детско-юношеская спортивная школа»
Пашук Анна Витольдовна	главный врач государственного учреждения «Островецкий районный центр гигиены и эпидемиологии»
Рудник Ольга Иосифовна	председатель районной организации Белорусского Общества Красного Креста
Рыбик Нина Алексеевна	главный редактор Учреждения «Редакция газеты «Островецкая правда»

Савицкий Георгий	настоятель Церквей святых Петра и Павла, священник (с согласия)
Сакович Вячеслав Вацлавович	фельдшер-валеолог государственного учреждения «Островецкий районный центр гигиены и эпидемиологии»
Свирская Оксана Генриховна	волонтер районной организации Белорусского Общества Красного Креста в Островецком районе
Сенють Наталья Владимировна	начальник отдела идеологической работы, культуры и по делам молодежи райисполкома
Соловей Вадим Иванович	начальник Островецкого районного отдела по чрезвычайным ситуациям учреждения «Гродненское областное управление Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь»
Станкевич Наталья Иосифовна	начальник отдела образования, спорта и туризма райисполкома
Стурлис Александр Брониславович	директор Островецкого районного унитарного предприятия жилищно-коммунального хозяйства
Тальчук Ирина Эдвардовна	председатель районного Совета депутатов (с согласия)
Точеный Валентин Игнатьевич	главный врач учреждения здравоохранения «Островецкая центральная районная больница»

УТВЕРЖДЕНО
Решение Островецкого районного
исполнительного комитета
11.05.2015 № 256

ПЛАН
основных мероприятий по реализации проекта
«Островец - здоровый город» на 2015 год

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Здоровье каждого человека по праву считается достоянием любого государства и является одним из важнейших показателей уровня жизни. Нездоровая нация не может быть экономически благополучной. Поэтому здоровье населения – это проблема не столько медицинская, сколько социально-экономическая, т.е. государственная, затрагивающая все аспекты, все сферы человеческой жизни и деятельности.

Профилактика должна быть направлена в первую очередь на сохранение и укрепление здоровья здоровых членов общества. Деятельность в области формирования навыков здорового образа жизни населения предусматривает, прежде всего, воздействие на индивидуальные привычки людей и осуществляется по трем основным направлениям:

формирование у населения ценностных установок, ориентированных на ответственность за сохранение собственного здоровья, популяризация идей здорового образа жизни;

коррекция гигиенического поведения населения в направлении, обеспечивающем сохранение и укрепление здоровья, выработка умений и навыков здорового образа жизни;

создание условий, способствующих улучшению качества жизни и укреплению здоровья населения.

II. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель проекта «Островец – здоровый город» – формирование долговременной городской политики, ориентированной на улучшение здоровья жителей города; увеличение продолжительности и повышение качества жизни, улучшение демографической ситуации в районе.

Основные задачи:

формирование у населения идеологии здорового образа жизни через информирование и обеспечение активных форм участия горожан в проводимых мероприятиях;

создание (внедрение) межсекторного взаимодействия всех организаций, общественных объединений и органов власти в процесс формирования у населения мотивации на сохранение и укрепление здоровья;

создание здоровой и безопасной экологической среды, улучшений условий труда, быта и отдыха населения;

внедрение рекомендаций для различных групп населения, способствующих укреплению здоровья и профилактике заболеваний;

реализация эффективных мер, способствующих снижению потребления табачных изделий, алкогольных напитков и других наркотических веществ;

организация мониторинга поведенческих факторов риска различных групп населения.

III. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Повышение уровня информированности населения по основным факторам риска для здоровья и альтернативным формам поведения.

Внедрение в практику инновационных технологий, рекомендаций и программ для различных групп населения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Повышение доли лиц, ведущих здоровый образ жизни, на 10-15%.

Снижение трудовых потерь от временной нетрудоспособности на 10%.

Снижение распространенности табакокурения на 5%.

Снижение употребления алкоголя на 5%.

Увеличение на 15-20% доли лиц, активно занимающихся физической культурой.

IV. ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Наименование мероприятия	Место проведения	Исполнители
Создание и обеспечение работы инициативного комитета	Островецкий районный исполнительный комитет (далее – райисполком)	государственное учреждение «Островецкий районный центр гигиены и эпидемиологии» (далее – Островецкий районный ЦГЭ), отдел идеологической работы, культуры и по делам молодежи райисполкома
Разработка логотипа проекта «Островец – здоровый город»		отдел идеологической работы, культуры и по делам молодежи райисполкома, отдел образования спорта и туризма райисполкома, Островецкий районный ЦГЭ, учреждение «Редакция газеты «Островецкая правда»
Разработка перечня индикаторных показателей состояния здоровья населения г. Островец		Островецкий районный ЦГЭ, учреждение здравоохранения «Островецкая центральная районная больница» (далее - УЗ «Островецкая ЦРБ»)
Разработка и издание профиля здоровья города		Островецкий районный ЦГЭ, УЗ «Островецкая ЦРБ»
Создание раздела «Здоровый город» на сайте райисполкома		отдел идеологической работы, культуры и по делам молодежи райисполкома, УЗ «Островецкая ЦРБ», Островецкий районный ЦГЭ
Обеспечение взаимодействия с общественными объединениями и религиозными конфессиями по вопросам пропаганды идеологии нравственных ценностей и здорового образа жизни		отдел идеологической работы, культуры и по делам молодежи райисполкома, Островецкий районный ЦГЭ

Работа учреждений образования по формированию навыков здорового образа жизни	Государственное учреждение образования «Островецкий центр творчества детей и молодежи» (далее ГУО «ЦТДиМ»)	отдел образования, спорта и туризма райисполкома, Островецкий районный ЦГЭ
Изучение организации учебного и воспитательного процесса в учреждениях образования с целью минимизации развития неблагоприятных для здоровья последствий	учреждения образования города	отдел образования, спорта и туризма райисполкома, администрации учреждений образования, Островецкий районный ЦГЭ
Создание в учреждениях общего среднего образования буфетов здорового питания	учреждения образования города	отдел образования, спорта и туризма райисполкома, администрации учреждений образования
Введение электронного паспорта здоровья, включающего риск развития наиболее часто встречающихся заболеваний, оценку функциональных резервов соматического, биоэнергетического и психологического статуса, степень физического развития, уровень мотивации человека на сохранение и укрепление здоровья	УЗ «Островецкая ЦРБ»	УЗ «Островецкая ЦРБ»
Проведение профилактических осмотров населения с применением аппаратной скрининг-диагностики для раннего выявления рака предстательной железы	УЗ «Островецкая ЦРБ»	УЗ «Островецкая ЦРБ»
Обеспечение ежегодного рентгенофлюорографического обследования не менее 98 % от подлежащего населения.	УЗ «Островецкая ЦРБ»	УЗ «Островецкая ЦРБ»
Инициирование заключения договоров на посещение физкультурно-оздоровительного комплекса «Старт» работниками организаций и предприятий	предприятия и учреждения города	отдел образования, спорта и туризма райисполкома, Островецкий районный ЦГЭ, руководители организаций, и предприятий, профсоюзные комитеты организаций
Обеспечение материального стимулирования лиц, ведущих	предприятия, учреждения	руководители организаций, учреждений и предприятий, профсоюзные комитеты

здоровый образ жизни	города	организаций, учреждений и предприятий
Поэтапное введение ограничительных мер, защищающих граждан от воздействия табачного дыма, на остановках общественного транспорта и других местах массового пребывания населения, в административных зданиях, других ведомствах и организациях, на промышленных предприятиях		Островецкий районный отдел по чрезвычайным ситуациям (далее – Островецкий РОЧС), РОВД, Островецкое районное унитарное предприятие жилищно-коммунального хозяйства (далее – РУП ЖКХ), руководители организаций, учреждений и предприятий, профсоюзные комитеты организаций, учреждений и предприятий

V. ОБУЧЕНИЕ ПРИНЦИПАМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Организация действующего семинара по вопросам общественного здоровья и формирования здорового образа жизни	предприятия, учреждения города	Островецкий районный ЦГЭ, УЗ «Островецкая ЦРБ», отдел идеологической работы, культуры и по делам молодежи райисполкома
Проведение семинара-практикума «Основные принципы и методология проекта «Здоровый город» для медицинских работников	УЗ «Островецкая ЦРБ»	Островецкий районный ЦГЭ, УЗ «Островецкая ЦРБ»
Проведение обучающего семинара по вопросам организации работы по формированию здорового образа жизни для ответственных лиц в учреждениях, организациях и предприятиях	райисполком	Островецкий районный ЦГЭ, УЗ «Островецкая ЦРБ», отдел идеологической работы, культуры и по делам молодежи райисполкома
Проведение онлайн-конференции для населения по вопросам первичной профилактики инфекционных заболеваний	райисполком	УЗ «Островецкая ЦРБ»
Проведение в учреждениях образования циклов обучающих занятий для детей по здоровому питанию; обеспечение преемственности учреждений образования с родителями по данному вопросу	учреждения образования	отдел образования, спорта и туризма райисполкома, администрации учреждений образования
Организовать работу: кинолектория «Здоровый город» для работников промышленных предприятий	Киноконцертный зал «Островец»	Островецкий районный ЦГЭ, отдел идеологической работы, культуры и по делам молодежи

«университета здоровья» для населения г. Островец школы «третьего возраста» на базе УЗ «Островецкая ЦРБ»	Островецкий районный ЦГЭ УЗ «Островецкая ЦРБ»	райисполкома, УЗ «Островецкая ЦРБ», ГУ «ТЦСОН»
Продолжение работы и обеспечение охвата обучением не менее 70% от подлежащих в «Школах здоровья»	УЗ «Островецкая ЦРБ»	УЗ «Островецкая ЦРБ»
Мониторинг основных показателей атмосферного воздуха в селитебной зоне города Островца и воздуха рабочих мест на предприятиях города Островца		Островецкий районный ЦГЭ
Подготовка волонтерского отряда по реагированию на чрезвычайную ситуацию	ГУ «ТЦСОН»	районная организация Белорусского Общества Красного Креста (далее -РО БОКК), Островецкий РОЧС
Организация участия волонтеров в проведении массовых мероприятий в рамках Единых дней здоровья.		РО БОКК
Проведение мероприятий по развитию волонтерской деятельности среди разных целевых групп.	ГУ «ТЦСОН»	РО БОКК

VI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Создание фонда информационных материалов (методические разработки, видео- и аудиоматериалы, сценарии мероприятий и т.п.) по тематикам здорового образа жизни и профилактике зависимости	отдел идеологической работы, культуры и по делам молодежи райисполкома	отдел идеологической работы, культуры и по делам молодежи райисполкома, УЗ «Островецкая ЦРБ», Островецкий районный ЦГЭ
Разработка рекомендаций для различных групп населения по проблемным вопросам общественного здоровья и формирования здорового образа жизни		УЗ «Островецкая ЦРБ», Островецкий районный ЦГЭ
Разработка в учреждениях и на предприятиях программ, комплексных целевых и перспективных планов по профилактике социально значимых заболеваний	предприятия и учреждения города	отдел идеологической работы, культуры и по делам молодежи райисполкома, УЗ «Островецкая ЦРБ»
Организация тематических выставок литературы, библиографических обзоров по вопросам морально-правового воспитания, формирования и пропаганды ЗОЖ, профилактики вредных привычек в библиотеках учреждений культуры, образования	учреждения образования, культуры	отдел образования, спорта и туризма райисполкома, отдел идеологической работы, культуры и по делам молодежи райисполкома
Изготовление и размещение социальной рекламы по тематикам здорового образа жизни и пропаганде медицинских знаний	предприятия и учреждения города	райисполком, предприятия
Разработка, выпуск массовым тиражом и распространение среди населения		УЗ «Островецкая ЦРБ», Островецкий районный ЦГЭ,

информационно-образовательных материалов по вопросам сохранения и укрепления здоровья, профилактики социально значимых заболеваний		предприятия и организации города
Проведение социологических опросов и срезов по вопросам формирования здорового образа жизни и эффективности проводимых мероприятий в рамках проекта	предприятия и учреждения города	отдел идеологической работы, культуры и по делам молодежи райисполкома, Островецкий районный ЦГЭ

VII. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Обеспечение информированности населения о ходе реализации проекта через региональные средства массовой информации, veb-сайты		Учреждение «Редакция газеты «Островецкая правда»
Создание и регулярное наполнение медицинской тематической информацией рубрики «Здоровый город» в районной газете		Учреждение «Редакция газеты «Островецкая правда»
Создание на официальном Интернет-сайте райисполкома раздела «Здоровый образ жизни»		отдел идеологической работы, культуры и по делам молодежи райисполкома, УЗ «Островецкая ЦРБ»
Размещение и трансляция социальной рекламы по тематикам здорового образа жизни и профилактике заболеваний в местах массового пребывания населения		УЗ «Островецкая ЦРБ», Островецкий районный ЦГЭ, отдел идеологической работы, культуры и по делам молодежи райисполкома
Проведение «Дней трезвости» с ограничением реализации алкогольной и слабоалкогольной продукции и пива	предприятия торговли города	отдел экономики райисполкома, отдел идеологической работы, культуры и по делам молодежи райисполкома
Проведение спортивных соревнований, в том числе отраслевых среди трудовых коллективов, школьников	Физкультурно-оздоровительный комплекс (далее – ФОК) «Старт», городской стадион	отдел образования, спорта и туризма райисполкома
Проведение спартакиады среди руководящих работников предприятий, организаций, учреждений	ФОК «Старт», городской стадион	отдел образования, спорта и туризма райисполкома
Проведение месячников профилактики асоциального поведения, укрепления устоев семьи, антиалкогольной и антитабачной пропаганды	предприятия и учреждения города	районный отдел внутренних дел райисполкома) (далее – РОВД), УЗ «Островецкая ЦРБ», общественные организации
Организация и проведение: массовой медико-просветительной акции «Островец – территория здоровья» районного спортивного праздника	Парк г. Островец Лесопарковая	отдел идеологической работы, культуры и по делам молодежи райисполкома, УЗ «Островецкая ЦРБ»,

«Островецкая лыжня – 2015»	зона г. Островец	предприятия и организации, общественные организации
Проведение соревнований среди населения по месту жительства, праздников «Веселый двор», «Семейные старты» и др.	ФОК «Старт», городской стадион	отдел идеологической работы, культуры и по делам молодежи райисполкома, отдел образования, спорта и туризма райисполкома
Проведение информационно-образовательных мероприятий по формированию культуры здорового образа жизни, приуроченных к Единым дням здоровья, единым дням информирования	предприятия и организации района	отделы и управления райисполкома, УЗ «Островецкая ЦРБ», Островецкий районный ЦГЭ, руководители предприятий и организаций района
Проведение в районе месячника безопасного труда в различных сферах народнохозяйственного комплекса	предприятия и учреждения города	управление по труду, занятости и социальной защите, межрайонная инспекция охраны труда, Островецкий районный ЦГЭ

4.2. Социологические опросы школьников и взрослого населения г. Островец «Аспекты здорового образа жизни»

Преимуществом проекта «Здоровый город – город Островец» можно считать выполнение социологического исследования с целенаправленным мониторингом, охватывающим все сферы жизнедеятельности населения города, чтобы иметь целостную и объективную картину города как среды здоровья, а горожанина – как центральной фигуры этой среды.



С целью создания «Профиля здоровья г. Островец» для получения информации о состоянии здоровья жителей, образе их жизни и социальной атмосфере города проведены социологические исследования «Аспекты здорового образа жизни» среди взрослого населения и учащихся школ и гимназии г.Островец. Анкета содержала несколько разделов, в том числе вопросы для получения информации о самооценке здоровья жителями, самосохранительной активности, подверженности вредным привычкам, влиянии стрессовых факторов и способах снятия стресса, жизненных ценностях респондентов, источниках получения информации о здоровье.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГРОДНЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»

Отдел общественного здоровья

ОТЧЁТ
ОБ ИТОГАХ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА
УЧАЩИХСЯ ШКОЛ И ГИМНАЗИИ Г. ОСТРОВЕЦ
(в рамках реализации проекта «Здоровый город»)

АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Время проведения социологического опроса:

начало: 11 декабря 2014 г.

окончание: 12 декабря 2014 г.

**Сбор первичной социологической
информации произвели**

социологи отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ:

Высоцкая Марина Иосифовна
Петрашкевич Ольга Александровна

**Обработка данных и написание отчета
(21.01.2015):**

Петрашкевич Ольга Александровна

Гродно 2015

Социологический опрос учащихся школ и гимназии г. Островец на тему «Аспекты здорового образа жизни» проведен с 11-12 декабря 2014 года. Методом анонимного анкетирования опрошено 150 школьников в возрасте от 14 до 17 лет.

Социально-демографические характеристики участников социологического опроса отражены на рисунках 1-2.

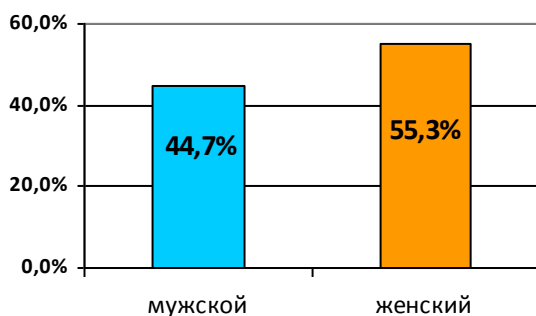


Рис. 1 – Пол респондентов
(в % к числу опрошенных)

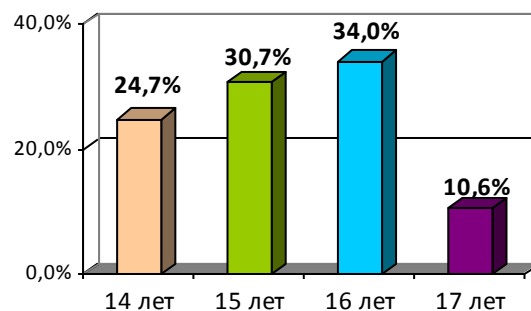


Рис. 2 – Возраст респондентов
(в % к числу опрошенных)

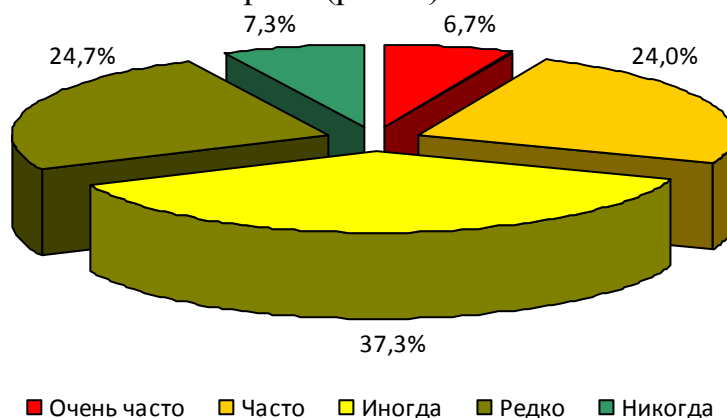
Согласно полученным результатам, большинство учащихся высоко оценили состояние своего здоровья. Охарактеризовали свое здоровье как «Хорошее» и «Скорее хорошее» 41,3% и 18,0% соответственно. Дали удовлетворительную оценку своему здоровью 26,0% учеников. На неудовлетворительное состояние здоровья указали 12,0% респондентов. Из них варианты ответов «Скорее плохое» и «Плохое» выбрали 6,7% и 5,3% соответственно. Испытали затруднение при ответе на вопрос 2,7%.

Для сохранения и укрепления здоровья около 50% школьников соблюдают правила личной гигиены и около 40% занимаются спортом. Практически каждый третий школьник спит не менее 8 часов в сутки. А каждый пятый старается избегать стрессовых ситуаций, ежедневно делать физическую зарядку, а также соблюдать режим труда и отдыха. К активным мерам сохранения и укрепления здоровья также можно отнести: закаливание организма (13,3%), посещение бассейна, тренажерного зала (6,0%). Прибегает к пассивным мерам сохранения и укрепления здоровья посредством просмотра телепередач, чтения литературы о здоровье каждый шестой школьник.

Наиболее часто опрошенные школьники соблюдают следующие правила питания: ежедневный завтрак (46,0%), умеренность в приеме пищи (33,3%), ограничение в употреблении/не употребление чипсов, сухариков, фаст-фуда (28,7%), неторопливый прием и тщательное пережевывание пищи (26,0%), ограниченное употребление/не употребление газированных напитков (22,0%). Большинство участников опроса пренебрегают таким правилом питания как, прием пищи в одно и то же время 3-4 раза в день. Помимо этого, только 8,7% опрошенных школьников не перекусывают «на лету». Практически каждый десятый ученик отметил, что питается как придется.

Несмотря на то, что каждый пятый школьник старается не переживать и не нервничать, полностью удается избежать стрессовых ситуаций лишь 7,3% участникам социологического опроса (рис. 3).

Рис. 3 – Ответы на вопрос «Как испытываете напряженности, к числу



респондентов часто Вы чувство стресса?» (в % опрошенных)

Для того, напряжение, участники

чтобы снять стресс,

социологического опроса прибегают к¹:

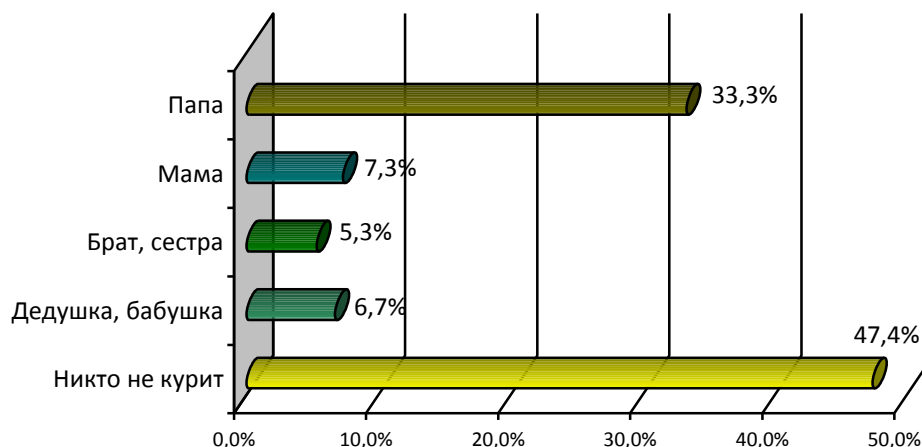
- ✓ прослушиванию музыки, просмотру телевизора (54,7%);
- ✓ сну (42,4%);
- ✓ общению (40,3%);
- ✓ прогулкам на природе (30,7%);
- ✓ чтению книг, газет, журналов (19,4%);
- ✓ занятию физическими упражнениями (13,7%);
- ✓ посещению театра, кинотеатра (2,9%);
- ✓ другое: «Прием пищи» (2,9%).

Опрос показал различие способов проведения досуга. Чаще всего школьники проводят свое свободное время достаточно пассивно: сидят за компьютером (46,0%), находятся дома, помогают родителям (42,0%), занимаются в кружках (9,3%). Отдают предпочтение активному отдыху (прогулки на свежем воздухе), приносящему пользу здоровью, 40,7% опрошенных.

Прошедший опрос показал, что у школьников в недостаточной мере сформировано негативное отношение к табакокурению. Несмотря на то, что 54,7% опрошенных отрицательно относятся к данной вредной привычке, 51,0% участников опроса занимают позицию безразличного отношения к данному явлению. Вместе с тем, следует обратить внимание на 11,3% респондентов, которые выразили положительное отношение к табакокурению.

Исходя из результатов социологического опроса, в каждой третьей семье школьника принявшего участие в анкетировании курит отец. Число курящих матерей составило 7,3%. Более подробная информация содержится на рис. 4.

¹ На данный вопрос отвечали респонденты, которые с различной частотой испытывают чувство напряженности, стресса (139 чел.). При расчете процентного показателя примем их за 100%.



*Рис. 4 – Ответы респондентов на вопрос «Кто курит в Вашей семье?»
(в % к числу опрошенных)*

Исходя из отношения школьников к табакокурению и проблеме курения в семье, интересными представляются данные о приверженности к курению школьников, участвовавших в социологическом опросе. Так, с различной частотой курит каждый четвертый респондент. В свою очередь не курит более 70% опрошенных. Более подробная информация по данному вопросу содержится в таблице 1.

Таблица 1 – Ответы респондентов на вопрос «Курите ли Вы?» (в % числу опрошенных)

<i>Приверженность респондентов к курению</i>	<i>Всего в % к числу опрошенных</i>
курю постоянно	13,3%
курю иногда	12,7%
курил, но бросил (пробовал курить)	12,6%
никогда не пробовал	61,4%

Интересными представляются мнения участников опроса по поводу употребления алкогольных и слабоалкогольных напитков. Большинство опрошенных школьников (62,6%) могут с уверенностью сказать, что члены их семьи не злоупотребляют алкоголем. В тоже время, проблема чрезмерного употребления алкоголя стоит у 8,7% семей школьников, участвовавших в опросе.

Несмотря на то, что почти 60% опрошенных школьников считают вредным для здоровья употребление энергетических напитков, употребляют пиво, вино, шампанское или энергетические напитки (в т.ч. хотя бы иногда) 30,7% опрошенных. Информация по данному вопросу отражена на рис. 5-6.

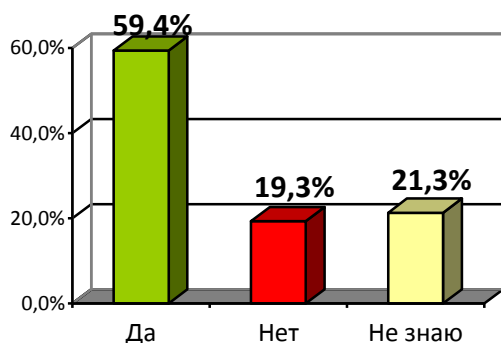


Рис. 5 – Ответы респондентов на вопрос «Как Вы считаете, вредно ли употребление энергетических напитков для Вашего здоровья?» (в % к числу опрошенных)

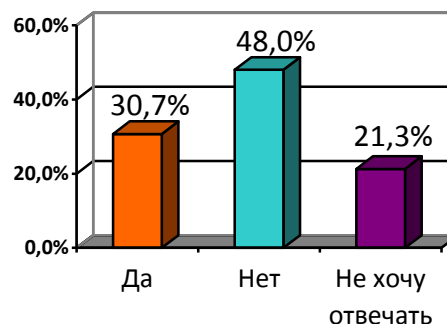


Рис. 6 – Ответы респондентов на вопрос «Употребляете ли Вы (хотя бы иногда) пиво, вино, шампанское или энергетические напитки?» (в % к числу опрошенных)

Также опрос показал, что 5,3% респондентов пробовали токсические, наркотические вещества (в т.ч. спайс). Большинство участников опроса (93,3%) не употребляли психоактивные вещества. Не дали ответ на вопрос 1,4% участников социологического опроса.

Интересными представляются данные о приоритетных ценностях школьников. Тройка ценностных детерминант выглядит следующим образом: семья (47,3%), дружба (46,0%), здоровье (45,3%). Варианты ответов на вопрос «Скажите, что для Вас является самым главным в жизни?» – в таблице 2.

Таблица 2 – Ответы респондентов на вопрос «Скажите, что для Вас является самым главным в жизни?» (в % числу опрошенных)

Перечень ценностей	Всего в % к числу опрошенных
семья	47,3%
дружба	46,0%
здоровье	45,3%
любовь	31,3%
карьера, интересная работа	28,7%
образование	18,7%
материально обеспеченная жизнь	15,3%
возможность развлекаться	12,7%
помощь людям	6,0%

В целях получения наиболее важной информации о здоровье учащиеся школьники прибегают к Интернету (55,3%), получают необходимую информацию от родителей, родственников, друзей и пр. (42,7%), преподавателей в школе (38,0%). Около четверти опрошенных обращаются за необходимой информацией к телевизионным передачам, книгам, газетам, журналам, а также медицинским работникам. Около 5% респондентов указали, что не получают информацию о здоровье.

По результатам социологического опроса 28,7% респондентов-школьников знают, что в г. Островец с 2015 г. будет реализовываться проект «Здоровый город», направленный на улучшение здоровья местных жителей. Не знают о предстоящей реализации данного проекта 71,3% респондентов.

Ответы участников социологического опроса на вопросы анкеты

1. Как Вы оцениваете свое здоровье?

	<i>Всего:</i>
хорошее	41,3%
скорее хорошее	18,0%
удовлетворительное	26,0%
скорее плохое	6,7%
плохое	5,3%
затрудняюсь ответить	2,7%

2. Что Вы делаете для сохранения и укрепления здоровья?

	<i>Всего:</i>
ежедневно делаю физ.зарядку	19,3%
занимаюсь спортом	38,0%
занимаюсь закаливанием организма	13,3%
соблюдаю режим труда и отдыха	20,0%
посещаю бассейн, тренажерный зал	6,0%
соблюдаю правила личной гигиены	48,7%
сплю не менее 8 часов в сутки	30,0%
стараюсь не переживать, не нервничать	23,3%
смотрю телепередачи, читаю литературу о здоровье	16,0%

3. Каких правил питания Вы придерживаетесь?

	<i>Всего:</i>
завтракаю каждое утро	46,0%
стараюсь не переедать	33,3%
не перекусываю «на лету»	8,7%
ем не спеша, хорошо пережевываю пищу	26,0%
ем в одно и то же время 3-4 раза в день	10,7%
ограничиваю употребление (не употребляю) газированных напитков	22,0%
ограничиваю употребление (не употребляю) чипсов, сухариков, фаст-фуда	28,7%
питаюсь как придется	9,3%

4. Как Вы обычно проводите свое свободное время?

	<i>Всего:</i>
занимаюсь в кружках	9,3%
нахожусь дома, помогаю родителям	42,0%
сиджу за компьютером	46,0%
совершаю прогулки	40,7%

хожу в бассейн, тренажерный зал	2,0%
другое	4,0%
<i>Из них респонденты указали на:</i>	
– прослушивание музыки, игру на музыкальных инструментах	2,0%
– катание на велосипеде	0,7%
– дискотеки	0,7%
– рисование	0,7%

5. Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?

	<i>Всего:</i>
очень часто	6,7%
часто	24,0%
иногда	37,3%
редко	24,7%
никогда	7,3%

6. Для того, чтобы снять напряжение, стресс Вы...²

	<i>Всего:</i>
общаетесь	40,3%
спите	42,4%
посещаете театр, кинотеатр	2,9%
прогуливаетесь на природе	30,7%
слушаете музыку, смотрите телевизор	54,7%
занимаетесь физическими упражнениями	13,7%
читаете книги, газеты, журналы	19,4%
другое: «Ем»	2,9%

7. Скажите, что для Вас является самым главным в жизни?

	<i>Всего:</i>
дружба	46,0%
здоровье	45,3%
любовь	31,3%
образование	18,7%
помощь людям	6,0%
семья	47,3%
возможность развлекаться	12,7%
карьера, интересная работа	28,7%
материально обеспеченная жизнь	15,3%

² На данный вопрос отвечали респонденты, которые с различной частотой испытывают чувство напряженности, стресса (139 чел.). При расчете процентного показателя примем их за 100%.

8. *Курите ли Вы?*

	<i>Всего:</i>
курю постоянно	13,3%
курю иногда	12,7%
курил, но бросил (пробовал курить)	12,6%
никогда не пробовал	61,4%

9. *Кто курит в вашей семье?*

	<i>Всего:</i>
папа	33,3%
мама	7,3%
брат, сестра	5,3%
дедушка, бабушка	6,7%
никто	47,4%

10. *Охарактеризуйте свое отношение к табакокурению?*

	<i>Всего:</i>
положительное	11,3%
безразличное	51,0%
отрицательное	54,7%

11. *Употребляете ли Вы (хотя бы иногда) пиво, вино, шампанское или энергетические напитки?*

	<i>Всего:</i>
да	30,7%
нет	48,0%
не хочу отвечать	21,3%

12. *Как Вы считаете, вредно ли употребление энергетических напитков для Вашего здоровья?*

	<i>Всего:</i>
да	59,4%
нет	19,3%
не знаю	21,3%

13. *Можете ли Вы сказать о себе, что «члены моей семьи не злоупотребляют алкоголем»*

	<i>Всего:</i>
да, могу	62,6%
не совсем	26,0%
не могу	8,7%
нет ответа	2,7%

14. Пробовали ли вы когда-либо токсические, наркотические вещества (в том числе спайс)?

	<i>Всего:</i>
да	5,3%
нет	93,3%
нет ответа	1,4%

15. Откуда вы получаете наиболее важную информацию о здоровье?

	<i>Всего:</i>
из Интернета	55,3%
из книг, газет, журналов	22,7%
из телевизионных передач	27,3%
от медицинских работников	26,0%
от преподавателей в школе	38,0%
из информационных буклетов, плакатов и пр.	8,0%
от родителей, родственников, друзей и пр.	42,7%
такую информацию не получаю	4,7%

16. Знаете ли Вы, что в г. Островец с 2015 г. будет реализовываться проект «Здоровый город», направленный на улучшение здоровья местных жителей?

	<i>Всего:</i>
да, знаю	28,7%
нет, не знаю	71,3%

17. Ваш пол:

<i>Пол респондентов:</i>	<i>Всего:</i>
мужской	44,7%
женский	55,3%

18. Ваш возраст:

<i>Возраст респондентов:</i>	<i>Всего:</i>
14 лет	24,7%
15 лет	30,7%
16 лет	34,0%
17 лет	10,6%

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГРОДНЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»

Отдел общественного здоровья

ОТЧЕТ ОБ ИТОГАХ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА НАСЕЛЕНИЯ
Г. ОСТРОВЕЦ
(в рамках проекта «Здоровый город»)

АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Время проведения социологического опроса:

начало: 11 декабря 2014 г.

окончание: 12 декабря 2014 г.

**Сбор первичной социологической
информации произвели**

социологи отдела общественного здоровья

Гродненского областного ЦГЭОЗ:

Петрашкевич Ольга Александровна

Высоцкая Марина Иосифовна

**Обработка данных и написание отчета
(23.01.2015):**

Высоцкая Марина Иосифовна

Гродно 2015

В рамках проекта «Здоровый город» социологами отдела общественного Гродненского областного ЦГЭОЗ проведен социологический опрос населения г. Островец «Основные аспекты здорового образа жизни».

В опросе приняли участие 320 человек, их них женщины составили 56,6%, мужчины – 43,4%. Респонденты – представители разных возрастных групп: 18-20 лет – 6,6%, 21-39 лет – 40,3%, 40-49 лет – 26,9%, 50 лет и старше – 26,2%. Опрошенные различаются по уровню образования: неполное среднее образование имеют 0,6%, базовое среднее – 5,9%, среднее общее – 12,5%, среднее специальное – 31,9%, незаконченное высшее – 2,2%, высшее – 46,9%.

Ответы респондентов на предложенные вопросы анкеты распределились следующим образом:

На вопрос «Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?» почти половина опрошенных (49,7%) выбрали вариант ответа «Удовлетворительное». Вариант ответа «Хорошее» и «Скорее хорошее» отметили 18,1% и 17,2% анкетированных соответственно. Охарактеризовали состояние своего здоровья как «Скорее плохое» и «Плохое» – 3,4% и 5,3% соответственно. Затруднение при ответе на вопрос испытали 6,3% респондентов (рис. 1).

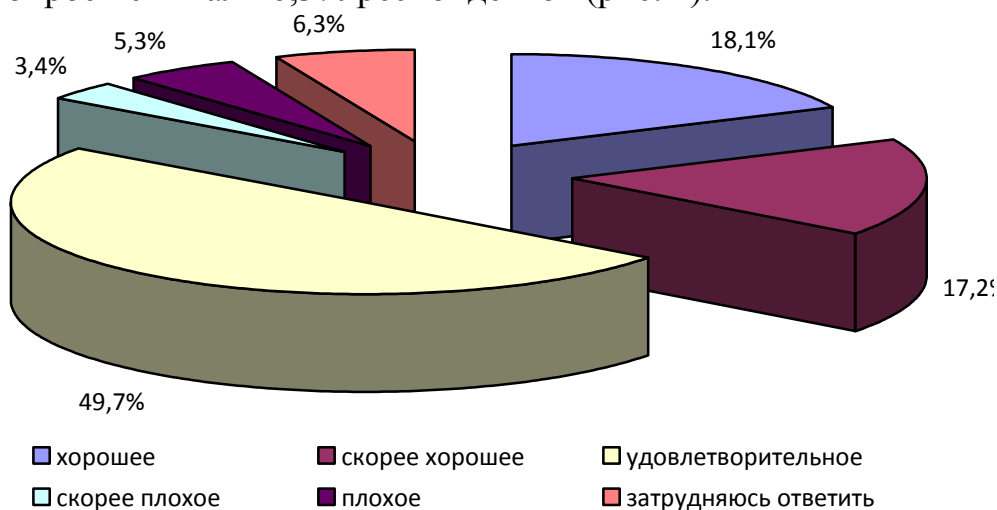


Рисунок 1 – Ответы респондентов на вопрос «Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?» (в % к числу опрошенных)

Участники социологического опроса считают, что в настоящее время больше всего ухудшают состояние здоровья:

- экологические условия – 45,3%;
- качество питания – 38,4%;
- материальное положение – 31,6%;
- качество медицинской помощи – 29,7%;
- наследственность – 20,3%;
- условия труда/учебы – 18,8%;
- ваше поведение – 13,1%;
- отношения в семье – 7,5%;
- жилищные условия – 5,3%;
- отношения на работе – 4,7%.

Говоря о жизненных ценностях респондентов, отметим, что самым главным в жизни для участников опроса являются: здоровье (72,5%), семья (70,8%), дети (62,8%) (рис. 2).

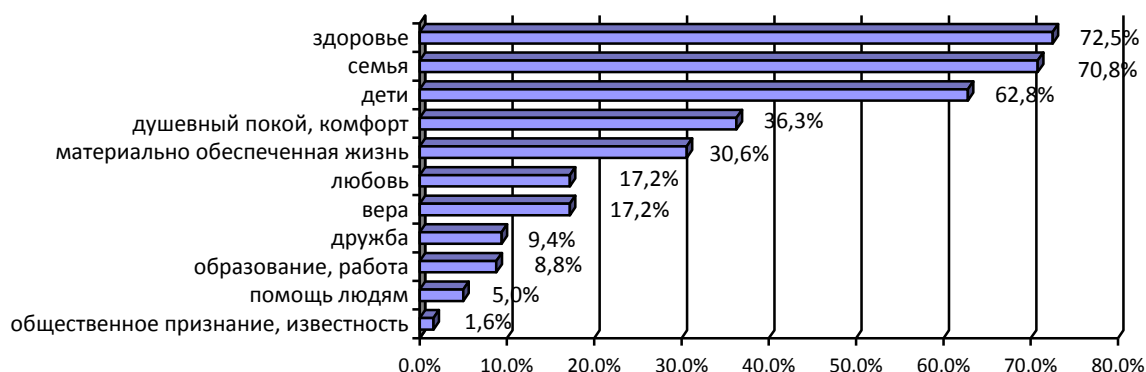


Рисунок 2 – Ответы респондентов на вопрос «Что для Вас в жизни является главным?» (в % к числу опрошенных)

Что лично предпринимают для сохранения и укрепления здоровья участники опроса? Наиболее распространенными мерами сохранения и укрепления здоровья среди респондентов являются: соблюдение правил личной гигиены (69,4%), контроль за собственным весом (32,5%), сон не менее 8 часов в сутки (31,6%), а также избегание стрессовых ситуаций (30,0%).

Таблица 1 – Ответы респондентов на вопрос «Что Вы лично предпринимаете для сохранения и укрепления здоровья?» (в % к числу опрошенных)

соблюдаю правила личной гигиены	69,4%
смотрю телепередачи, читаю литературу о здоровье	37,2%
слежу за своим весом	32,5%
сплю не менее 8 часов в сутки	31,6%
контролирую свое психическое состояние	30,0%
ограничиваю прием алкоголя	26,3%
посещаю баню, сауну	24,7%
соблюдаю режим труда и отдыха	24,1%
ограничиваю курение	16,6%
ежедневно делаю физическую зарядку	15,3%
занимаюсь активными видами спорта	8,1%
посещаю бассейн, тренажерный зал	3,8%
занимаюсь закаливанием организма	3,1%

С целью изучения частоты употребления алкогольных напитков респондентам был задан вопрос «Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?». Ответы представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Ответы респондентов на вопрос «Как часто Вы употребляете...?» (в % к числу опрошенных)

	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Не употребляю
пиво	0,9%	4,7%	23,4%	23,4%	47,6%
легкие вина	-	1,3%	10,0%	59,0%	29,7%
крепкие алкогольные напитки	0,6%	1,9%	17,8%	41,3%	38,4%

Анкета включала вопрос «Курите ли Вы?» Анализ данных показал, что 62,7% респондентов никогда не пробовали курить. Курили, но бросили 8,1%. В свою очередь приверженность к данной привычке отметили за собой 29,2% участников опроса.

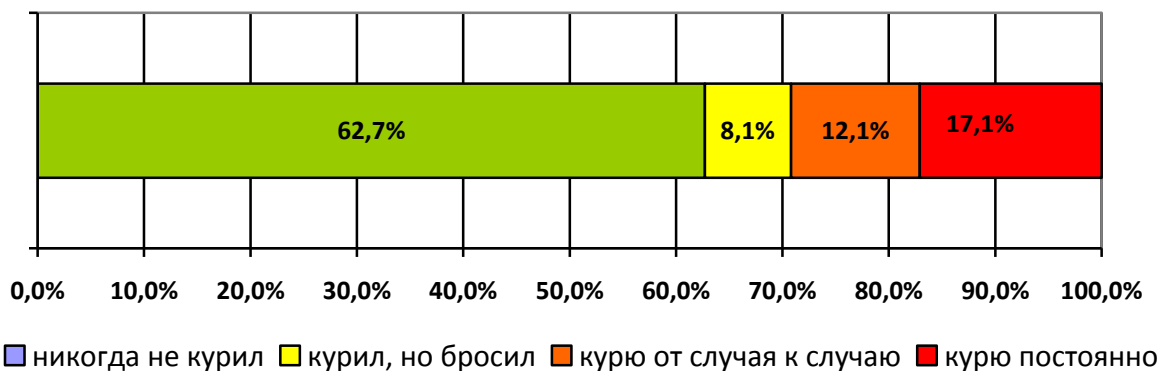


Рисунок 4 – Ответы респондентов на вопрос «Курите ли Вы?» (в % к числу опрошенных)

Результаты опроса показали, что респонденты придерживаются разнообразных правил при организации своего питания: принимают пищу не менее 3 раз в день (59,4%), соблюдают умеренность в потреблении продуктов питания (46,3%), следят за маркировкой, сроком годности продуктов питания (44,7%), стараются употреблять натуральные продукты (42,5%) (табл. 3).

Таблица 3– Ответы респондентов на вопрос «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?» (в % к числу опрошенных)

соблюдаю умеренность в потреблении продуктов питания	46,3%
использую йодированную соль	34,4%
выпиваю достаточное количество питьевой воды (1,5-2 литра в сутки)	33,4%
принимаю пищу не менее 3 раз в день	59,4%
стараюсь употреблять продукты с профилактическим эффектом	7,2%
слежу за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов	44,7%
стараюсь употреблять натуральные продукты (без добавок, консервантов)	42,5%
стараюсь сделать рацион питания максимально разнообразным	33,8%
никакими	9,7%

По результатам опроса 96,6% респондентов с различной периодичностью подвергаются влиянию стрессовых факторов. «Очень часто» и «Часто» испытывают чувство напряженности, стресса или сильной подавленности 10,0% и 26,3% опрошенных соответственно. Варианты ответов «Иногда» и «Редко» отметили 37,5% и 22,8% соответственно (рис. 5).

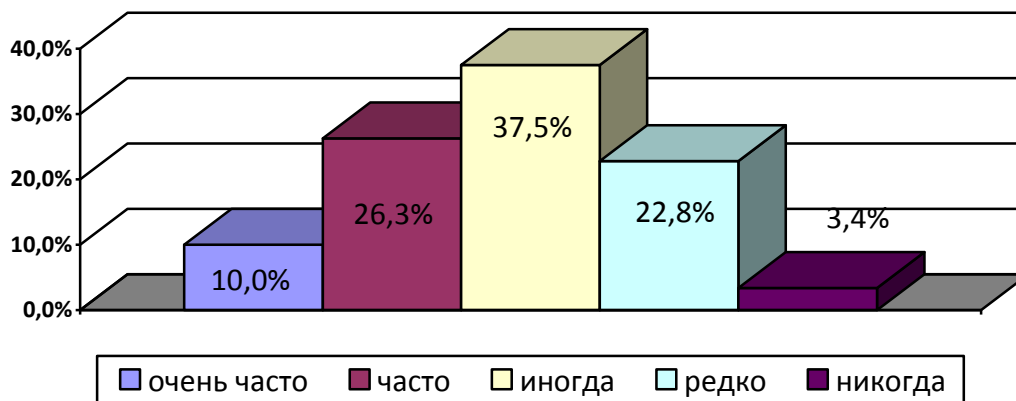


Рисунок 5– Ответы респондентов на вопрос «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса или сильной подавленности?» (в % к числу опрошенных)

Самые распространенные средства снятия усталости и напряженности, используемые участниками опроса – сон (54,1%), общение (47,2%) и просмотр ТВ, прослушивание музыки (43,8%). Чтению и прогулкам на природе отдают предпочтение 38,8% и 34,7% соответственно (рис 6).

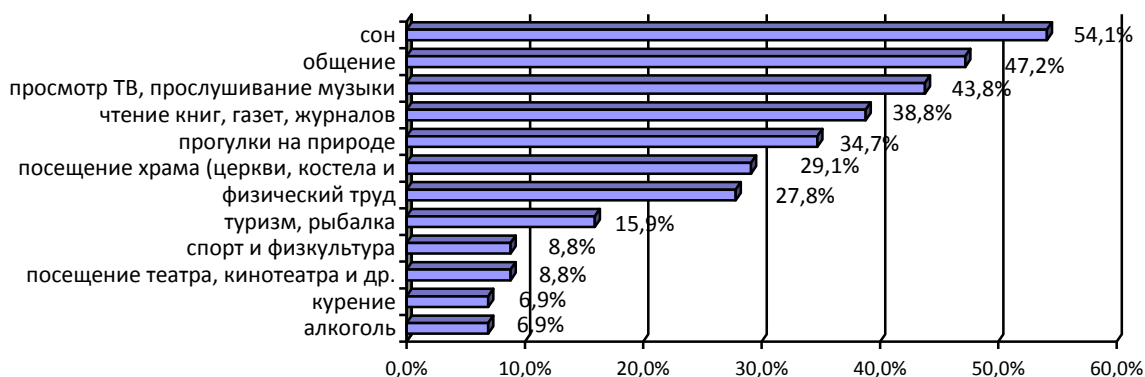


Рисунок 6 – Ответы респондентов на вопрос «Какие средства снятия усталости и напряженности используете лично Вы?» (в % к числу опрошенных)

Наиболее важную информацию о здоровье участники опроса получают чаще всего из Интернета (47,2%), специальных телевизионных передач (46,9%) и книг, газет, журналов о здоровье (44,4%). Почти каждый четвертый респондент информацию по данной тематике получает от медицинских работников (25,6%) и родственников, друзей, знакомых (24,4%) (табл. 4).

Таблица 4– Ответы респондентов на вопрос «Откуда Вы получаете наиболее важную информацию о здоровье?» (в % к числу опрошенных)

из Интернета	47,2%
из специальных телевизионных передач	46,9%
из книг, газет, журналов о здоровье	44,4%
от медицинских работников	25,6%
от родственников, коллег, знакомых, друзей	24,4%
из информационных буклетов, плакатов	8,8%
не интересуюсь	6,9%

Почти $\frac{1}{4}$ респондентов – жителей г. Островец осведомлены о реализации в их городе проекта «Здоровый город».

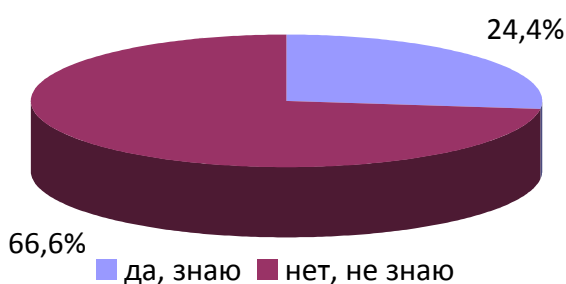


Рисунок 10 – Ответы респондентов на вопрос «Знаете ли Вы, что в г. Островец с 2015 года будет реализовываться проект «Здоровый город», направленный на улучшение здоровья местных жителей?» (в % к числу опрошенных)

Основные выводы по результатам опроса:

1. Почти половина респондентов (49,7%) оценили состояние своего здоровья как «Удовлетворительное». «Хорошее» и «Скорее хорошее» здоровье отметили 18,1% и 17,2% опрошенных
2. По мнению участников опроса, наибольшее негативное влияние на состояние здоровья в настоящее время оказывают экологические условия (45,3%), качество питания (38,4%), материальное положение (31,6%).
3. Говоря о жизненных ценностях респондентов, отметим, что самым главным в жизни для участников опроса являются здоровье (72,5%), семья (70,8%), дети (62,8%).
4. Для сохранения и укрепления здоровья анкетированные соблюдают правила личной гигиены (69,4%), следят за своим весом (32,5%), спят не менее 8 часов в сутки (31,6%).
5. Анализ данных показал, что 62,7% респондентов никогда не пробовали курить. Курили, но бросили 8,1%. В свою очередь приверженность к данной привычке отметили за собой 29,2% участников опроса.
6. Результаты опроса показали, что респонденты придерживаются разнообразных правил при организации своего питания: принимают пищу не менее 3 раз в день (59,4%), соблюдают умеренность в потреблении продуктов

питания (46,3%), следят за маркировкой, сроком годности продуктов питания (44,7%), стараются употреблять натуральные продукты (42,5%).

7. По результатам опроса 96,6% респондентов с различной периодичностью подвергаются влиянию стрессовых факторов. «Очень часто» и «Часто» испытывают чувство напряженности, стресса или сильной подавленности 10,0% и 26,3% опрошенных соответственно. Варианты ответов «Иногда» и «Редко» отметили 37,5% и 22,8% соответственно.

8. Самые распространенные средства снятия усталости и напряженности, используемые участниками опроса – сон (54,1%), общение (47,2%) и просмотр ТВ, прослушивание музыки (43,8%). Чтению и прогулкам на природе отдают предпочтение 38,8% и 34,7% соответственно.

9. Наиболее важную информацию о здоровье участники опроса получают чаще всего из Интернета (47,2%), специальных телевизионных передач (46,9%) и книг, газет, журналов о здоровье (44,4%). Почти каждый четвертый респондент информацию по данной тематике получает от медицинских работников (25,6%) и родственников, друзей, знакомых (24,4%).

10. Почти $\frac{1}{4}$ респондентов – жителей г. Островец, осведомлены о реализации в их городе проекта «Здоровый город», направленного на улучшение здоровья местных жителей.

1. КАК ВЫ ОЦЕНИВАЕТЕ СОСТОЯНИЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ?

- 1.1 хорошее – 18,1%;
- 1.2 скорее хорошее – 17,2%;
- 1.3 удовлетворительное – 49,7%;
- 1.4 скорее плохое – 3,4%;
- 1.5 плохое – 5,3%;
- 1.6 затрудняюсь ответить – 6,3%.

2. ЧТО, НА ВАШ ВЗГЛЯД, БОЛЬШЕ ВСЕГО УХУДШАЕТ СОСТОЯНИЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ?

- 2.1 экологические условия – 45,3%;
- 2.2 материальное положение – 31,6%;
- 2.3 условия труда/учебы – 18,8%;
- 2.4 качество медицинской помощи – 29,7%;
- 2.5 жилищные условия – 5,3%;
- 2.6 наследственность – 20,3%;
- 2.7 ваше поведение – 13,1%;
- 2.8 качество питания – 38,4%;
- 2.9 отношения в семье – 7,5%;
- 2.10 отношения на работе – 4,7%.

3. ЧТО ДЛЯ ВАС В ЖИЗНИ ЯВЛЯЕТСЯ ГЛАВНЫМ?

- 3.1 вера – 17,2%;
- 3.2 дети – 62,8%;
- 3.3 дружба – 9,4%;
- 3.4 любовь – 17,2%;
- 3.5 здоровье – 72,5%;
- 3.6 семья – 70,8%;
- 3.7 помощь людям – 5,0%;
- 3.8 образование, работа – 8,8%;
- 3.9 материально обеспеченная жизнь – 30,6%;
- 3.10 душевный покой, комфорт – 36,3%;
- 3.11 общественное признание, известность – 1,6%.

4. ЧТО ВЫ ЛИЧНО ПРЕДПРИНИМАЕТЕ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ?

- 4.1 ежедневно делаю физическую зарядку – 15,3%;
- 4.2 занимаюсь активными видами спорта – 8,1%;
- 4.3 занимаюсь закаливанием организма – 3,1%;
- 4.4 контролирую свое психическое состояние – 30,0%;
- 4.5 ограничиваю курение – 16,6%;
- 4.6 ограничиваю прием алкоголя – 26,3%;
- 4.7 посещаю баню, сауну – 24,7%;
- 4.8 слежу за своим весом – 32,5%;
- 4.9 посещаю бассейн, тренажерный зал – 3,8%;
- 4.10 принимаю участие в мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни – 6,3%;
- 4.11 смотрю телепередачи, читаю литературу о здоровье – 37,2%;
- 4.12 соблюдаю правила личной гигиены – 69,4%;
- 4.13 соблюдаю режим труда и отдыха – 24,1%;
- 4.14 сплю не менее 8 часов в сутки – 31,6%.

5. КАК ЧАСТО ВЫ УПОТРЕБЛЯЕТЕ ... ? (дайте ответ по каждой строке)

	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Не употребляю
пиво	0,9%	4,7%	23,4%	23,4%	47,6%
легкие вина	-	1,3%	10,0%	59,0%	29,7%
крепкие алкогольные напитки	0,6%	1,9%	17,8%	41,3%	38,4%

6. КУРИТЕ ЛИ ВЫ?

- 6.1 никогда не курил(а) – 70,0%;
- 6.2 курил(а), но бросил(а) – 8,1%;
- 6.3 курю от случая к случаю – 8,1%;
- 6.4 курю постоянно – 13,8%.

7. КАКИМИ ПРАВИЛАМИ ВЫ РУКОВОДСТВУЕТЕСЬ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ СВОЕГО ПИТАНИЯ?

- 7.1 соблюдаю умеренность в потреблении продуктов питания – 46,3%;
- 7.2 использую йодированную соль – 34,4%;
- 7.3 выпиваю достаточное количество питьевой воды (1,5-2 литра в сутки) – 33,4%;
- 7.4 принимаю пищу не менее 3 раз в день – 59,4%;
- 7.5 стараюсь употреблять продукты с профилактическим эффектом – 7,2%;
- 7.6 слежу за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов – 44,7%;
- 7.7 стараюсь употреблять натуральные продукты (без добавок, консервантов) – 42,5%;
- 7.8 стараюсь сделать рацион питания максимально разнообразным – 33,8%;

7.9 никакими – 9,7%.

8. КАК ЧАСТО ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ ЧУВСТВО НАПРЯЖЕННОСТИ, СТРЕССА ИЛИ СИЛЬНОЙ ПОДАВЛЕННОСТИ?

8.1 очень часто – 10,0%;

8.2 часто – 26,3%;

8.3 иногда – 37,5%;

8.4 редко – 22,8%;

8.5 никогда – 3,4%.

9. КАКИЕ СРЕДСТВА СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ И НАПРЯЖЕННОСТИ ИСПОЛЬЗУЕТЕ ЛИЧНО ВЫ?

9.1 общение – 47,2%;

9.2 спорт и физкультура – 8,8%;

9.3 сон – 54,1%;

9.4 алкоголь – 6,9%;

9.5 курение – 6,9%;

9.6 туризм, рыбалка – 15,9%;

9.7 посещение театра, кинотеатра и др. – 8,8%;

9.8 посещение храма (церкви, костела и др.) – 29,1%;

9.9 прогулки на природе – 34,7%;

9.10 просмотр ТВ, прослушивание музыки – 43,8%;

9.11 физический труд – 27,8%;

9.12 чтение книг, газет, журналов – 38,8%.

10. ОТКУДА ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ НАИБОЛЕЕ ВАЖНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ЗДОРОВЬЕ?

10.1 из Интернета – 47,2%;

10.2 из информационных буклетов, плакатов и пр. – 8,8%;

10.3 из книг, газет, журналов о здоровье – 44,4%;

10.4 из специальных телевизионных передач – 46,9%;

10.5 от медицинских работников – 25,6%;

10.6 от родственников, коллег, друзей, знакомых – 24,4%;

10.7 не интересуюсь – 6,9%.

11. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО В Г. ОСТРОВЕЦ С 2015 Г. БУДЕТ РЕАЛИЗОВЫВАТЬСЯ ПРОЕКТ «ЗДОРОВЫЙ ГОРОД», НАПРАВЛЕННЫЙ НА УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ МЕСТНЫХ ЖИТЕЛЕЙ?

11.1 да, знаю – 24,4%;

11.2 нет, не знаю – 75,6%.

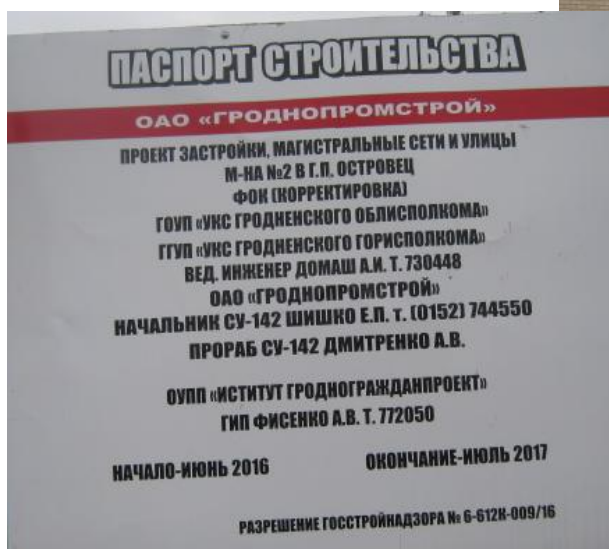
4.3. Логотип проекта «Островец – здоровый город»



4.4. Здоровое городское планирование

Островец – динамично развивающийся город. В рамках реализации проекта в Островце появились дворовые уличные спортивные сооружения, для занятия физической культурой и спортом детей и взрослых, велодорожки, начато строительство физкультурно-оздоровительного комплекса с бассейном.





4.5. Проект «Школа, содействующая укреплению здоровья»

В октябре 2015 года разработан и внедрен 1 этап «Школа, пропагандирующая здоровый образ жизни» **проекта «Школа, содействующая укреплению здоровья»** в ГУО «Гимназия №1 г. Островец».

Основные задачи проекта:

- повышение уровня информированности учащихся о факторах, оказывающих негативное влияние на здоровье человека;
- формирование позитивного и ответственного отношения к своему здоровью у учащихся, их родителей и педагогов;
- обучение навыкам безопасного поведения;
- укрепление физического, психологического и нравственного здоровья учащихся.

С момента реализации проекта в ГУО «Гимназия №1 г. Островец» проведены следующие мероприятия:

- создана (педагоги, члены родительского комитета, специалисты учреждений здравоохранения, активисты – учащиеся) и функционирует инициативная группа по реализации проекта;

- разработан и утвержден на заседании инициативной группы План мероприятий по реализации 1 –го этапа проекта;

- проведены следующие мероприятия:

- с 15 по 23 мая 2015 года прошли мероприятия **акции «Неделя спорта»:** спортивный праздник «Спорт – это мы!», конкурс рисунков «Мы дружим со спортом»; районная спартакиада по легкой атлетике, День бегуна, распространение листовок волонтерским отрядом «Кристалл» «Скажем «Да» здоровью!»;

- в сентябре 2015 года – **районный туристический слет «Спорт. Здоровье. Молодежь», День здоровья** под девизом «**Время ЖИТЬ!**»;

- в октябре 2015 года – в рамках акции «Здоровый город – чистый город» проходил **трудовой десант по уборке территории** городского парка от листвы и мусора;

- в декабре 2015 года – **акция «Остановим СПИД вместе»,** в рамках которой проведен информационный час, приуроченный ко Всемирному дню борьбы со СПИДом «Молодежь против СПИДа», «урок предупреждение» - учащиеся старших классов ответили на вопросы анкеты по профилактике заболевания, ознакомились со статистическими данными о ситуации с ВИЧ/СПИД в Республике Беларусь; 12 декабря проведена акция «Молодежь против наркотиков», в ходе которой волонтеры распространяли мини-буклеты «Стоп-спайс». Акция стала ярким праздником в рамках завершения Года молодежи;

- в январе 2016 года – проведен **диспут «Наркотики – это свобода или зависимость».** Ребята активно дискутировали, работали в группах, составляли коллажи и рассуждали о важных вопросах сохранения здоровья; в рамках Дня

профилактики гриппа и ОРЗ проведен **День здоровья – «Закаливание путь к здоровью»**.

14 мая 2016 года для старшеклассников гимназии № 1 прошли тренинговые занятия с участием специалистов из Гродненского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья.



На протяжении учебного года каждая вторая суббота месяца проходит под знаком здоровья. Сегодня гимназия вышла на новый этап: программа здоровья опубликована в майском номере республиканского журнала «Здоровый образ жизни» и ее могут использовать другие школы страны.

В течение года в гимназии проходили мероприятия не только с детьми, но и с их родителями и педагогами. Проведен мониторинг групп здоровья всех школьников, анкетирование детей, их родителей и педагогов.

Тренинговые занятия касались профилактики ВИЧ-инфекции, детей учили отказываться от предложения закурить и говорить "нет" на социальный принуждение. Интересные презентации, познавательные игры, конкурсы и видеоролики, анализ проблемных ситуаций и участие в ролевых играх – благодаря опытным специалистам областного центра гигиены день прошел интересно, насыщенно и полезно.



Третий год при районной библиотеке работает **клуб «Активное долголетие»**, который объединяет людей «третьего возраста», а точнее, «золотого возраста», с разным уровнем образования, различными увлечениями и интересами, но одинаковым желанием - встречаться и общаться с равными по возрасту. Объединение создано пожилыми людьми при участии библиотеки и районного отделения Белорусского общества Красного Креста.

Сегодня «Активное долголетие»- это уже дружный, сплоченный коллектив, объединивший пенсионеров разных возрастов, это те, кто недавно вышел на пенсию и кому уже под 80. Приходят на заседания клуба отдохнуть от жизненных невзгод, вспомнить прошлое, поделиться своим мнением, узнать что-то новое и просто пообщаться. Им нравится участвовать в подготовке и проведении мероприятий, рассуждать, обмениваться мнениями среди

единомышленников. Для наших читателей-пенсионеров клуб - не только место проведения досуга, но и духовного общения. Члены клуба стараются «держать руку на пульсе времени», им всегда интересно вместе. Вместе отмечать праздники, придумывать и организовывать самые разные конкурсы, путешествовать, проводить различные мероприятия.

В настоящее время районная организация Белорусского общества Красного Креста и районная организация Белорусского союза женщин создают **клуб «Ты не один»** для людей, больных онкологией и их близких, чтобы вместе бороться с болезнью и теми испытаниями, которые им приходится переживать.

**4.6. Социологический опрос учащихся ГУО «Гимназия № 1 г.Островец»
и их родителей**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГРОДНЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ,
ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»**

**ОТЧЕТ
О СОЦИОЛОГИЧЕСКОМ ИССЛЕДОВАНИИ
УЧАЩИХСЯ
ГИМНАЗИИ № 1 Г. ОСТРОВЕЦ**

«ЗДОРОВЫЙ ГОРОД»

Социолог отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ
Зданович Виктор Викторович

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ	
1.1.	Объект и предмет исследования.....	3
1.2.	Цели и задачи исследования.....	3
1.3.	Методика исследования.....	3
1.4.	Характеристика выборочной совокупности.....	4
2.	ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ	
2.1.	Самооценка состояния здоровья.....	6
2.2.	Отношение к здоровью. Основные направления самосохранительной активности	6
2.3.	Соблюдение правил и принципов рационального питания.....	9
2.4.	Отношение к вредным привычкам.....	10
2.5.	Информированность учащихся о ЗОЖ.....	11
3.	ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ	
3.1.	Самооценка состояния здоровья.....	12
3.2.	Отношение к здоровью. Основные направления самосохранительной активности.....	15
3.3.	Соблюдение правил и принципов рационального питания.....	19
3.4.	Отношение к вредным привычкам.....	20
3.5.	Психологический климат в семье.....	23
3.6.	Информированность учащихся о ЗОЖ.....	24
4.	ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРОСА РОДИТЕЛЕЙ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ	
3.1.	Самооценка состояния здоровья.....	26
3.2.	Отношение к здоровью. Основные направления самосохранительной активности.....	28
3.3.	Соблюдение правил и принципов рационального питания.....	31
3.4.	Отношение к вредным привычкам.....	32
3.5.	Роль семьи в формировании ЗОЖ.....	33
3.6.	Отношение к профилактическим мероприятиям в школе, направленных на укрепление здоровья учащихся	34
	ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ	35

1. ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Объект и предмет исследования

Объект исследования – учащиеся гимназии N 1 г. Островец.

Предмет исследования – поведенческие факторы риска.

1.2. Цели и задачи исследования

Цель исследования – изучение распространенности поведенческих факторов риска (ПФР) у учащихся гимназии N 1 г. Островец.

Основные задачи исследования

1. Изучение самооценки состояния здоровья школьников.
2. Изучение основных направлений самосохранительной активности школьников (физическая активность, рациональное питание, гигиена, режим дня).
3. Изучение основных факторов, негативно влияющих на состояние здоровья и формирование здорового образа жизни учащихся.
4. Изучение уровня распространенности вредных привычек среди учащихся.
5. Изучение структуры интересов учащихся.

1.3. Методика исследования

Метод исследования – сбор данных методом анкетирования по месту учебы респондентов. Для изучения распространенности ПФР у учащихся гимназии проводилось анкетирование родителей учащихся.

Инструментарий исследования. Анкеты разработаны для младших классов (с 1 по 4), школьников старших классов (с 5 по 11), родителей учащихся. Анкеты для младших школьников содержат 15 вопросов (из них 3 относятся к паспортной части) и 72 варианта ответов. Анкета для учащихся средних и старших классов (с 5 по 11) содержит 19 вопросов (из них 3 относятся к паспортной части) и 130 вариантов ответов. Анкета для родителей учащихся содержит 16 вопросов (из них 3 относятся к паспортной части) и 162 варианта ответов.

1.4. Характеристика выборочной совокупности

По результатам исследования в выборку попали респонденты со следующими социально-демографическими характеристиками:

по полу (таблица 1.4.1);

Таблица 1.4.1 – Распределение респондентов по полу

	Младшие классы		Старшие классы		Родители		Итого	
	Абс. число	%	Абс. число	%	Абс. число	%	Абс. число	%
Мужской	43	27,4	78	41,5	83	43,9	204	37,4
Женский	41	26,1	110	58,5	105	55,6	256	47,0

	Младшие классы		Старшие классы		Родители		Итого	
	Абс. число	%	Абс. число	%	Абс. число	%	Абс. число	%
Мужской	43	27,4	78	41,5	83	43,9	204	37,4
Женский	41	26,1	110	58,5	105	55,6	256	47,0
Пропущенные значения	73	46,5	-	-	1	,5	74	15,6
Итого	157	100,0	188	100,0	189	100	534	100,0

по возрасту (только учащиеся) (таблица 1.4.2);

Таблица 1.4.2 - Распределение респондентов по возрасту

Возраст, лет	Абс. число
7	21
8	43
9	19
10	12
11	26
12	26
13	31
14	30
15	35
16	25
17	4
Пропущенные значения	73
Итого	345

по учебному классу (таблица 1.4.3).

Таблица 1.4.3 - Распределение респондентов по учебному классу

Учебный класс	Абс. число	%
1	26	16,6
2	44	28,0
3	40	25,5
4	47	29,9
5	21	11,2
6	25	13,3
7	40	21,3
8	19	10,1

9	35	18,6
10	36	19,1
11	12	6,4
Итого	345	100,0

2. ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

2.1. Самооценка состояния здоровья

При ответе на вопрос «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?» 13,7 % респондентов указали: «Да, я никогда не болею». В свою очередь 68,8 % опрошенных выбрали вариант ответа «Да, но я иногда болею». Признали себя недостаточно здоровыми 17,5 % учащихся (рис. 2.1.1).

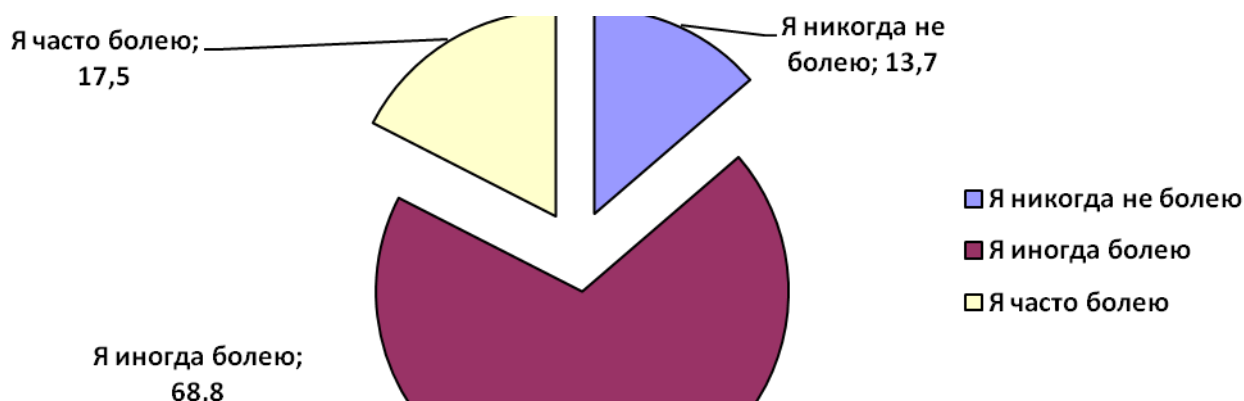


Рисунок 2.1.1 – «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?» (в % к числу опрошенных)

2.2. Отношение к здоровью.

Основные направления самосохранительной активности

В современных условиях особенно важно, чтобы каждый человек осознавал необходимость заботы о своем здоровье, учитывал значимость здоровья. Важным является определение сущности понятия здорового образа жизни школьниками младших классов. Как показал опрос, чтобы вести здоровый образ жизни, по мнению респондентов, необходимо:

- есть полезные продукты (92,4%);
- соблюдать правила личной гигиены (96,2%);
- соблюдать режим дня (93,6%);
- не курить (94,3%);
- не расстраиваться по пустякам (80,9%);
- больше отдыхать (72,0%).

Абсолютное большинство (95,4 %) младших школьников осознают, что курение несет вред здоровью. Высока доля тех респондентов, которые считают, что для здоровья вредна низкая двигательная активность (73,3 %) и недосыпание (74,7 %). Около половины опрошенных (53,0 %) отмечают, что нерегулярное употребление пищи негативно отражается на здоровье (Таблица 2.2.1). Необходимо отметить высокий уровень неопределенности респондентов при ответе на вопрос о вреде для здоровья нерегулярного употребления пищи (29,1 %), низкой двигательной активности и недосыпания (17,5 %). Данный факт определяет вектор направленности работы по формированию ЗОЖ среди младших школьников.

Таблица 2.2.1 – «Как Вы думаете, эти привычки вредны для здоровья?»

	Да	Нет	Не знаю
Курение	95,4	2,6	2,0
Нерегулярное употребление пищи	53,0	17,9	29,1
Низкая двигательная активность	73,3	9,2	17,5
Недосыпание	74,7	7,8	17,5

Самосохранительная активность (медицинская активность) – важный элемент здорового образа жизни. Отношение человека к своему здоровью в значительной степени зависит от ценности здоровья как такового. В рамках исследования самосохранительной активности учащихся младших классов особенное внимание уделялось соблюдению личной гигиены, правил режима дня и питания, проведению свободного времени.

Согласно результатам опроса, абсолютное большинство респондентов соблюдают следующие правила личной гигиены: всегда моют руки после посещения туалета (79,5%), когда приходят с улицы (75,6%), перед едой (80,1%), чистят зубы 2 раза в день (66,0%), ежедневно принимают душ, ванну (66,0%) (Таблица 2.2.2).

Таблица 2.2.2 – «Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете?» (в % к числу опрошенных, по месту проведения опроса)

	Абс. количество ответов	% наблюдений
Всегда мою руки после посещения туалета	124	79,5%
Всегда мою руки, когда прихожу с улицы	118	75,6%
Ежедневно принимаю душ, ванну	103	66,0%
Всегда мою руки перед едой	125	80,1%
Чищу зубы 2 раза в день	103	66,0%
Не соблюдаю правила личной гигиены	3	1,9%
Всего	576	369,2%

Большинство респондентов (69,2 %) уделяют время отдыху после школы, 64,3 % – ложатся спать и встают в одно и то же время, 53,1 % – смотрят телевизор не более 1 часа в день, 65,0 % – спят не менее 10 часов, 80,4 % – стараются больше времени проводить на свежем воздухе, 53,4 % – проводят за компьютером не более 30 минут в день (таблица 2.2.3). Только 2,1 % школьников признались, что не соблюдают режим дня.

Таблица 2.2.3 – «Какие правила режима дня Вы соблюдаете?» (в % к числу опрошенных, по полу и учебному классу)

	Абс. количество ответов	%	% наблюдений
Ложусь спать и встаю в одно и то же время	92	16,6	64,3
Отдыхаю после уроков в школе	99	17,9	69,2
Смотрю телевизор не больше 1 часа в день	76	13,7	53,1
Сижу за компьютером не более 30 минут в день	76	13,7	53,1
Сплю не менее 10 часов	93	16,8	65,0
Стараюсь больше времени проводить на свежем воздухе	115	20,8	80,4
Не соблюдаю режим дня	3	,5	2,1

В изучении самосохранительных установок важным является то, как респонденты проводят свое свободное время. Наиболее распространенными ответами младших школьников на вопрос: «Чем Вы занимаетесь в свободное время?» являются: «гуляю на улице» (74,0 %), «смотрю телевизор» (68,8 %), «общаюсь с друзьями» (66,9 %), «играю в подвижные и настольные игры» (60,4 %) (Таблица 2.2.4).

Таблица 2.2.4 – «Чем Вы занимаетесь в свободное время?» (в % к числу опрошенных, по месту учебы)

	Абс. количество ответов	%	% наблюдений
Гуляю на улице	114	15,8	74,0
Занимаюсь в кружках	56	7,7	36,4
Занимаюсь в спортивной секции	39	5,4	25,3
Играю в подвижные, настольные игры	93	12,9	60,4
Сижу за компьютером	71	9,8	46,1

Смотрю телевизор	106	14,7	68,8
Сплю, отдыхаю	61	8,4	39,6
Читаю	80	11,1	51,9
Общаюсь с друзьями	103	14,2	66,9
Итого	723	100,0	469,5

2.3. Соблюдение принципов и правил рационального питания

Большинство школьников младших классов соблюдают правила рационального питания: завтракают каждое утро (89,1 %), едят не спеша, хорошо пережевывая пищу (93,6 %), питаются не менее 3 раз в день (87,2 %), едят фрукты, овощи каждый день (73,7 %) (Таблица 2.3.1). Однако мала доля тех респондентов, которые стараются употреблять меньше сладкого (52,6 %), не пьют сладких газированных напитков (37,2 %).

Таблица 2.3.1 – «Какие правила рационального питания Вы соблюдаете?» (в % к числу опрошенных, месту учебы)

	Абс. количество ответов	%	% наблюдений
Завтракаю каждое утро	139	20,4	89,1
Ем не спеша, хорошо пережевываю пищу	146	21,4	93,6
Каждый день завтракаю, обедаю и ужинаю	136	19,9	87,2
Стараюсь кушать меньше сладкого	82	12,0	52,6
Ем фрукты, овощи каждый день	115	16,8	73,7
Не пью сладкие газированные напитки	58	8,5	37,2
Питаюсь как придется	7	1,0	4,5

2.4. Отношение к вредным привычкам

По результатам опроса, 84,9 % респондентов отрицательно относятся к курению. Доля школьников, которым не мешает табачный дым, составила 14,5 %. Только один респондент относится к курению положительно (0,6 % от общего количества).

Данные о распределении ответов школьников на вопрос: «Как Вы относитесь к курению» представлены в таблице 2.4.1.

Таблица 2.4.1 – «Как Вы относитесь к курению» (в % к числу опрошенных, по полу, учебному классу, месту проживания)

	Абс. количество	Валидный %
Хорошо	1	,7
Мне все равно	22	14,5
Плохо	129	84,9
Пропущенные	5	
Итого	157	100,0

9,0 % школьников младших классов ответили, что пробовали курить.

Около четверти опрошенных (25,2 %) отмечают, что их родители разрешают им пробовать алкогольные напитки.

Распределение ответов на вопрос «Обсуждают ли с Вами в Вашей семье вредные последствия курения и алкоголя?» показано в таблице 2.4.2

Таблица 2.4.2. – «Обсуждают ли с Вами в Вашей семье вредные последствия курения и алкоголя?»

	Абс. количество	Валидный %
Да, постоянно	46	29,7
Да, иногда	59	38,1
Нет	50	32,3
Пропущенные	2	
Итого	157	100,0

2.5. Информированность учащихся о ЗОЖ

Абсолютное большинство школьников отмечают, что в течение данного учебного года получали в школе информацию о правилах безопасности на дороге (97,4 %), о том, как избежать или предупредить несчастные случаи (97,4 %), о пользе здорового питания (91,7 %), о вреде алкоголя и курения (89,7 %), о пользе занятий физкультурой, спортом (94,2 %), о пользе употребления свежих овощей, фруктов, соков (94,9 %), о необходимости соблюдения режима дня (92,9 %) (таблица 2.5.1).

Таблица 2.5.1 – «Рассказывали ли Вам в течение этого учебного года в школе»

	Ответы		Процент наблюдений
	Абс. количество	%	
О правилах безопасности на дороге	152	14,8	97,4
О том, как избежать, или предупредить несчастные случаи	152	14,8	97,4
О пользе здорового питания	143	13,9	91,7
О вреде алкоголя и курения	140	13,6	89,7

О пользе занятий физкультурой, спортом	147	14,3	94,2
О пользе употребления свежих овощей, фруктов, соков	148	14,4	94,9
О необходимости соблюдения режима дня	145	14,1	92,9
Всего	1027	100,0	658,3

3. ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

3.1. Самооценка состояния здоровья

При опросе респондентам было предложено дать оценку состоянию своего здоровья. Следует отметить, что самооценка состояния здоровья является интегральным показателем. Он включает в себя оценку не только наличия либо отсутствия симптомов заболеваний, но и психологического благополучия – своих возможностей и качеств.

Респонденты достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: доля тех, кто считает свое здоровье «хорошим» – 81,8 % (из них «хорошее» – 50,9 %, «скорее хорошее» – 31,0 %). Вариант «удовлетворительно» выбрали 14,4 % опрошенных, «плохое» – 3,2 % («плохое» – 0,5 %, «скорее плохое» – 2,7 %) (рис. 3.1.1).

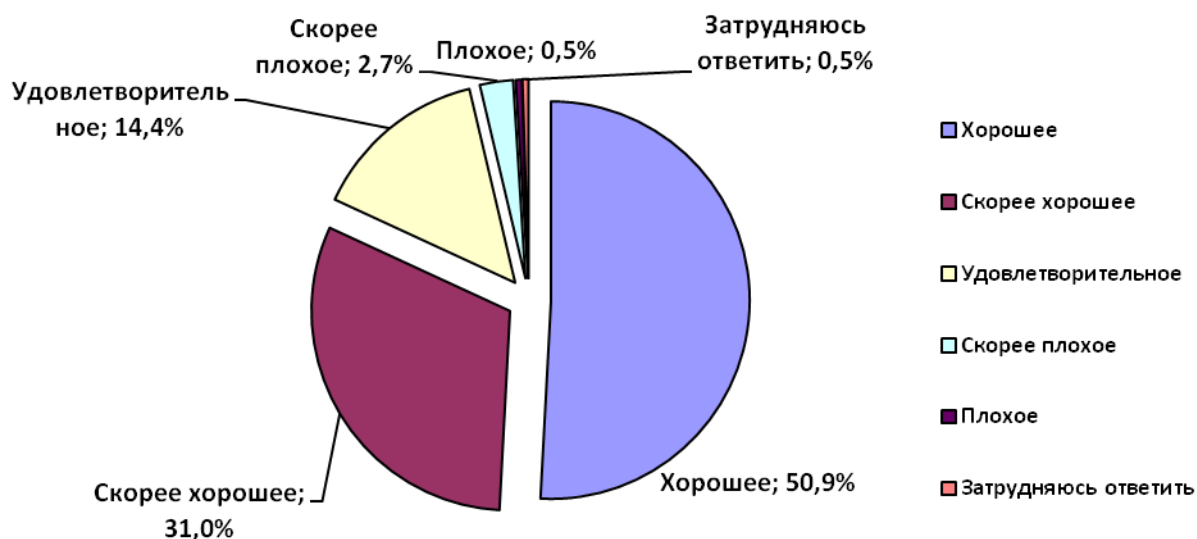


Рисунок 3.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»
(в % к числу опрошенных)

Полученные данные свидетельствуют о том, что:

респонденты мужского пола оценивают состояние своего здоровья выше, чем респонденты женского пола (Таблица 3.1.1).

Таблица 3.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?» (в % к числу опрошенных, полу)

	Пол	
	Муж	Жен
Хорошее	67,9	38,5
Скорее хорошее	23,1	36,7
Удовлетворительно	9,0	18,3
Скорее плохое	,0	4,6
Плохое	,0	,9
Затрудняюсь ответить	,0	,9

возраст респондента оказывает влияние на оценку состояния здоровья. Учащиеся 6 и 11 классов оценивают состояние своего здоровья выше других (сумма ответов «хорошо» и «скорее хорошо» составляет 88,0 % и 91,7 % соответственно) (Таблица 3.1.2).

Таблица 3.1.2 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Хорошее	23,8	48,0	56,4	57,9	54,3	47,2	75,0	50,8
Скорее хорошее	57,1	40,0	25,6	21,1	25,7	30,6	16,7	31,0
Удовлетворительно	9,5	12,0	17,9	10,5	14,3	19,4	8,3	14,4
Скорее плохое	4,8	,0	,0	5,3	5,7	2,8	,0	2,7
Плохое	,0	,0	,0	5,3	,0	,0	,0	,5
Затрудняюсь ответить	4,8	,0	,0	,0	,0	,0	,0	,5

На вопрос к учащимся гимназии средних и старших классов: «Как часто Вы болели за последний год?» наиболее распространенным вариантом ответа был – 2-4 раза (44,9 %). 1 раз за год болеют 33,7 % опрошенных, 5 раз и более – 4,8 %, не болели ни разу – 10,7 %.

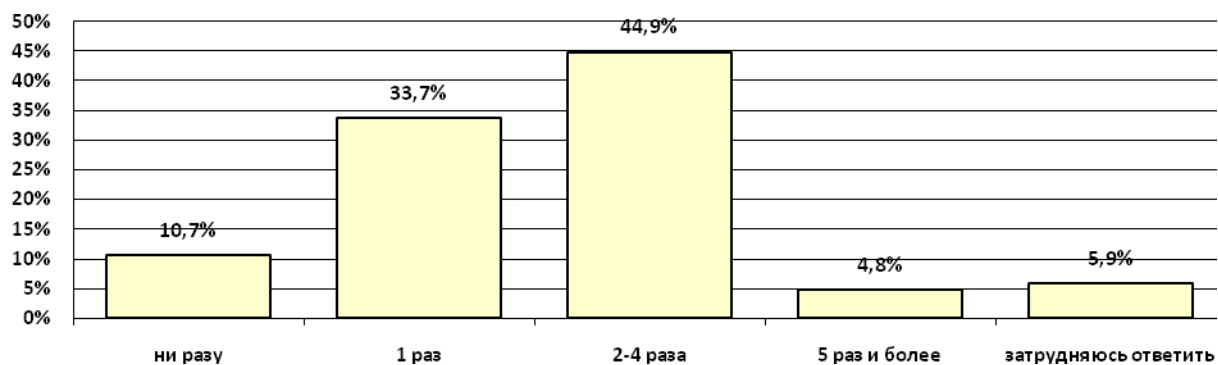


Рисунок 3.1.2 - «Как часто Вы болели в течение последних 12 месяцев» (в % к числу опрошенных)

Особенности распределения ответов респондентов на вопрос «Как часто Вы болели в течение последних 12 месяцев»:

по полу – юноши болеют реже, чем девушки (таблица 3.1.4).

Таблица 3.1.4 – «Как часто Вы болели в течение последних 12 месяцев» (в % к числу опрошенных, полу)

	Пол		Итого
	Муж	Жен	
Ни разу	19,2	4,6	10,7%
1 раз	38,5	30,3	33,7%
2-4 раза	34,6	52,3	44,9%
5 раз и более	1,3	7,3	4,8%
Затрудняюсь ответить	6,4	5,5	5,9%

по учебному классу – чаще других болеют учащиеся 8 и 10 классов (Таблица 3.1.5).

Таблица 3.1.5 – «Как часто Вы болели в течение последних 12 месяцев» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

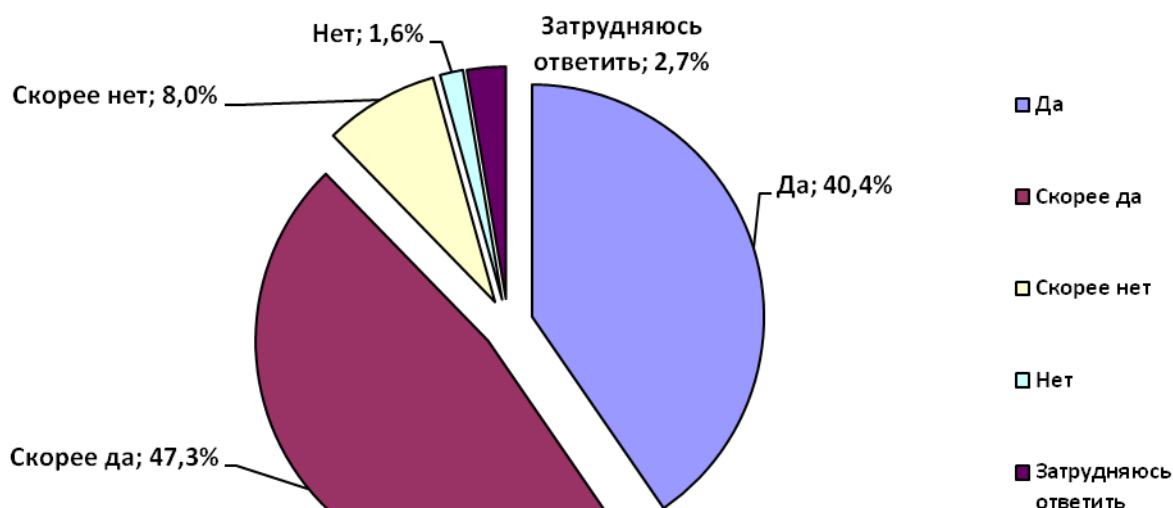
	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Ни разу	9,5	12,0	7,5	10,5	22,9	2,9	8,3	10,7
1 раз	38,1	44,0	35,0	21,1	22,9	40,0	33,3	33,7
2-4 раза	38,1	36,0	50,0	52,6	42,9	48,6	41,7	44,9
5 раз и более	4,8	4,0	,0	15,8	5,7	5,7	,0	4,8
Затрудняюсь ответить	9,5	4,0	7,5	,0	5,7	2,9	16,7	5,9

3.2. Отношение к здоровью. Основные направления самосохранительной активности

Самосохранительная активность (медицинская активность) – важный элемент здорового образа жизни. Отношение человека к своему здоровью в значительной степени зависит от ценности здоровья как такового. Ценность здоровья опосредуется установками человека на поддержание и укрепление здоровья. Именно эти установки формируют самосохранительную активность.

В рамках изучения самосохранительной активности особенное внимание уделялось физической активности, соблюдению личной гигиены, правил режима дня и питания, проведению досуга.

Полученные данные свидетельствуют о том, что в целом респонденты считают свой образ жизни здоровым (рис. 3.2.1).



Полученные результаты свидетельствуют о высоком уровне самосохранительной активности респондентов. Наиболее распространенными ее элементами являются: соблюдение правил личной гигиены (84,0 %), поездки на велосипеде, лыжах, коньках (74,9 %), регулярные прогулки на свежем воздухе (71,1 %) (таблица 3.2.1).

Таблица 3.2.1 – «Что Вы делаете для укрепления своего здоровья?» (в % к числу опрошенных, по полу)

	пол		Итого
	муж	жен	
Посещаю спортивную секцию, бассейн, занимаюсь танцами и т.д.	50,6	35,5	41,7
Ежедневно делаю физическую зарядку	33,8	24,5	28,3
Стараюсь больше бывать на свежем воздухе	70,1	71,8	71,1

Закаляюсь	27,3	8,2	16,0
Принимаю участие в спортивных мероприятиях (соревнованиях, спартакиадах)	55,8	19,1	34,2
Катаюсь на велосипеде, лыжах, коньках	76,6	73,6	74,9
Сплю не менее 8 часов в сутки	41,6	40,9	41,2
Соблюдаю правила личной гигиены (чищу зубы 2 раза в день, мою руки перед едой)	79,2	87,3	84,0
Завтракаю каждое утро	68,8	65,5	66,8
Ем в одно и то же время 3-4 раза в день	15,6	15,5	15,5
Стараюсь оптимально сочетать учебу и отдых	49,4	46,4	47,6
Ничего не предпринимаю	,0	,9	,5

Важным является изучение физической активности респондентов в зависимости от половозрастных характеристик (Таблица 3.2.1).

Опрос показал, что юношам в большей степени свойственны активные формы заботы о своем здоровье, такие как: посещение спортивных секций, бассейна, участие в спортивных мероприятиях, закаливание.

С возрастом в 2,1 раза уменьшается количество тех, кто посещает спортивные секции, бассейн, занимается танцами и т.д., в 1,4 раза ежедневно делает физическую зарядку, в 1,6 раза совершает прогулки на свежем воздухе, в 1,4 раза катается на велосипеде, роликах, коньках, лыжах, в 3,7 раза спит не менее 8 часов в сутки, в 2,1 раза завтракает каждое утро, в 1,5 раза старается оптимально сочетать учебу и отдых (Таблица 3.2.2). Таким образом, с возрастом наблюдается значительное уменьшение самохранительной активности.

Таблица 3.2.2 – «Что Вы делаете для укрепления своего здоровья?» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	5	6	7	8	9	10	11	Итого
Посещаю спортивную секцию, бассейн, занимаюсь танцами и т.д.	85,7	24,0	30,0	57,9	38,2	36,1	41,7	41,7
Ежедневно делаю физическую зарядку	23,8	36,0	17,5	21,1	29,4	44,4	16,7	28,3
Стараюсь больше бывать на свежем воздухе	90,5	80,0	62,5	42,1	76,5	77,8	58,3	71,1
Закаляюсь	28,6	28,0	7,5	10,5	11,8	22,2	,0	16,0
Принимаю участие в спортивных мероприятиях (соревнованиях, спартакиадах)	38,1	40,0	20,0	52,6	35,3	30,6	41,7	34,2
Катаюсь на велосипеде, лыжах, коньках	81,0	80,0	75,0	63,2	67,6	86,1	58,3	74,9
Сплю не менее 8 часов в сутки	61,9	36,0	55,0	21,1	26,5	50,0	16,7	41,2
Соблюдаю правила личной гигиены (чищу зубы 2 раза в день, мою руки перед едой)	90,5	68,0	77,5	73,7	88,2	100,0	83,3	84,0

Завтракаю каждое утро	85,7	84,0	50,0	84,2	64,7	63,9	41,7	66,8
Ем в одно и то же время 3-4 раза в день	47,6	16,0	10,0	10,5	8,8	11,1	16,7	15,5
Стараюсь оптимально сочетать учебу и отдых	61,9	48,0	42,5	68,4	52,9	30,6	41,7	47,6
Ничего не предпринимаю	,0	,0	2,5	,0	,0	,0	,0	,5

В среднем респонденты проводят 1 час 23 минуты в день за просмотром телевизора. Проводят время за просмотром телевизора до 1 часа включительно 46,0 % опрошенных, от 1 часа до 2 часов – 24,1 %, от 2 часов до 3 часов – 10,2 %, больше 3 часов – 2,7 %. Не смотрят телевизор 17,0 % респондентов. В таблице 3.2.3 отражены ответы на вопрос о времени, проведенном за просмотром телевизора в зависимости от учебного класса респондента.

В среднем респонденты проводят 2 часа 20 минут в день за компьютером: до 1 часа включительно – 24,5 % опрошенных, от 1 часа до 2 часов – 31,2 %, от 2 часов до 3 часов – 19,7 %, больше 3 часов – 17,9 %. Не пользуются компьютером 6,7 % респондентов.

В среднем респонденты проводят 3 часа в день в интернете: до 1 часа включительно 22,3 % опрошенных, от 1 часа до 2 часов – 24,4 %, от 2 часов до 3 часов – 19,5 %, больше 3 часов – 31,1 %. Доля респондентов, которые отметили, что не пользуются интернетом, составила 2,7 %.

За выполнением домашнего задания респонденты проводят в среднем 2,5 часа. На выполнение домашнего задания ежедневно тратят до 1 часа включительно 16,9 % опрошенных, от 1 часа до 2 часов – 36,1 %, от 2 часов до 3 часов – 20,3 %, больше 3 часов – 25,6 %. Отметили, что не делают домашнее задание 1,1 % опрошенных школьников.

На самосохранительную активность большое влияние оказывает то, как респонденты оценивают важность различных условий, способствующих сохранению здоровья. В соответствии с ценностными установками респондентов необходимо провести ранжирование условий для сохранения здоровья. Наиболее значимыми условиями для сохранения здоровья, по мнению школьников, в порядке убывания являются:

- хороший отдых (86,0 %);
- регулярное занятие спортом (79,0 %);
- ежедневное выполнение правил ЗОЖ (67,7 %);
- хорошие природные условия (66,7 %);
- знание о том, как заботиться о своем здоровье (53,2 %).

В таблице 3.2.3 отражены данные, которые дают возможность проследить, как с возрастом изменяется отношение к условиям сохранения здоровья:

происходит уменьшение значимости хорошего отдыха, ежедневного выполнения правил ЗОЖ;

увеличивается значение благоприятного психологического климата, отсутствия стрессов.

Таблица 3.2.3 – «Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными?» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Хороший отдых	90,5	83,3	90,0	100,0	82,4	80,6	75,0	86,0
Регулярное занятие спортом	85,7	91,7	52,5	84,2	79,4	88,9	91,7	79,0
Знание о том, как заботиться о своем здоровье	100,0	45,8	57,5	63,2	38,2	30,6	66,7	67,7
Хорошие природные условия	100,0	75,0	65,0	89,5	38,2	58,3	66,7	66,7
Ежедневное выполнение правил ЗОЖ	85,7	83,3	42,5	78,9	67,6	69,4	66,7	53,2

Полученные данные позволяют выявить отличия в распределении ответов в соответствии с полом респондента: девушки большее значение придают ежедневному выполнению правил ЗОЖ, хорошему отдыху, знаниям о том, как заботиться о своем здоровье, меньшее – регулярным занятиям спортом (таблица 3.2.4).

Таблица 3.2.4 – «Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными?» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

	Пол		Итого
	Муж	Жен	
Хороший отдых	80,8	89,8	86,0
Регулярное занятие спортом	84,6	75,0	79,0
Знание о том, как заботиться о своем здоровье	48,7	56,5	67,7
Хорошие природные условия	66,7	66,7	66,7
Ежедневное выполнение правил ЗОЖ	61,5	72,2	53,2

3.3. Соблюдение принципов и правил режима питания

Для оценки качества питания учащихся гимназии им предлагалось ответить на вопрос о том, как часто они употребляют сладкие и газированные напитки, фрукты и овощи, фаст-фуд и снеки, жирную и калорийную пищу, мясо, рыбу и морепродукты, молоко, кисломолочные продукты, а также сладости. Содержание этих продуктов в рационе является своеобразным маркером того, действительно ли питание человека является здоровым. Определенные опасения вызывает тот факт, что питание школьников зачастую характеризуется избыточным потреблением продуктов, не приносящих пользу здоровью, в том числе жирной и сладкой пищи, сладких газированных напитков, фаст-фуда (Таблица 3.3.1).

Таблица 3.3.1– «Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли:» (в % к числу опрошенных)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу
Сладкие газированные напитки	10,1	33,5	39,48	15,4	1,6
Овощи и фрукты	59,5	33,0	4,9	2,2	,5
Фаст-фуд и снеки	2,2	22,2	44,3	26,5	4,9
Жирную и калорийную пищу (колбаса, сосиски, копчености)	20,9	44,4	29,4	4,8	0,5
Сладости (конфеты, мороженое и т.д.)	22,9	51,6	21,3	2,1	2,1
Мясо	35,1	54,8	8,0	1,1	1,1
Рыбу, морепродукты	5,9	50,5	30,9	8,5	4,2
Молоко	40,5	43,2	7,6	3,8	4,9
Кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог)	24,9	47,3	17,8	5,2	1,2

3.4. Отношение к вредным привычкам

Для разработки научно-обоснованных мер по профилактике курения среди детей и подростков необходим постоянный мониторинг уровня распространенности курения, факторов начала курения и устойчивости к курению.

Значительное влияние на поведение в отношении курения детей и подростков оказывает курение их друзей. Согласно полученным данным, 11,7 % респондентов на вопрос «Есть ли у тебя друзья, которые курят?» ответили утвердительно (рис.3.4.1). Данный вопрос является маркером уровня распространенности курения среди учащихся.

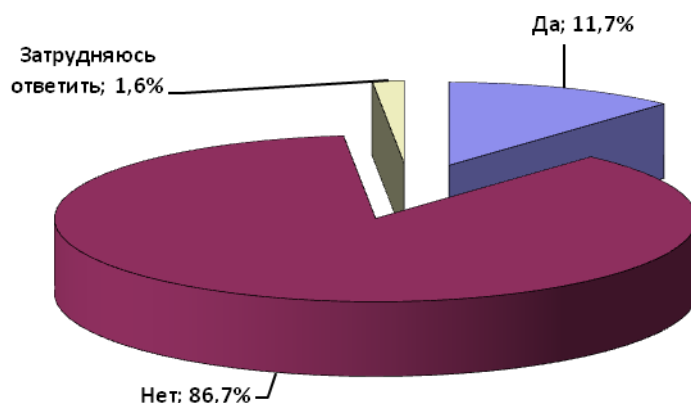


Рисунок 3.4.1 – «Есть ли у Вас друзья, которые курят?» (в % к числу опрошенных)

С увеличением возраста происходит увеличение доли тех школьников, у которых есть курящие друзья (таблица 3.5.1).

Таблица 3.4.1 – «Есть ли у Вас друзья, которые курят?» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Да	,0	8,0	7,5	26,3	12,1	2,9	58,3	11,9
Нет	100,0	92,0	92,5	73,7	87,9	97,1	41,7	88,1

Юноши чаще отмечали, что у них есть курящие друзья, чем девушки (таблица 3.4.2).

Таблица 3.4.2 – «Есть ли у Вас друзья, которые курят?» (в % к числу опрошенных, полу)

	Пол		Итого
	Муж	Жен	
Да	15,6	9,3	11,9
Нет	84,4	90,7	88,1

Опрос показал, что доля школьников, которые пробовали курить, составляет 7,6 % от общего количества опрошенных, 92,4 % – никогда не пробовали курить.

В таблицах 3.4.3–3.4.4 представлены сведения о распространенности курения среди школьников в зависимости от пола, учебного класса.

Таблица 3.4.3– «Вы пробовали когда-нибудь курить?» (в % к числу опрошенных, полу)

	Пол		Итого
	Муж	Жен	
Да	14,3	2,8	7,6
Нет	85,7	97,2	92,4

Таблица 3.4.4 – «Вы пробовали когда-нибудь курить?» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Да	4,8	4,0	2,5	,0	15,2	8,6	25,0	7,6
Нет	95,2	96,0	97,5	100,0	84,8	91,4	75,0	92,4

Средний возраст, в котором респонденты начали (попробовали) курить – 12 лет. 30,0 % опрошенных попробовали курить в 12 и в 13 лет.

Причины, по которым учащиеся выкурили свою первую сигарету: из интереса, любопытства – 80,0 %; курят друзья, одноклассники – 20,0 %;

не знал о вреде курения – 10,0 %;
 из-за сильного переживания – 10,0 %;
 от скуки, безделья – 10,0 %;
 из-за желания казаться взрослым – 10,0 %;
 из-за желания понравиться кому-то – 10,0 %;
 курят родители, взрослые – 10,0 %;

Большинство респондентов, которые курят, имеют желание бросить курить (77,8 %), не хотят бросать 22,2 % опрошенных.

Доля тех школьников, которые употребляют алкоголь, составляет 8,0 %. Никогда не употребляют спиртное 82,0 % опрошенных, не захотели отвечать – 10,0 % (рис. 3.5.4).

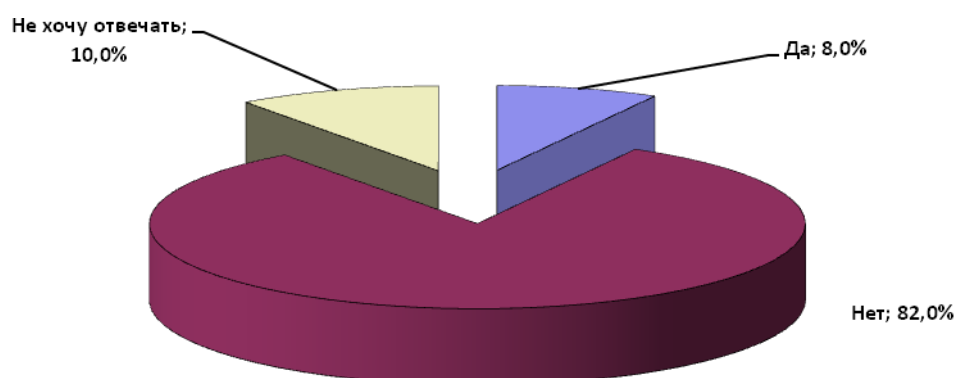


Рисунок 3.4.2 – «Употребляете ли Вы алкогольные напитки?»
 (в % к числу опрошенных)

Употребление алкоголя учащимися гимназии в соответствии с учебным классом отображено в таблице 3.4.5

Таблица 3.4.5 – «Употребляете ли Вы (хотя бы иногда) алкогольные напитки?» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Да	37,5	,0	,0	-	,0	,0	16,7	8,0
Нет	56,3	100,0	95,8	-	88,9	96,0	41,7	82,0
Не хочу отвечать	6,2	,0	4,2	-	11,1	4,0	41,6	10,0

Частота употребления алкогольных напитков выше среди юношей в сравнении с девушками (таблица 3.4.6).

Таблица 3.4.6 – «Употребляете ли Вы (хотя бы иногда) алкогольные напитки?» (в % к числу опрошенных, полу)

	Пол		Итого
	Муж	Жен	

Да	9,3	7,0	8,0
Нет	86,0	78,9	82,0
Затрудняюсь ответить	4,7	14,1	10,0

91,3 % опрошенных осознают, что употребление алкоголя вредно для здоровья, считают, что употребление алкоголя не несет вреда здоровью 4,9 %, не смогли определиться с ответом 3,8 %. (100.1)

На протяжении всего периода обучения в школе наблюдается высокая доля тех, кто считает, что употребление алкоголя вредит здоровью (таблица 3.4.7).

Таблица 3.4.7 – «Как Вы считаете, вредно ли употребление спиртных напитков (включая пиво) для Вашего здоровья?» (в % к числу опрошенных, по учебному классу)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Да	90,0	92,0	92,3	89,5	94,1	94,4	75,0	91,3
Нет	10,0	4,0	2,6	,0	,0	5,6	25,0	4,9
Не знаю	-	4,0	5,1	10,5	5,9	-	-	3,8

Распределение ответов на вопрос о вреде употребления спиртных напитков в зависимости от пола представлено в таблице 3.4.8.

Таблица 3.4.8 – «Как Вы считаете, вредно ли употребление спиртных напитков (включая пиво) для Вашего здоровья?» (в % к числу опрошенных, полу и месту проведения опроса)

	Пол		Итого
	Муж	Жен	
Да	92,1	90,8	91,3
Нет	5,3	4,6	4,9
Не знаю	2,6	4,6	3,8

3.6. Психологический климат в семье

Данные о психологическом климате в семье представлены в таблице 3.6.1.

Таблица 3.6.1 – «Можете ли Вы сказать, что в Вашей семье:» (в % к числу опрошенных, по учебному классу) (в % к числу опрошенных)

	Класс							Итого
	5	6	7	8	9	10	11	
Члены семьи проявляют уважение друг к другу	71,4	96,0	80,0	100,0	94,3	100,0	81,8	89,8

Заботятся и поддерживают друг друга в трудных ситуациях	85,7	92,0	90,0	100,0	97,1	94,4	90,9	93,0
Учитывают Ваше мнение и Ваши интересы	76,2	84,0	72,5	100,0	91,4	83,3	81,8	83,4
Прививают нравственные качества (уважать старших, быть честным и т.д.)	81,0	88,0	65,0	94,7	94,3	91,7	81,8	84,5
Родители проводят беседы о вреде курения, алкоголя	57,1	72,0	45,0	47,4	60,0	66,7	45,5	57,2
Родители обучают правилам безопасности (как вести себя на воде, на дорогах)	100,0	80,0	62,5	73,7	60,0	61,1	54,5	69,0
Принято вместе посещать спортивные, культурные мероприятия	71,4	32,0	32,5	52,6	40,0	38,9	18,2	40,6
Родители интересуются Вашими проблемами	85,7	96,0	90,0	84,2	91,4	83,3	72,7	87,7
Принято собираться всей семьей для общения (игр, просмотра фильмов и т.д.)	76,2	64,0	47,5	42,1	68,6	55,6	54,5	58,3
У Вас есть общие с родителями интересы, увлечения	81,0	92,0	57,5	100,0	60,0	63,9	72,7	71,7
Принято помогать родителям по дому	100,0	96,0	87,5	73,7	85,7	88,9	90,9	88,8

Полученные данные о психологическом климате в семье позволяют сделать следующие выводы: А) у респондентов наблюдается высокий уровень удовлетворенности психологическим климатом в семье; Б) родители должны большее внимание уделять профилактическим беседам о вреде курения и алкоголя; В) в недостаточной степени происходит совместное проведение досуга, коллективное общение, в котором участвуют все члены семьи.

3.7. Информированность учащихся о ЗОЖ

Абсолютное большинство школьников отмечают, что в течение данного учебного года получали в школе информацию о правилах безопасности на дороге (97,8 %), о том, как избежать или предупредить несчастные случаи (95,7 %), о пользе здорового питания (77,3 %), о вреде алкоголя и курения (96,2 %), о пользе занятий физкультурой, спортом (81,6 %), о пользе употребления свежих овощей, фруктов, соков (72,4 %), о необходимости соблюдения режима дня (83,8 %).

*Таблица 3.7.1 – «Рассказывали ли Вам в течение этого учебного года в школе»
(в % к числу опрошенных)*

	Ответы		Процент наблюдений, %
	Абс. количество	%	
О правилах безопасности на дороге	181	16,2	97,8
О том, как избежать, или предупредить несчастные случаи	177	15,8	95,7
О пользе здорового питания	143	12,8	77,3
О вреде алкоголя и курения	178	15,9	96,2
О пользе занятий физкультурой, спортом	151	13,5	81,6
О пользе употребления свежих овощей, фруктов, соков	134	12,0	72,4
О необходимости соблюдения режима дня	155	13,9	83,8
Всего	1119	100,0	604,9

4. ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРОСА РОДИТЕЛЕЙ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

4.1. Оценка состояния здоровья

При опросе родителям было предложено дать оценку состоянию здоровья своего ребенка.

Респонденты достаточно высоко оценивают состояние здоровья своих детей: доля тех, кто считает здоровье «хорошим» – 67,5 % (из них «хорошее» – 46,9 %, «скорее хорошее» – 20,7 %). Вариант «удовлетворительно» выбрали 31,4 % опрошенных, «скорее плохое» – 0,5 % (рис. 3.1.1).

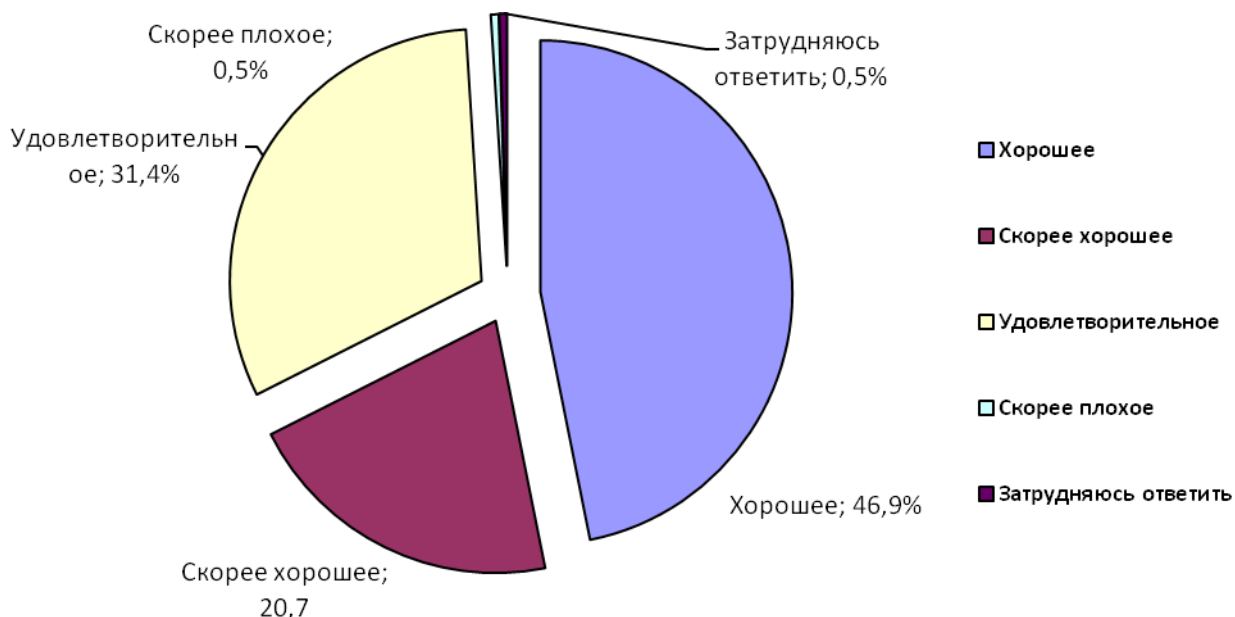


Рисунок 4.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние здоровья Вашего ребенка?»
(в % к числу опрошенных)

Сравнение ответов на вопрос о здоровье школьников самих детей и их родителей представлено на рисунке 4.1.2.

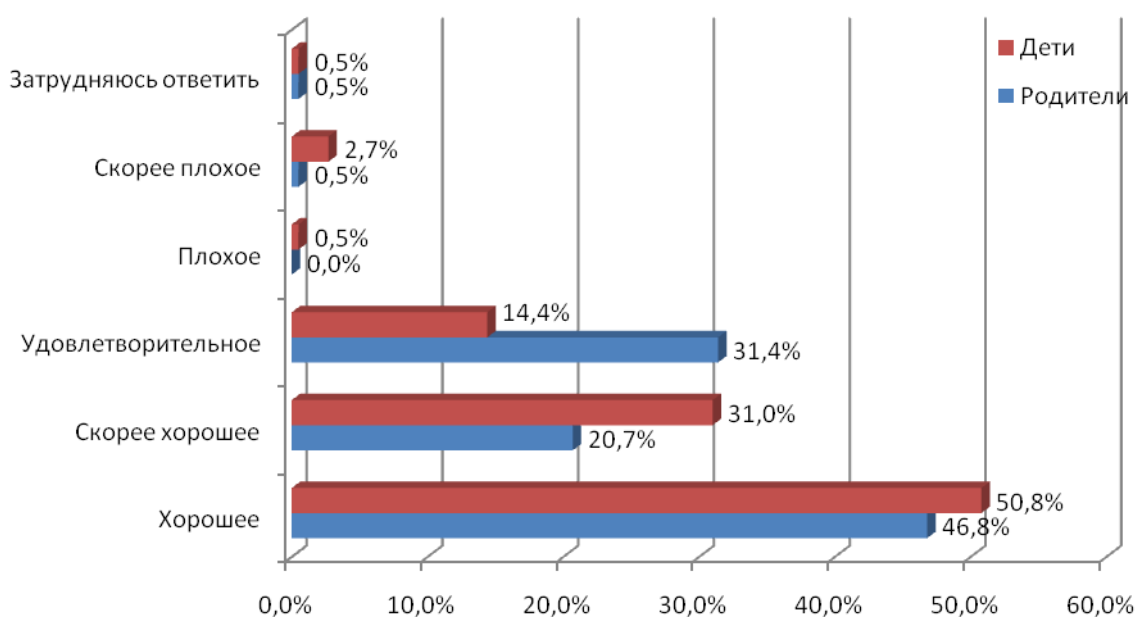


Рисунок 4.1.2 – «Как Вы оцениваете состояние здоровья Вашего ребенка?»

Полученные данные свидетельствуют о том, что родители оценивают состояние здоровья своих детей в большей степени, как «удовлетворительно», а сами школьники, как «скорее хорошее» и «хорошее».

На вопрос к родителям учащихся гимназии средних и старших классов: «Как часто в течение последних 12 месяцев болел Ваш ребенок?» наиболее распространенный вариант ответа – 2-4 раза (52,9 %), 1 раз за год – 34,2 % опрошенных, 5 раз и более – 4,8 %, не болел ни разу – 7,0 % (рис. 4.1.3).

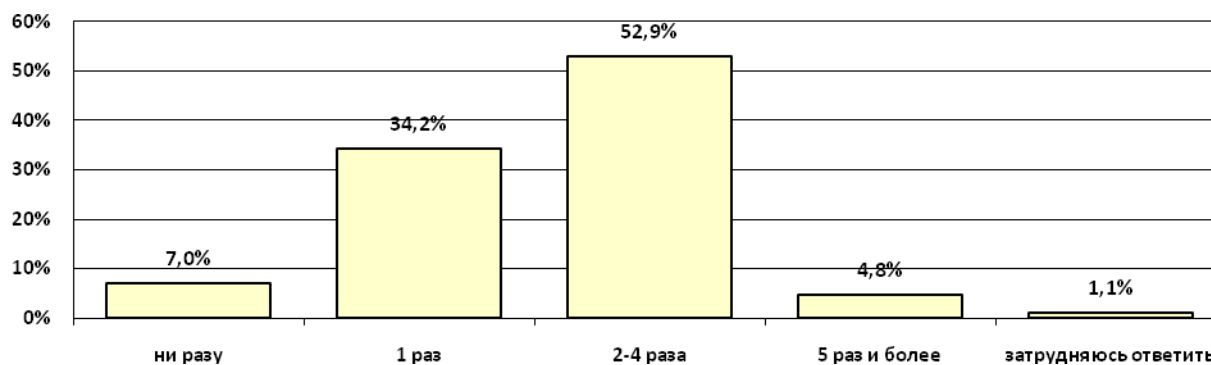


Рисунок 4.1.3 - «Как часто в течение последних 12 месяцев болел Ваш ребенок» (в % к числу опрошенных)

Сравнение ответов на вопрос о том, как часто учащиеся гимназии болели в течение последнего года, самих детей и их родителей представлено на рисунке 4.1.4.

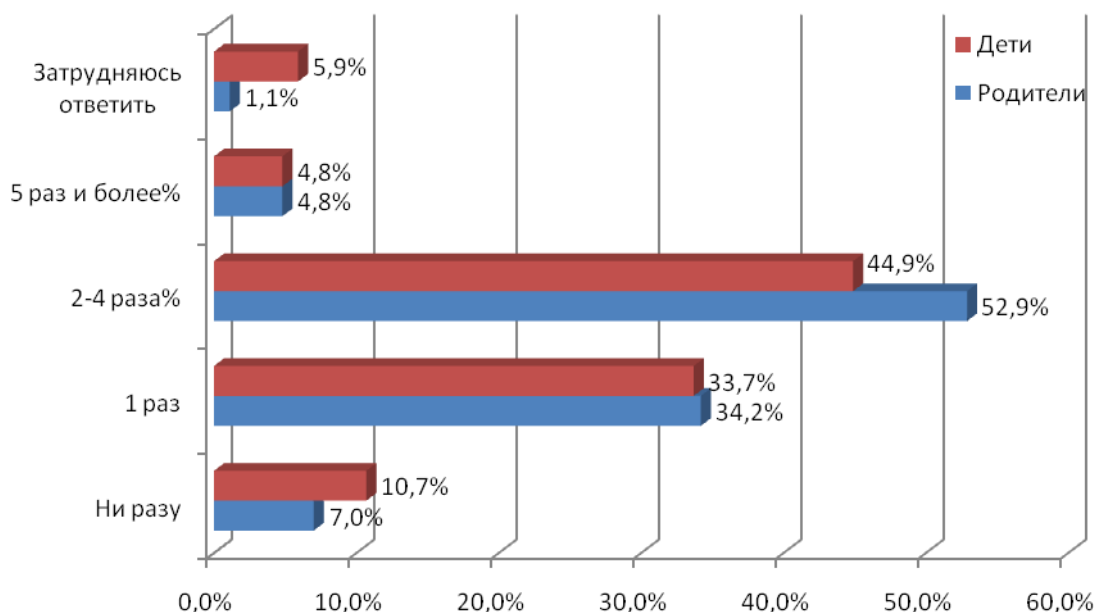


Рисунок 4.1.4 – Частота болезней школьников (в % к числу опрошенных)

4.2. Отношение к здоровью. Основные направления самосохранительной активности

В рамках изучения самосохранительной активности особое внимание уделялось физической активности, соблюдению личной гигиены, правилам режима дня и питания, проведению досуга.

Полученные результаты опроса родителей учащихся гимназии свидетельствуют о высоком уровне самосохранительной активности. Наиболее распространенными ее элементами являются: соблюдение правил личной гигиены (81,3 %), поездки на велосипеде, лыжах, коньках (64,9 %), соблюдение режима сна (63,3 %) (таблица 4.2.1).

Таблица 4.2.1 – «Что делает Ваш ребенок для укрепления здоровья?» (в % к числу опрошенных)

	Ответы	Процент наблюдений
	N	
Посещает спортивную секцию, бассейн	59	31,4
Ежедневно делает физическую зарядку	26	13,8
Старается больше бывать на свежем воздухе	87	46,3
Принимает участие в спортивных мероприятиях	49	26,1
Катается на велосипеде, лыжах, коньках	122	64,9
Спит не менее 8 часов в сутки	119	63,3
Соблюдает правила личной гигиены	153	81,4
Рационально питается	99	52,7
Оптимально сочетает учебу и отдых	76	40,4
Ничего не предпринимает	5	2,7
Всего	795	422,9

Сравнение ответов на вопрос о самоохранительной активности учащихся гимназии и их родителей представлено в таблице 4.2.2.

Таблица 4.2.2 – «Самоохранительная активность» (в % к числу опрошенных)

	Учащиеся	Родители
Посещение спортивной секции, бассейна и т.д.	41,7	31,4
Ежедневная физическая зарядка	28,3	13,8
Прогулки на свежем воздухе	71,1	46,3
Принятие участия в спортивных мероприятиях (соревнованиях, спартакиадах)	34,2	26,1
Катание на велосипеде, лыжах, коньках	74,9	64,9
Сон не менее 8 часов в сутки	41,2	63,3
Соблюдение правил личной гигиены (чистка зубов 2 раза в день, мытье рук перед едой)	84,0	81,4
Оптимальное сочетание учебы и отдыха	47,6	40,4
Самоохранительные установки отсутствуют	0,5	2,7

Полученные данные свидетельствуют о том, что учащиеся гимназии оценивают самоохранительную активность значительно выше, чем их родители.

Респонденты-родители отмечают, что для укрепления здоровья своих детей они принимают следующие меры: посещение врача с профилактической целью (24,0 %), получение необходимых профилактических прививок (52 %), оздоровление в санаториях и детских оздоровительных лагерях (25,1 %), прием витаминных комплексов (76,6 %).

Таблица 4.2.3 – «Для укрепления здоровья ребенка Вы...?» (в % к числу опрошенных)

	Ответы	Процент наблюдений
	N	
Посещаем врача с профилактической целью	42	24,0
Делаем необходимые профилактические прививки	91	52,0
Оздоровливаемся в санаториях и детских оздоровительных лагерях	44	25,1
Принимаем витаминные комплексы	134	76,6
Всего	311	177,7

Важным для здоровья является то, как организован досуг учащихся гимназии. В настоящее время, все больше школьников отдают предпочтение проведению свободного времени за компьютером, телевизором, злоупотреблению интернетом, социальными сетями вместо того, чтобы больше времени проводить на свежем воздухе, проявлять физическую активность, заниматься спортом и т.д. Актуальным является то, как родители контролируют проведение свободного времени своих детей (таблица 2.2.4).

Таблица 2.2.4 – «Контролируете ли Вы...?» (в % к числу опрошенных)

	Всегда	Иногда	Никогда
Время, проводимое за компьютером, планшетом, смартфоном	46,5	52,4	1,1
Время, проводимое за просмотром телевизора	40,1	50,8	9,1
Время, проводимое в интернете	46,8	48,4	4,8
Сайты, социальные сети, посещаемые в интернете	39,0	49,5	11,5
Выполнение домашних заданий	57,1	40,2	2,7
Досуг (где и с кем Ваш ребенок проводит свое свободное время)	78,9	20,6	0,6

Полученные данные говорят о том, что большинство родителей в той или иной степени стремятся контролировать то, как ребенок проводит свободное время. В большей степени родители контролируют досуг своих детей (где и с кем ребенок проводит свое свободное время), в меньшей степени – сайты, социальные сети, посещаемые в интернете.

Для того, чтобы оценить эффективность контроля досуга школьников, родителям был задан вопрос о том, сколько времени их дети проводят за телевизором, компьютером, домашним заданием, в интернете. Сравнение результатов опроса родителей и учащихся приведено в таблице 2.2.5.

Таблица 2.2.5 – «Сколько времени в день учащийся гимназии обычно проводит за...» (в % к числу опрошенных)

	По мнению учащихся	По мнению родителей учащихся
Телевизор	1 час 23 минуты	1 час 17 минут
Компьютер	2 часа 20 минут	1 час 57 минут

Интернет	3 часа	2 часа 7 минут
Домашнее задание	2 часа 30 минут	2 часа 32 минут

Таким образом, имеем основание утверждать, что оценка родителей и учащихся практически совпадает в отношении времени, потраченном на просмотр телевизора и выполнением домашнего задания, значительно отличается – в отношении времени, проведенном за компьютером и в интернете.

В среднем родители считают, что их ребенок проводит 1 час 17 минут в день за просмотром телевизора: до 1 часа включительно 47,1 % (46,0 %)³ опрошенных, от 1 часа до 2 часов – 26,2 % (24,1 %), от 2 часов до 3 часов – 11,2 % (10,2 %), больше 3 часов – 1,1 % (2,7 %). Не смотрят телевизор 14,4 % (17,0 %) респондентов.

В среднем родители считают, что их ребенок проводит 1 час 57 минут (2 часа 20 минут) в день за компьютером: до 1 часа включительно 29,3 % (24,5 %) опрошенных, от 1 часа до 2 часов – 34,8 % (31,2 %), от 2 часов до 3 часов – 17,9 % (19,7 %), больше 3 часов – 10,9 % (17,9 %). Не пользуются компьютером 7,1 % (6,7 %) респондентов.

В среднем родители считают, что их ребенок проводит 2 часа 7 минут (3 часа) в день в интернете: до 1 часа включительно 32,6 % (22,3 %) опрошенных, от 1 часа до 2 часов – 28,7 % (24,4 %), от 2 часов до 3 часов – 20,8 % (19,5 %), больше 3 часов – 13,5 % (31,1 %). Доля респондентов, которые отметили, что не пользуются интернетом, составила 4,5 % (2,7 %).

В среднем родители считают, что их ребенок проводит в среднем 2 часа 32 минуты (2 часа 30 минут) в день за выполнением домашнего задания: до 1 часа включительно 57,1 % (16,9 %) опрошенных, от 1 часа до 2 часов – 40,2 % (36,1 %), от 2 часов до 3 часов – 2,7 % (20,3 %), больше 3 часов – ни один из опрошенных (25,6 %).

4.3. Соблюдение принципов и правил режима питания

Для оценки качества питания учащихся гимназии родителям учащихся предлагалось ответить на вопрос о том, как часто их дети употребляют сладкие и газированные напитки, фрукты и овощи, фаст-фуд и снеки, жирную и калорийную пищу, мясо, рыбу и морепродукты, молоко, кисломолочные продукты, а также сладости (Таблица 4.3.1).

Таблица 4.3.1– «Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли:» (в % к числу опрошенных, в скобках указаны результаты опроса учащихся гимназии)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу
--	-------------	------------------------	-----------------------	---------------------	---------

³ Здесь и далее в скобках отображены ответы на аналогичный вопрос учащимися гимназии

Сладкие газированные напитки	1,6 (10,1)	29,1 (33,5)	45,1 (39,48)	22,5 (15,4)	1,6 (1,6)
Овощи и фрукты	53,6 (59,5)	42,0 (33,0)	4,4 (4,9)	- (2,2)	- (0,5)
Фаст-фуд и снеки	1,1 (2,2)	11,8 (22,2)	44,4 (44,3)	36,5 (26,5)	6,2 (4,9)
Жирная и калорийная пища (колбаса, сосиски, копчености)	8,3 (20,9)	50,8 (44,4)	34,8 (29,4)	5,5 (4,8)	0,6 (0,5)
Сладости (конфеты, мороженое и т.д.)	22,0 (22,9)	57,7 (51,6)	19,2 (21,3)	0,5 (2,1)	0,5 (2,1)
Мясо	51,1 (35,1)	44,6 (54,8)	3,8 (8,0)	0,5 (1,1)	- (1,1)
Рыба, морепродукты	6,6 (5,9)	49,7 (50,5)	35,9 (30,9)	6,6 (8,5)	1,1 (4,2)
Молоко	46,9 (40,5)	33,5 (43,2)	15,1 (7,6)	1,7 (3,8)	2,8 (4,9)
Кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог)	40,3 (24,9)	45,3 (47,3)	13,8 (17,8)	0,6 (5,2)	- (1,2)

Определенные опасения вызывает тот факт, что питание школьников зачастую характеризуется избыточным потреблением продуктов, не приносящих пользу здоровью, в том числе жирной и сладкой пищи, сладких газированных напитков, фаст-фуда. Полученные данные говорят о том, что ответы о частоте потребления определенных продуктов у учащихся и их родителей отличаются, из чего можно сделать вывод, что родители зачастую не контролируют потребление вредных для здоровья продуктов своими детьми.

4.4 Отношение к вредным привычкам

Значительное влияние на поведение в отношении курения детей и подростков оказывает курение в их семьях. Согласно полученным данным, 33,3 % опрошенных родителей на вопрос «Курят ли в Вашей семье?» ответили утвердительно (рис.3.4.1).

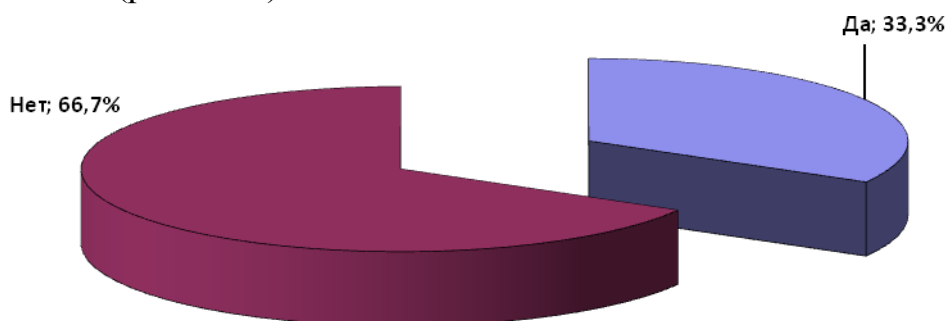


Рисунок 4.4.1 – «Курят ли в Вашей семье?» (в % к числу опрошенных)

Опрос показал, что доля родителей, которые никогда не замечали, что их ребенок курит, составляет 95,8 % от общего количества опрошенных, 3,7 % – один раз замечали, что ребенок курит, 0,5 % – несколько раз.

Доля тех родителей, которые разрешают своему ребенку пробовать алкоголь составляет 4,9 %. Не разрешают детям пробовать спиртное 95,1 % опрошенных родителей.

На вопрос «Обсуждаете ли Вы с ребенком вредные последствия курения и алкоголя?» ответы распределились следующим образом: 45,5 % – «постоянно», 50,8 % – «иногда», 3,7 % – «никогда».

4.5. Роль семьи в формировании ЗОЖ

По данным опроса большинство (91,5 %) родителей уверены, что выстроили со своим ребенком доверительные отношения, не смогли определиться с ответом 8,5 % респондентов. Следует отметить, что ни один из родителей не ответил, что между ним и ребенком доверительные отношения отсутствуют.

Информация о совместном проведении досуга родителей и детей представлена в таблице 4.5.1.

Таблица 4.5.1 – «Как часто Вы проводите время вместе со своим ребенком» (в % к числу опрошенных)

	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Никогда
Делаете зарядку	8,5	17,5	18,6	14,1	41,2
Играете в игры (настольные, шашки, нарды, шахматы и т.д.)	2,2	16,0	45,9	25,4	10,5
Играете в спортивные игры (футбол, волейбол, теннис и т.д.)	3,4	7,4	29,0	39,8	20,5
Совершаете прогулки на свежем воздухе	14,1	37,0	35,9	10,9	2,2
Завтракаете	83,1	13,7	1,6	0,5	1,1
Ходите в походы, ездите в туристические поездки	1,1	3,4	11,5	73,6	10,4
Посещаете спортивные мероприятия	1,7	5,1	8,0	43,2	42,0
Посещаете театры, кинотеатры	-	0,6	15,4	55,4	28,0
Смотрите ТВ, фильмы и т.д.	26,7	44,9	20,9	5,9	1,6

Согласно полученным данным, родители довольно много уделяют совместному проведению досуга со своими детьми. Однако, данное утверждение касается в меньшей степени досуга, связанного с физической активностью: 42,2 % опрошенных никогда не делают зарядку вместе с ребенком; играют в спортивные игры всего лишь несколько раз в год 39,8 % опрошенных, а 20,5 % – не играют никогда. Примечательно также, что значительная доля (42,0) родителей никогда вместе с детьми не посещают спортивные мероприятия.

Тем не менее, 37,6 % опрошенных родителей уверены в том, что являются образцом здорового образа жизни для своего ребенка, 50,8 % считают, что являются образцом ЗОЖ «в какой-то степени», 10,1 % –никогда не задумывались об этом, и только 1,6 % думают, что не являются образцом ЗОЖ.

3.6. Отношение к профилактическим мероприятиям в школе, направленных на укрепление здоровья учащихся

Согласно опросу, большинство родителей считают, что мероприятия в школе, направленные на укрепление здоровья учащихся, совершенно необходимы. 10,6 % опрошенных также уверены в том, что мероприятия необходимы, но они будут мешать учебному процессу. Только 7,0 % респондентов выражают недовольство о проведении профилактических мероприятий: 5,9 % думают, что в них нет необходимости, 1,1 % считают, что мероприятия не только не принесут пользы, но и помешают учебному процессу (таблица 3.6.1).

Таблица 3.6.1 – «Как Вы относитесь к возможности проведения в школе профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья учащихся?» (в % к числу опрошенных)

	Абсолютное количество	Валидный процент
Они необходимы	155	82,4
Они нужны, но будут мешать учебному процессу	20	10,6
В них нет необходимости	11	5,9
Они не принесут пользы и будут мешать учебному процессу	2	1,1
Итого	188	100,0
Пропущенные	1	
Итого	189	

ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ

Ученики младших классов высоко оценивают состояние своего здоровья. Полученные данные дают возможность сделать следующие выводы:

1. Подавляющее большинство учащихся младших классов в полной мере соблюдают правила личной гигиены: всегда моют руки после посещения туалета (79,5%), когда приходят с улицы (75,6%), перед едой (80,1%). Чистят зубы 2 раза в день и ежедневно принимают душ, ванну 66,0% опрошенных.

2. Несмотря на то, что лишь малая доля респондентов (2,1 %) отметила, что не соблюдает режим дня, необходимо признать наличие определенных проблем в организации режима дня: А) лишь 64,3 % учащихся соблюдают режим сна; Б) учащиеся зачастую засиживаются перед компьютером больше 30 минут в день и перед телевизором более 1 часа в день (53,1 %).

3. Наиболее распространенными ответами младших школьников на вопрос: «Чем Вы занимаетесь в свободное время?» являются: «гуляю на улице» (74,0 %), «общаюсь с друзьями» (66,9 %), «играю в подвижные и настольные игры» (60,4 %). Тот факт, что данные способы проведения досуга являются наиболее распространенными, говорит о высокой физической активности респондентов.

4. Большинство школьников младших классов соблюдают правила рационального питания: завтракают каждое утро (89,1 %), едят не спеша, хорошо пережевывая пищу (93,6 %), питаются не менее 3 раз в день (87,2 %), едят фрукты, овощи каждый день (73,7 %). Однако, мала доля тех респондентов, которые стараются употреблять меньше сладкого (52,6 %), не пьют сладких газированных напитков (37,2 %). Необходимо отметить, что нерегулярное употребление пищи расценивается как негативный фактор для здоровья, только 53,0 % опрошенных. Следует также обратить внимание на существование высокого уровня неопределенности респондентов при ответе на вопрос о вреде для здоровья нерегулярного употребления пищи (низкой двигательной активности и недосыпания (не смогли ответить на поставленный вопрос в анкете 29,1 % и 17,5 % соответственно). Данный факт определяет вектор направленности работы по формированию ЗОЖ среди младших школьников.

5. Абсолютное большинство (95,4 %) младших школьников осознают, что курение несет вред здоровью, однако, отрицательно относятся к курению только 84,9 % опрошенных. 9,0 % школьников младших классов ответили, что пробовали курить. Около четверти опрошенных (25,2 %) отмечают, что их родители разрешают им пробовать алкогольные напитки. Следует отметить, что практически каждый третий (32,3 %) учащийся указывают на то, что родители не обсуждают с ними вредные последствия курения и алкоголя.

Результаты опроса школьников гимназии средних и старших классов позволяют сделать следующие выводы:

1. Респонденты достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: доля тех, кто считает свое здоровье «хорошим» – 81,8 %. Вариант «удовлетворительно» выбрали 14,4 % опрошенных, «плохое» – 3,2 %. На вопрос к учащимся: «Как часто Вы болели за последний год?» наиболее распространенным вариантом ответа был – 2-4 раза (44,9 %). 1 раз за год болеют 33,7 % опрошенных, 5 раз и более – 4,8 %, не болели ни разу – 10,7 %.

2. Респонденты в целом считают свой образ жизни здоровым (87,7 %). Наиболее распространенными элементами физической активности являются: соблюдение правил личной гигиены (84,0 %), поездки на велосипеде, лыжах, коньках (74,9 %), регулярные прогулки на свежем воздухе (71,1 %).

Прслеживается противоречие в убеждениях респондентов о внимании к здоровью и реальном поведении: с одной стороны, они понимают необходимость заботы о своем здоровье, с другой – не желают следовать нормам здорового поведения. С возрастом в 2,1 раза уменьшается количество тех, кто посещает спортивные секции, бассейн, занимается

танцами и т.д., в 1,4 раза ежедневно делает физическую зарядку, в 1,6 раза совершает прогулки на свежем воздухе, в 1,4 раза катается на велосипеде, роликах, коньках, лыжах, в 3,7 раза спит не менее 8 часов в сутки, в 2,1 раза завтракает каждое утро, в 1,5 раза старается оптимально сочетать учебу и отдых. Таким образом, с возрастом наблюдается значительное уменьшение самохранительной активности. К тому же с возрастом старшеклассники больше времени проводят за компьютером, в интернете.

3. Определенные опасения вызывает тот факт, что питание школьников зачастую характеризуется избыточным потреблением продуктов, не приносящих пользу здоровью, в том числе жирной и сладкой пищи, сладких газированных напитков, фаст-фуда.

4. Доля школьников, которые пробовали курить, составляет 7,6 % от общего количества опрошенных, 92,4 % – никогда не пробовали курить. Наиболее распространенная причина, по которой учащиеся выкурили свою первую сигарету: интерес, любопытство. Большинство респондентов, которые курят, имеют желание бросить курить (77,8 %). У 11,7 % респондентов есть друзья, которые курят. Доля тех школьников, которые употребляют алкоголь, составляет 8,0 %. Никогда не употребляют спиртное 82,0 % опрошенных, не захотели отвечать – 10,0 %

5. Полученные данные о психологическом климате в семье позволяют сделать следующие выводы:

у респондентов наблюдается высокий уровень удовлетворенности психологическим климатом в семье;

родители должны большее внимание уделять профилактическим беседам о вреде курения и алкоголя;

в недостаточной степени происходит совместное проведение досуга, коллективное общение, в котором участвуют все члены семьи.

Результаты опроса родителей учащихся гимназии позволяют сделать следующие выводы:

1. Родители достаточно высоко оценивают состояние здоровья своих детей: доля тех, кто считает здоровье «хорошим» – 67,5 %. Вариант «удовлетворительно» выбрали 31,4 % опрошенных, «скорее плохое» – 0,5 %. На вопрос к родителям учащихся гимназии средних и старших классов: «Как часто в течение последних 12 месяцев болел Ваш ребенок?» наиболее распространенный вариант ответа – 2-4 раза (52,9 %), 1 раз за год – 34,2 % опрошенных, 5 раз и более – 4,8 %, не болел ни разу – 7,0 %.

2. Полученные результаты опроса родителей учащихся гимназии свидетельствуют о высоком уровне самохранительной активности. Наиболее распространенными ее элементами являются: соблюдение правил личной гигиены (81,3 %), поездки на велосипеде, лыжах, коньках (64,9 %), соблюдение режима сна (63,3 %). большинство родителей в той или иной степени стремятся контролировать то, как ребенок проводит свободное время. В большей степени родители контролируют досуг своих детей (где и с кем ребенок проводит

свое свободное время), в меньшей степени – сайты, социальные сети, посещаемые в интернете.

3. Определенные опасения вызывает тот факт, что питание школьников зачастую характеризуется избыточным потреблением продуктов, не приносящих пользу здоровью, в том числе жирной и сладкой пищи, сладких газированных напитков, фаст-фуда. Ответы о частоте потребления определенных продуктов у учащихся и их родителей отличаются, из чего можно сделать вывод, что родители зачастую не контролируют потребление вредных для здоровья продуктов своими детьми.

4. 33,3 % опрошенных родителей на вопрос «Курят ли в Вашей семье?» ответили утвердительно. Доля родителей, которые никогда не замечали, что их ребенок курит, составляет 95,8 % от общего количества опрошенных, 3,7 % – один раз замечали, что ребенок курит, 0,5 % – несколько раз. Доля тех родителей, которые разрешают своему ребенку пробовать алкоголь составляет 4,9 %. Не разрешают детям пробовать спиртное 95,1 % опрошенных родителей. На вопрос «Обсуждаете ли Вы с ребенком вредные последствия курения и алкоголя?» ответы распределились следующим образом: 45,5 % – «постоянно», 50,8 % – «иногда», 3,7 % – «никогда».

5. Родители довольно много уделяют совместному проведению досуга со своими детьми. Однако, данное утверждение касается в меньшей степени досуга, связанного с физической активностью: 42,2 % опрошенных никогда не делают зарядку вместе с ребенком; играют в спортивные игры всего лишь несколько раз в год 39,8 % опрошенных, а 20,5 % – не играют никогда. Примечательно также, что значительная доля (42,0) родителей никогда вместе с детьми не посещают спортивные мероприятия.

4.7. Проект организационного наполнения 6-го школьного дня «Под знаком здоровья»

Отдел образования, спорта и туризма Островецкого райисполкома



Проект организационного наполнения 6-ого школьного дня «Под знаком здоровья»

Автор-составитель:

Лебецкая О.Т., заместитель директора
по воспитательной работе
государственного учреждения образования
«Гимназия №1 г.Островца Гродненской
области»

Руководитель: Севостьян Е.Ч., директор
государственного учреждения образования
«Гимназия №1 г.Островца Гродненской
области»

Информационная карта

Полное название проекта	«Под знаком здоровья»
Авторы проекта	Сектор спорта ШУС, Волонтерский отряд «КРИСТАЛЛ», Социальная психолого-педагогическая служба гимназии, Детские и молодежные общественные организации БРПО, БРСМ, Отряд юных инспекторов дорожного движения
Автор-составитель проекта	Заместитель директора по воспитательной работе Лебецкая Ольга Тадеушевна
Руководитель проекта	Севостьян Е.Ч., директор государственного учреждения образования «Гимназия №1 г.Островца Гродненской области»
Учреждение образования	Государственное учреждение образования «Гимназия №1 г.Островца Гродненской области»
Адрес	Гродненская область г.Островец, ул.Строителей, 8. Телефон: (801591) 77-5-54
Электронный адрес	e-mail: ostrovec.gm1@gmail.com
Форма реализации проекта	Деятельность физкультурно-оздоровительного направления
Сроки реализации	Январь 2015 г. – май 2016 г.
Место реализации	Гимназия №1 г.Островца Гродненской области
География участников	Учащиеся 1 – 11 классов (555 человек), педагоги, родители
Условия участия	Добровольная деятельность учащихся

Аннотация проекта

Проект «Под знаком здоровья» предназначен подросткам и молодым людям – учащимся 1-11 классов гимназии №1 г.Островца и направлен на формирование у них позитивного опыта ведения здорового образа жизни.

Организаторы проекта – члены Совета шестого школьного дня, волонтерский отряд «КРИСТАЛЛ», социально-психологическая и педагогическая служба гимназии, детские общественные организации БРПО, БРСМ, отряд юных инспекторов дорожного движения.

Все мероприятия, запланированные в рамках проекта, носят позитивный оптимистичный характер.

Механизм реализации проекта:

I – подготовительный (организационный) этап	Формирование актива участников проекта. Проведение опроса учащихся (анкетирования среди учащихся, родителей). Разработка плана работы, графика проведения предполагаемых мероприятий в рамках реализации проекта
II – практический этап	Организация работы по выполнению плана мероприятий в рамках проекта
III - итоговый этап	Подведение итогов деятельности по реализации проекта в соответствии с показателями

Ресурсы:

Человеческие – команда проекта, партнеры по проекту: учителя физической культуры и здоровья, педагоги-организаторы, СППС, классные руководители;

Материально-технические – гимназические аудитории, спортивный и иной инвентарь, технические средства, спортивные объекты гимназии: тренажерный зал, площадки для игры в баскетбол, волейбол, футбольное поле, хоккейная коробка, спортивный городок и транспортная площадка, и др.;

Финансовые – средства гимназического бюджета, предоставленные администрацией, помощь родителей, спонсоров;

Информационные – школьный пресс-центр, школьная газета «Переменка», сеть интернет и др.;

Время – каждая вторая суббота месяца (09.00-13.00). Примечание: в течение учебного года в график проведения мероприятий могут вноситься изменения (Приложение 7).

Сотрудничество с предприятиями, организациями, учреждениями:

В рамках проекта планируется осуществление сотрудничества со следующими организациями, учреждениями:

- Отдел образования, спорта и туризма Островецкого райисполкома;
- Участники проекта «Здоровый город» (Островецкий центр эпидемиологии и гигиены);
- Учреждения образования Островецкого района;
- Белорусское Общество Красного Креста;
- Островецкая центральная районная больница;
- Государственное учреждение «Территориальный центр социального обслуживания населения»;
- Островецкий центр творчества детей и молодежи;
- Детско-юношеская спортивная школа;
- Физкультурно-спортивный комплекс;
- Информационный центр Белорусской АЭС;
- Индивидуальные предприниматели, которые проводят на базе гимназии спортивные секции по карате-кекусинкай, фитнесу, спортивным танцам и др.

Предварительные условия:

- Одобрение и финансовая поддержка проекта администрацией школы;
- Интерес и желание учащихся принимать участие в предложенных мероприятиях;
- Активная поддержка со стороны классных руководителей.

Возможные риски:

- Игнорирование предлагаемых дел со стороны учащихся;
- Пассивное участие учащихся в мероприятиях по состоянию здоровья.

Модель проекта:



План реализации проекта:

Дата	Мероприятие	Участники	Ответственные
10.01.2015 г.	Формирование актива участников проекта;	Совет шестого школьного дня	Минакова А.Е.
	Проведение анкетирования учащихся	3-11 кл.	Лебецкая О.Т., Костюкевич О.Ю.
	Разработка плана и графика проведения мероприятий в рамках реализации проекта.	Проектные группы	Минакова А.Е.
17.01.2015 г.	Акция «Грипп – отдыху не помеха» (ко всемирному Дню профилактики гриппа)	8-9 кл.	Пашук А.М.
24.01.2015 г.	Праздничный вечер «Жить без этого можно!»	9-11 кл.	Пашук А.М.
31.01.2015 г.	Конкурс рисунков «Символ здоровья»	1-4 кл.	Пашук А.М., Классные руководители
07.02.2015 г.	Книжная выставка “Сцвярджае мудрых кніжак рад: курэнне – смерць, а тытунь – яд”	9-11 кл.	Дремо Е.З.
14.02.2015 г.	День здоровья, спорта и туризма «Построим крепость вместе!» (по отдельному плану)	1-11 кл.	Проектные группы, Классные руководители
21.02.2015 г.	«Пять важнейших принципов здорового питания»	5-6 кл.	Пашук А.М.
28.02.2015 г.	Выставка литературы ко Дню борьбы с наркотиками «Чума 21-го века»	9 кл.	Дремо Е.З.
07.03.2015 г.	Акция «Молдежь против наркотиков», Стоп-СПАЙС! (просмотр видеофильма с обсуждением)	5-11 кл.	Пилимон Т.В.
14.03.2015 г.	День здоровья, спорта и туризма «Встречаем весну!» (по отдельному плану)	1-11 кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабиц Ю.К., Классные руководители
21.03.2015 г.	Акция «Выбор есть всегда» (ко Дню профилактики инфекций, передающихся половым путем)	9-11 кл.	Пилимон Т.В., Праскина Е.Р.
28.03.2015 г.	«Витаминный стол»	1-4 кл.	Пашук А.М.
04.04.2015 г.	Просмотр видеофильма «Твоя безопасность в твоих руках»	5-8 кл.	Шлыкович И.И., Отряд ЮИДД

11.04.2015 г.	День здоровья, спорта и туризма «Весенние забавы» (по отдельному плану)	1-11 кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители
18.04.2015 г.	Всемирный день здоровья 2015 г.: «Безопасность пищевых продуктов»	1-11 кл.	Лебецкая О.Т., Власенко Е.И., Пашук А.М.
25.04.2015 г.	Беседа «Правила поведения на дороге»	4-5 кл.	Шлыкович И.И., Отряд ЮИДД
02.05.2015 г.	Конкурс агитбригад «Мы за здоровый образ жизни»	8-11 кл.	Лебецкая О.Т., Власенко Е.И.
09.05.2015 г.	День здоровья, спорта и туризма «Марафон Победы» (по отдельному плану)	1-11 кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители
16.05.2015 г.	Игра «Азбука безопасности»	5-6 кл.	Шлыкович И.И., Отряд ЮИДД
23.05.2015 г.	Акция «Письмо курильщику»	5-7 кл.	Пашук А.М.
05.09.2015 г.	Турнир по шашкам	1-4 кл.	Классные руководители
12.09.2015г.	День здоровья, спорта и туризма «Время жить» (по отдельному плану)	1-11 кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители
19.09.2015г.	Мероприятие «Мое свободное время»	8-9 кл.	Пилимон Т.В., Праскина Е.Р.
26.09.2015г.	Соревнования по стрельбе, шашки, шахматы	5-11 кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К.
03.10.2015г.	Соревнования по теннису. Баскетбол	5-11 кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К.
10.10.2015г.	День здоровья, спорта и туризма «Чтоб семья была здоровой» (по отдельному плану)	1-11кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители
17.10.2015г.	Подвижные игры на свежем воздухе	1-4 кл.	Классные руководители
24.10.2015г.	Дружеские встречи команд по футболу	5-8 кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители
07.11.2015г.	Спартакиада	2-4 кл.	Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители

14.11.2015г.	День здоровья, спорта и туризма «Мы за здоровый образ жизни» (по отдельному плану)	1-11 кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители
21.11.2015г.	Игра в городки, бадминтон	3-4 кл.	Классные руководители
28.11.2015г.	Игра «Береги здоровье смолоду»»	9 кл.	Костюкевич О.Ю.
05.12.2015г.	Лыжные гонки	2-4 кл.	Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители
12.12.2015г.	День здоровья, спорта и туризма «Боремся со СПИДом» (по отдельному плану)	1-11кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители
19.12.2015г.	Дружеская встреча по волейболу среди девушек	8-9 кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К.
26.12.2015 г.	Мероприятие «Скажи алкоголю «нет»»	9-11 кл.	Праскина Е.Р., Пилимон Т.В.
09.01.2016г.	День здоровья, спорта и туризма «Рождественские забавы» (по отдельному плану)	1-11кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители
16.01.2016г.	Спортивные эстафеты	1-4 кл.	Классные руководители
23.01.2016г.	Конкурс «Самый спортивный класс»	1-11 кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители
30.01.2016г.	Деловая игра «Выбор за вами!»	9-11 кл.	Праскина Е.Р., Пилимон Т.В.
06.02.2016г.	Конкурс плакатов «Вредным привычкам – нет!»	5-11 кл.	Костюкевич О.Ю., Праскина Е.Р., Пилимон Т.В.
13.02.2016 г.	День здоровья, спорта и туризма «С любовью к спорту» (по отдельному плану)	1-11 кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители
20.02.2016г.	Спортивный семейный праздник «Мы крепкая опора» (совместные соревнования мальчиков и пап)	1-4 кл.	Бабич Ю.К., Ромаш Д.П.
27.02.2016г.	Велопробег, катание на роликах	5-11 кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П.,

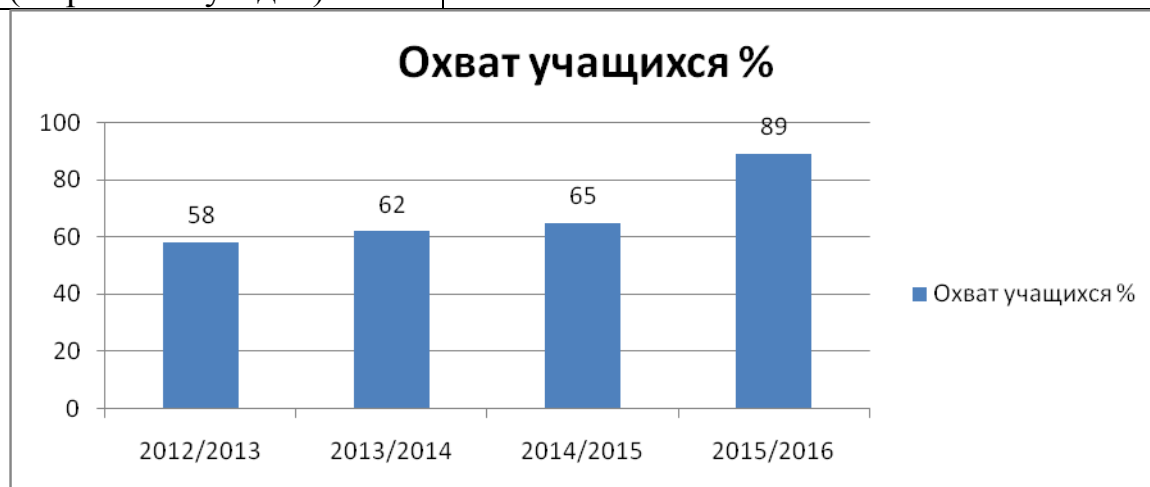
			Бабич Ю.К., Классные руководители
05.02.2016г.	Круглый стол для старше- классников: «Что нужно знать о СПИДе»	9-11 кл.	Костюкевич О.Ю.
12.03.2016 г.	День здоровья, спорта и туризма «Весна. Молодость. Красота» (по отдельному плану)	1-11кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители
19.03.2016г.	Дискуссия «Это моя жизнь» формирование жизнеутверждающей позиции	5-8 кл.	Костюкевич О.Ю.
02.04.2016г.	Мероприятие для старшеклассников по формированию ЗОЖ «Вирусные болезни»	8-9 кл.	Пашук А.М.
09.04.2016 г.	День здоровья, спорта и туризма «Веселые старты» (по отдельному плану)	1-11 кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители
16.04.2016г.	«Алкоголь и подросток» (просмотр и обсуждение фильма «Чижик-пыжик»)	9-11 кл.	Юкович И.М.
23.04.2016г.	«Эта вредная привычка»	5-8 кл.	Праскина Е.Р., Пилимон Т.В.
30.04.2016г.	День психологического здоровья	1-11 кл.	Костюкевич О.Ю., Классные руководители
07.05.2016г.	Демонстрация видеоролика «Ралли»	1-11 кл.	Праскина Е.Р., Пилимон Т.В.
14.05.2016 г.	День здоровья, спорта и туризма «Здоровье – бесценный дар природы» (по отдельному плану)	1-11кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители
21.05.2016г.	Беседы с родителями «Дети – родители-улица»	1-11 кл., родители	Инспектор ГАИ, Классные руководители
28.05.2016г.	Круглый стол «Моя безопасность!»	5-6 кл.	Шлыкович И.И.

Ожидаемые результаты:

- вовлечение учащихся в разнообразные виды активной здоровьесформирующей деятельности, призванных показать, как здорово, престижно и интересно вести здоровый образ жизни;
- организация полноценного досуга учащихся гимназии в 6-й школьный день;
- увеличение охвата учащихся спортивными секциями в 6-й день;
- увеличение процента охвата учащихся Днями здоровья, спорта и туризма с 60% (по состоянию на январь 2015 года) до 70%;
- поднятие престижа ведения здорового образа жизни среди учащихся гимназии (увлечение спортом и физической культурой, знание и соблюдение правил дорожного движения, правильного питания и ухода за собой);
- помощь младшим школьникам в выборе конкретных спортивных секций.

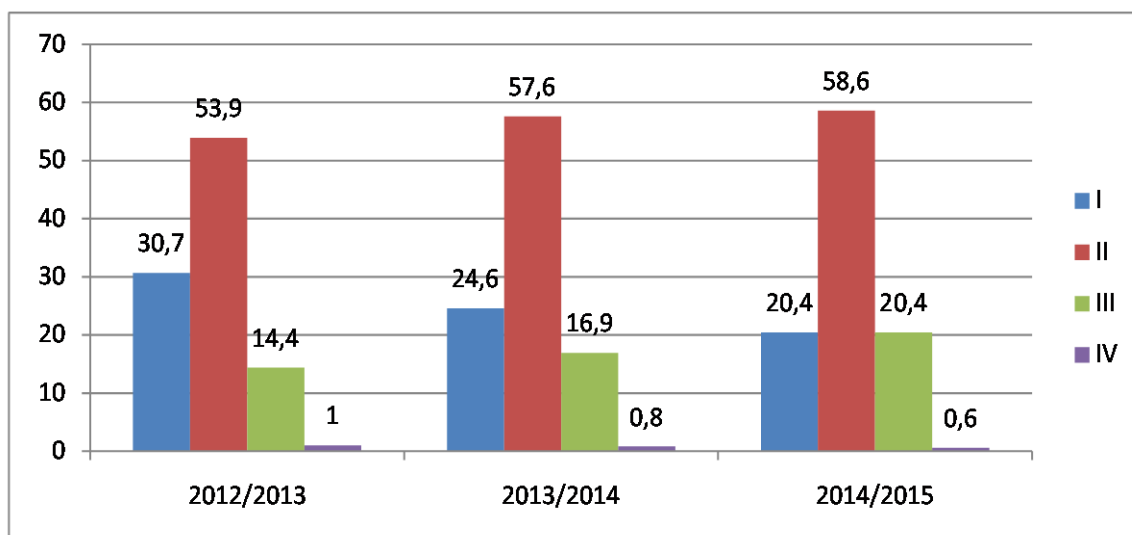
Информация об охвате учащихся в шестой день недели

Учебный год	Охват учащихся
2012-2013	58%
2013-2014	62%
2014/2015	65%
2015/2016 (первое полугодие)	89%



Информация об участии родителей в шестой день недели

Учебный год	Охват родителей
2012-2013	16,4%
2013-2014	17%
2014/2015	18,8%
2015/2016	26%



АНКЕТА УЧАЩЕГОСЯ

1. Пробовали ли Вы когда-нибудь курить сигареты, даже если это была только одна или две затяжки? Да (1) Нет (2)
2. Сколько лет Вам было, когда Вы впервые попробовали сигарету? _____
3. Ваша первая сигарета – это результат того, что: (подчеркните Ваши варианты):
 - 1) Вы уступили сверстникам, дабы не портить с ними отношения;
 - 2) Вы пошли на временный компромисс со сверстниками;
 - 3) Вы всегда хотели быть первым во всем среди сверстников;
 - 4) Вы вместе со сверстниками сознательно хотели быстрее приобщиться к миру взрослых;
 - 5) Вы подумали, что «в этом нет ничего сложного, всегда можно будет потом отказаться от сигареты»;
 - 6) другое (Ваш вариант) _____
4. Курили ли Вы сигареты в течение последнего месяца? Да (1) Нет (2)
5. Сколько дней в течение последнего месяца Вы курили? _____
6. В те дни, когда Вы курили, сколько сигарет в день Вы обычно выкуривали? _____
7. Где Вы обычно берете сигареты? _____
8. Можете ли Вы сказать, что начинали курить, но сейчас бросили? Да (1) Нет (2)
9. Если Вы раньше курили, а потом бросили, то как долго Вы уже не курите? _____
10. Если Вы раньше курили, а потом бросили, то почему? _____
11. Хотели бы Вы бросить курить сигареты? Да (1) Нет (2)
12. Согласны ли Вы со следующими утверждениями:

№	Утверждение	Полностью не согласен	Скорее не согласен	Затрудняюсь	Скорее согласен	Полностью согласен
1	Не курить - это "круто"	1	2	3	4	5
2	Курение делает людей менее активными и менее энергичными	1	2	3	4	5
3	Курение - это напрасная трата денег	1	2	3	4	5
4	Курение - это слишком дорогая привычка	1	2	3	4	5
5	Курение - это опасно для здоровья	1	2	3	4	5
6	В курении есть особый шик	1	2	3	4	5
7	Курение - это напрасная трата времени	1	2	3	4	5
8	Курить - это "круто"	1	2	3	4	5
9	Курение делает подростков более интересными	1	2	3	4	5
10	У курильщиков зубы становятся желтыми	1	2	3	4	5
11	От курильщиков плохо пахнет	1	2	3	4	5
12	Курение - это для неудачников	1	2	3	4	5
13	Курение позволяет людям чувствовать себя более комфортно среди других людей	1	2	3	4	5

13. В курении больше всего Вам нравится: (подчеркните Ваш вариант):
 - 1) возможность сосредоточиться, поднять свой тонус, стимулировать («подстегнуть») себя перед какой-либо работой или принятием решения;
 - 2) сам процесс разминания сигареты, ее прикуривания, выпускания дыма и наблюдения за ним;
 - 3) возможность расслабиться, получить удовольствие от удобной позы;

- 4) возможность успокоить себя, когда чем-то расстроен, забыть неприятности;
 5) ощущать, предвкушать процесс курения, испытывать чувство «голода» по сигарете;
 6) проявлять автоматизированные действия, связанные с курением (прикуривание, курительные движения);
 7) другое (Ваш вариант) _____
14. Курение для Вас не самое худшее из зол, опаснее курения для Вас может быть _____
15. Чаще всего Вы курите тогда, когда _____
16. Вы делали попытки бросить курить, но Вам мешали такие обстоятельства, как: _____
17. Последствиями курения могут быть _____
18. Зависимость от курения можно победить, если _____
19. Естественно, учителя осуждают курение подростков, но _____
20. Случалось ли Вам в течение последнего года видеть (на рекламных щитах, по телевидению) какую-либо кампанию против курения подростков? Да (1) Нет (2)
21. Как Вы думаете, повлияет ли кампания против курения, которую Вы видели, на уменьшение курения в подростковой среде? Да (1) Нет (2)
22. Повлияла ли кампания против курения, которую Вы видели, лично на Вас? (после нее Вы стали меньше курить или совсем бросили)? Да (1) Нет (2)
23. Проводились ли у Вас занятия или какие-либо мероприятия, посвященные борьбе с курением? Да (1) Нет (2)
24. Повлияли ли эти занятия и мероприятия на Ваше решение в дальнейшем никогда не курить, уменьшить количество выкуриваемых сигарет, бросить курить? Да (1) Нет (2)
25. В Вашей семье курят: родители (1), родственники (2), братья или сестры (3)
 (подчеркните)
26. Часто ли Вы выпрашиваете деньги у родителей? Да (1) Нет (2)
27. Согласны ли Вы со следующими утверждениями:

№	Утверждение	Полностью не согласен	Скорее не согласен	Затрудняюсь	Скорее согласен	Полностью согласен
1	Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это нормально	1	2	3	4	5
2	Каждый имеет право выпивать, сколько он хочет и где хочет	1	2	3	4	5
3	Мне бы понравилась работа официантки в ресторане, дегустатора вин	1	2	3	4	5
4	Среди моих знакомых есть люди, которые употребляют алкоголь	1	2	3	4	5
5	Правы те, кто в жизни следует пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно»	1	2	3	4	5
6	Бывало, что я случайно попадал в неприятную историю или драку после употребления спиртных напитков	1	2	3	4	5
7	Случалось, что мои родители, другие люди высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил	1	2	3	4	5

8	Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся	1	2	3	4	5
9	Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место	1	2	3	4	5
10	Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают	1	2	3	4	5
11	Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания	1	2	3	4	5
12	Мне неприятно вспоминать и говорить о ряде случаев, которые были связаны с употреблением алкоголя	1	2	3	4	5
13	Употребляя алкоголь, я часто превышал свою норму	1	2	3	4	5
14	Мои друзья умеют хорошо расслабиться и получить удовольствие	1	2	3	4	5
15	Мне нравится состояние, которое возникает, когда немного выпьешь	1	2	3	4	5
16	У меня были неприятности в школе в связи с употреблением алкоголя	1	2	3	4	5

28. Употребляли ли Вы спиртные напитки? Да (1) Нет (2)
29. В каком возрасте Вы впервые употребили алкоголь? _____
30. Какие алкогольные напитки Вы употребляли? Крепкие (1), вино (2), коктейли (3), пиво (4) (подчеркнуть)
31. Какие причины заставили Вас употребить алкоголь впервые? _____
32. Ваши родители употребляют алкоголь: Часто (1) Иногда (2) Никогда (3) (подчеркнуть)
33. Как часто Вы употребляете алкоголь? Чаше 1 раза в месяц (1) 1 раз в месяц (2) Реже 1 раза в месяц (3) (подчеркнуть)
34. С какой целью вы употребляете алкоголь? _____
35. Чувствуете ли вы особую тягу к алкоголю? Да (1) Нет (2)
36. Часто ли ваши неудачи заставляют вас прибегать к алкоголю? Да (1) Нет (2)
37. Есть ли по вашему мнению положительные стороны употребления алкоголя? Да (1) Нет (2)
38. Вы пробовали наркотические препараты? Да (1) Нет (2)
39. Какие виды наркотиков Вы пробовали? Легкие наркотики (1) Тяжелые наркотики (2) (подчеркнуть)
40. Что послужило поводом попробовать наркотическое средство? _____
41. Видели ли Вы человека, находящегося в состоянии наркотического опьянения? Да (1) Нет (2)
42. Знакомы ли Вы с людьми, которые употребляют наркотики? Да (1) Нет (2)
43. Есть ли среди близких Вам людей (друзья, члены семьи, родственники) те, кто употребляет наркотики? Да (1) Нет (2)
44. Попадали ли Вы в ситуацию, когда в Вашем присутствии употреблялись наркотики? Да (1) Нет (2)
45. Вам предлагали «присоединиться»? Да (1) Нет (2)
46. Встречались ли Вы с продавцами наркотиков? Да (1) Нет (2)
47. Есть ли у Вас причины, мотивы употреблять (или по крайней мере попробовать) наркотики? Да (1) Нет (2)
48. Какое поведение человека по отношению к наркотикам Вы считаете нормальным?
- 1) Наркотики можно употреблять любые, если они тебе доступны.
 - 2) Иногда можно употреблять наркотики покрепче (укол, «колёса» и т. п.).
 - 3) Курить «травку» можно довольно часто.

- 4) Иногда можно курнуть «травку».
- 5) Никогда и ни при каких обстоятельствах не употреблять.
49. В какой степени Вы знакомы с «наркоманским» жаргоном?
- 1) Не знаком с ним совершенно.
- 2) Знаю значение лишь некоторых слов.
- 3) Знаю жаргонные слова, но не пользуюсь ими в общении.
- 4) Знаю жаргонные слова, использую их в общении.
50. От кого и как часто Вы получаете информацию о наркотиках? _____
-
51. Нужны ли молодым людям беседы, разъяснения о вреде наркотиков? Да (1) Нет (2)
52. Какими путями, Вы считаете, можно заразиться ВИЧ/СПИД? _____
-
53. Знаете ли Вы кого-нибудь, кто является ВИЧ-инфицированным? Да (1) Нет (2)
54. Существует ли угроза заражения ВИЧ/СПИД для Вас? Да (1) Нет (2)
55. Чем Вы обычно заняты в свободное время? _____
-

ОПРОСНИК «РИСК ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ»

№	Утверждение	Никогда	Иногда	Затрудн	Часто	Всегда
1.	Бывает, что Вы ссоритесь с родителями	1	2	3	4	5
2.	Бывает, что Вам так и хочется выругаться	1	2	3	4	5
3.	Бывает, что Вы откладываете на завтра то, что должны сделать сегодня	1	2	3	4	5
4.	Вам бы хотелось быть очень красивым, чтобы люди везде обращали на Вас внимание	1	2	3	4	5
5.	Вам не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой Вы, что у Вас на душе, и Вы прячете свое лицо под «маской»	1	2	3	4	5
6.	Вам присуще в повседневной жизни действовать под влиянием момента, не думая о возможных последствиях	1	2	3	4	5
7.	Вам присуще поступать под влиянием чувств	1	2	3	4	5
8.	Вам тяжело бороться со своими привычками	1	2	3	4	5
9.	Вас легко вовлечь в действия, которые, как Вам известно, являются плохими и неправильными	1	2	3	4	5
10.	Вас считают человеком, на которого всегда можно положиться	1	2	3	4	5
11.	Ваши манеры за столом в гостях более хороши, чем у себя дома	1	2	3	4	5
12.	Вы бы расстроились, если бы пришлось переезжать в новое место и заводить там новых друзей	1	2	3	4	5
13.	Вы в какой-то растерянности: все спуталось, смешалось	1	2	3	4	5
14.	Вы замечали иногда, просыпаясь утром, что так сильно ворочались и метались во сне, что вся постель в беспорядке	1	2	3	4	5
15.	Вы нарушаете закон или установленные правила	1	2	3	4	5
16.	Вы любите говорить людям о том, что нужно соблюдать правила	1	2	3	4	5
17.	Вы любите ездить на большой скорости, даже если это связано с риском для жизни	1	2	3	4	5
18.	Вы любите, когда вам подробно объясняют что и как следует делать	1	2	3	4	5

19.	Вы не всегда говорите правду	1	2	3	4	5
20.	Вы не любите, когда у Вас с кем-то портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать окончательными	1	2	3	4	5
21.	Ваши родители обладают недостаточной терпеливостью в отношении Вас	1	2	3	4	5
22.	Вы не очень надежны, на Вас не стоит полагаться	1	2	3	4	5
23.	Вы обожаете узнавать заранее, что вам подарят или чем закончится непрочитанная книга	1	2	3	4	5
24.	Вы обсуждаете свои дела с родителями	1	2	3	4	5
25.	Вы точный и аккуратный человек	1	2	3	4	5
26.	Вы отмечаете за собой некоторую поспешность в принятии решений	1	2	3	4	5
27.	Вы отмечаете за собой склонность говорить не думая	1	2	3	4	5
28.	Вы предпочитали бы быть артистом эстрады, нежели врачом	1	2	3	4	5
29.	Вы привыкли много есть, даже если не очень хочется	1	2	3	4	5
30.	Вы просто не уважаете себя	1	2	3	4	5
31.	Вы склонны к тщательному предварительному обдумыванию того, что хотите сделать	1	2	3	4	5
32.	Вы спрашиваете совета у родителей относительно своих дел и поступков	1	2	3	4	5
33.	Вы стараетесь не думать о своих проблемах	1	2	3	4	5
34.	Ваши родители жалуются кому-то на Вас	1	2	3	4	5
35.	Вы считаете, что большинство людей способно солгать, если это в их интересах	1	2	3	4	5
36.	Вы считаете, что делаете то, что должны делать в жизни	1	2	3	4	5
37.	Вы считаете, что каждый человек от чего-то зависим	1	2	3	4	5
38.	Вы умеете вовремя остановиться, если чувствуете, что начинаете проигрывать	1	2	3	4	5
39.	Вы ругаете себя за поспешные решения	1	2	3	4	5
40.	Вы чувствуете беспомощность. Вам нужно, чтобы кто-нибудь был рядом	1	2	3	4	5
41.	Вы чувствуете вялость, апатию: все, что раньше волновало Вас, стало безразличным	1	2	3	4	5
42.	Ваши родители хотели бы, чтобы Вы стали другим, изменились	1	2	3	4	5
43.	Вы чувствуете себя порою настолько запутавшимся, что сами не понимаете, что делаете	1	2	3	4	5
44.	Глупо пытаться показать свою силу воли и отказаться от различных радостей жизни	1	2	3	4	5
45.	Если бы все стали делать нечто такое, что Вы считаете неправильным, то Вы присоединились бы к ним	1	2	3	4	5
46.	Если Вам что-то сильно досажает, то, по-вашему, лучше стараться не обращать внимания на это, пока не остынешь	1	2	3	4	5
47.	Если Вы сделаете что-нибудь не так, Ваши родители постоянно и везде говорят об этом	1	2	3	4	5
48.	Вы говорите глупости только для того, чтобы посмотреть, что на это скажут другие	1	2	3	4	5
49.	Вы переходите улицу там, где Вам удобно, а не там, где положено	1	2	3	4	5
50.	Когда вам нужно сделать что-то по дому, Вы просто не делаете этого	1	2	3	4	5

51.	Когда Вы должны что-то осуществить, Вас охватывает страх перед провалом: вдруг не получится	1	2	3	4	5
52.	Прежде, чем высказать что-то друзьям, Вы должны убедиться в собственной правоте	1	2	3	4	5
53.	Привычка – вторая натура, и избавиться от нее глупо	1	2	3	4	5
54.	Увлекаетесь лекарствами, когда заболите	1	2	3	4	5
55.	У Вас такое чувство, что Вы злитесь на весь мир	1	2	3	4	5
56.	Характеристика «симпатичный, приятный человек» подходит Вам больше, чем «надежный водитель»	1	2	3	4	5
57.	У Вас мало собственных убеждений и правил	1	2	3	4	5

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ**Анкета для учащихся 9-11 классов (опрошено 120 учащихся)**

1. Ведёте ли вы здоровый образ жизни:
А) Да – 67 учащихся (56%);
Б) Нет – 4 (3%);
В) Не всегда – 49 (41%).
2. Ведение здорового образа жизни для вас это:
А) Увлечаться спортом и физкультурой – 53 (44%);
Б) Знать и грамотно соблюдать правила здорового питания -33 (28%);
В) Соблюдать личную гигиену и ухаживать за собой;
Г) Не употреблять алкогольные напитки – 115 (96%);
Д) Не курить – 96 (80%).

Анкета для учащихся 5-8 классов (опрошено 178 учащихся)

1. Ведёте ли вы здоровый образ жизни:
А) Да -170 (96%) ;
Б) Нет - 0;
В) Не всегда – 8 (4%).
2. Желаете ли вы записаться в спортивную секцию гимназии?
А) Да- 123 (69%);
Б) Нет-13 (7%);
В) Не знаю- 18 (18%).
3. Напишите, какую секцию вы желали бы посещать? (ответили «не знаю» 129 человек (72%).

Анкета - тест для учащихся 3-4 классов**«Что я знаю о курении»**

Инструкция: при ответе на вопрос напишите сбоку "верно" или "неверно".

1. Школьники курят, чтобы "быть как все".
2. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.
3. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает
4. В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы.
5. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.
6. Одной сигареты вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление, нарушились нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в легких.
7. Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать.
8. Табакокурение является одной из основных причин заболеваний сердца.
9. Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время.
10. Нет ничего страшного в том, что подростки "балуются" сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превратиться в привычку.

Ответы:

- | | | | | |
|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 1. Верно | 2. Верно | 3. Неверно | 4. Верно | 5. Неверно |
| 6. Неверно | 7. Неверно | 8. Верно | 9. Неверно | 10. Неверно |

Спортивный зал



Тренажерный зал



Площадки для игры в баскетбол и волейбол



Площадка для игры в футбол. Хоккейная коробка



Спортивный городок



Автогородок



**План Дней здоровья, спорта и туризма в рамках реализации проекта
организационного наполнения шестого школьного дня**

«Под знаком здоровья»

Дата	Тематическое название	Мероприятие	Участники	Ответственные
14.02.2015г.	«Построим крепость вместе!»	Зимняя игра «Снежная крепость»	1-11 кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители
		Акция «Кувшин мудрых мыслей о здоровье»	1-11 кл.	Отряд «КРИСТАЛЛ»
		Просмотр видеофильма «Внимательный участник дорожного движения»	1-4 кл.	Шлыкович И.И., Отряд ЮИДД
		Круглый стол «Вопросы-ответы»	5-6 кл.	Костюкевич О.Ю., Пилимон Т.В., Праскина Е.Р.
		Конкурс «Рифмой по вредным привычкам»	7-11 кл.	Лебецкая О.Т., Юкович И.М.
14.03.2015г.	«Встречаем весну!»	Соревнования «Встречаем весну!»	1-11 кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители
		Агитбригада «Молодежь за здоровый образ жизни!»	1-11 кл.	Отряд «КРИСТАЛЛ»
		Выпуск листка-обращения «С дорогой не шутят»	5-7 кл.	Шлыкович И.И., Отряд ЮИДД
		Беседа «Мое репродуктивное здоровье»	9-11 кл.	Костюкевич О.Ю., Пилимон Т.В., Праскина Е.Р.
		Обмен мнениями «Как не заболеть?»	5-8кл.	Лебецкая О.Т., Юкович И.М.
11.04.2015г.	«Весенние забавы»	Спартакиада «Весенние забавы»	1-11 кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители
		Конкурс сочинений «Подари себе здоровье»	5-8 кл.	Отряд «КРИСТАЛЛ»
		Просмотр видеофильма «Я –	1-4 кл.	Шлыкович И.И., Отряд ЮИДД

		пассажир»		
		Встреча с врачом-наркологом «Твой выбор- твоя жизнь»	5-11 кл.	Костюкевич О.Ю., Пилимон Т.В., Праскина Е.Р.
		Конкурс презентаций «Современный человек и его здоровье»	7-8 кл.	Лебецкая О.Т., Юкович И.М.
09.05.2015г.	«Марафон Победы»	Соревнования «Марафон Победы»	1-11 кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители
		Круглый стол «Быть здоровым-модно!»	5-7 кл.	Отряд «КРИСТАЛЛ»
		Устная пропаганда ПДД «Учись быть пешеходом»	1-4 кл.	Шлыкович И.И., Отряд ЮИДД
		Дискуссия «Мы выбираем здоровье»	9 кл.	Костюкевич О.Ю., Пилимон Т.В., Праскина Е.Р.
		Конкурс детских и семейных фотографий «Лучший кадр здоровой жизни»	5-11 кл.	Лебецкая О.Т., Юкович И.М.
12.09.2015г.	«Время жить!»	Физкультурный праздник, посвященный началу учебного года «Здравствуй, гимназия!»; «Позитивный день рекордов по бегу»	1-11 кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители
		Позитивный флеш-моб	1-11 кл.	Отряд «КРИСТАЛЛ»
		Занятие на транспортной площадке по правилам поведения на улицах и дорогах «На улице – не в комнате, о том, ребята, помните!»	1-4 кл.	Шлыкович И.И., Отряд ЮИДД
		Акция «Улыбнись жизни, ты ей нравишься!»	5-11 кл.	Костюкевич О.Ю., Пилимон Т.В., Праскина Е.Р.
		Праздник «Спортивная пионерия»	5-7 кл.	Лебецкая О.Т., Юкович И.М.
10.10.2015г.	«Чтоб семья была здоровой»	«Папа, мама, я спортивная семья!»,	1-11 кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П.,

		Легкоатлетическое 4-хборье «Чтобы семья была здоровой!»		Бабич Ю.К., Классные руководители
		Помощь в организации спортивного праздника Папа, мама, я – спортивная семья!»	1-4 кл.	Отряд «КРИСТАЛЛ»
		Практическое занятие по устройству и вождению велосипеда «Наш друг велосипед»	5-7 кл.	Шлыкович И.И., Отряд ЮИДД
		Занятие с элементами тренинга «Сила поддержки родителей»	Родители 5-6 кл.	Костюкевич О.Ю., Пилимон Т.В., Праскина Е.Р.
		Акция «Жизнь прекрасна!»	Актив ОО «БРСМ»	Лебецкая О.Т., Юкович И.М.
14.11.2015г.	«Мы за здоровый образ жизни»	Осенний кросс	1-11 кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители
		Акция «Наша конфетка – вам, бегунам!»	1-4 кл.	Отряд «КРИСТАЛЛ»
		Викторина «Я – участник дорожного движения»	1-4 кл.	Шлыкович И.И., Отряд ЮИДД
		Дебаты с элементами логико-психологической игры «ЗОЖ: мода или необходимость»	7-8 кл.	Костюкевич О.Ю., Пилимон Т.В., Праскина Е.Р.
		Спортивные эстафеты «Мы за здоровый образ жизни»	5-6 кл.	Лебецкая О.Т., Юкович И.М.
12.12.2015г.	Боремся со СПИДом	Смотр уровня физической подготовленности учащихся в рамках молодёжного физкультурно-спортивного движения "Олимпийские надежды Беларуси говорят СПИДу	1-11кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители

		НЕТ!", "День рекордов" по выполнению гимнастических упражнений на высокой перекладине		
		«В день гимнаста боремся со СПИДом; акция «Есть разные способы сказать СПИДУ НЕТ»	5-11 кл.	Отряд «КРИСТАЛЛ»
		Игра «Знаки – это наши друзья»	1-4 кл.	Шлыкович И.И., Отряд ЮИДД
		Акция «Молодежь против наркотиков. Стоп спайс»	10-11 кл.	Костюкевич О.Ю., Пилимон Т.В., Праскина Е.Р.
		Праздник «Здоровый я – здоровая страна!» в рамках завершения Года молодежи	8-9 кл.	Лебецкая О.Т., Юкович И.М.
16.01.2016г.	«Рождественские забавы»	Спуск с горки на санках (с учётом времени, определённой и ограниченной зоной разгона), Соревнования в лыжных гонках, Биатлон со снежками	1-11кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители
		Акция «В Рождество мы дарим добрые сердца»	1-11 кл.	Отряд «КРИСТАЛЛ»
		Решение тестовых заданий по ПДД для велосипедистов «У светофора нет каникул»	5-7 кл.	Шлыкович И.И., Отряд ЮИДД
		Благотворительная акция «Прими мой дар!»	Дети подучетных категорий	Костюкевич О.Ю., Пилимон Т.В., Праскина Е.Р.
		«Рождественские забавы»	ШУС	Лебецкая О.Т., Юкович И.М.
13.02.2016г.	«С любовью к спорту»	Соревнования по штрафным броскам, Броски с 6 м с определённым количеством	1-11 кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители

		мячей и времени и др.		
		Флеш-моб «Мы любим танцевать!»	1-11 кл.	Отряд «КРИСТАЛЛ»
		Конкурс рисунков «Безопасный переход»	1-4 кл.	Шлыкович И.И., Отряд ЮИДД
		Коллективное творческое дело «Мы разные, мы равные»	9 кл.	Костюкевич О.Ю., Пилимон Т.В., Праскина Е.Р.
		Праздник «С любовью к спорту»	5-8 кл.	Лебецкая О.Т., Юкович И.М.
12.03.2016г.	«Весна. Молодость. Красота»	«Самые плавучие и самые прыгучие!»: Плавание (соревнования в плавании и эстафетах), Соревнования по прыжкам в высоту и длину	3-11кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители
		Опрос учащихся гимназии «Какая польза от плавания?»	1-11 кл.	Отряд «КРИСТАЛЛ»
		Подвижные игры «Разрешается! Запрещается!»	1-2 кл.	Шлыкович И.И., Отряд ЮИДД
		Тренинговое занятие «В чем ценность здоровой семьи»	Родители 7-8 кл.	Костюкевич О.Ю., Пилимон Т.В., Праскина Е.Р.
		Фотоэкспресс «Весна. Молодость. Красота»	Актив ОО «БРСМ»	Лебецкая О.Т., Юкович И.М.
09.04.2016г.	«Веселые старты»	«Весенний кросс»: Классические кроссовые дистанции в соответствии с возрастом учащихся	8-11 кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители
		Распространение буклетов «Бегай – и твое сердце будет здоровым!»	1-11 кл.	Отряд «КРИСТАЛЛ»
		Подготовка к районному смотру-конкурсу отрядов юных инспекторов дорожного движения	Отряд ЮИДД	Шлыкович И.И., Отряд ЮИДД
		Викторина «Влияние вредных привычек на наше здоровье»	1-4 кл	Костюкевич О.Ю., Пилимон Т.В., Праскина Е.Р.
		День здоровья	5-7 кл.	Лебецкая О.Т.,

		«Веселые старты»		Юкович И.М.
14.05.2016г.	«Здоровье – бесценный дар природы»	«День туриста»: Экскурсии, Туристический слет	1-11кл.	Пашук А.М., Ромаш Д.П., Бабич Ю.К., Классные руководители
		Мини туристический слет «Мы здоровье сэкономим!»	7-8 кл.	Отряд «КРИСТАЛЛ», Классные руководители
		Занятие на транспортной площадке «На страже безопасности движения»	5-7 кл.	Шлыкович И.И., Отряд ЮИДД
		Занятие «Здоровье – бесценный дар природы»	5-6 кл	Костюкевич О.Ю., Пилимон Т.В., Праскина Е.Р.
		«День туриста», Выпуск газеты «Переменка»	Активы ОО «БРПО», «БРСМ»	Лебецкая О.Т., Юкович И.М.

4.8. Программа проекта «Две жизни»

УЗ “ Островецкая ЦРБ ”

СОГЛАСОВАНО:
ОСТРОВЕЦКИЙ РАЙОННЫЙ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ

**Программа проекта
«Две жизни»**

1. Текущее состояние сферы реализации программы

Врач акушер-гинеколог Ивашко Наталья Ивановна при поддержке администрации УЗ “ Островецкая ЦРБ ” представляет проект «Две жизни», который направлен на позитивное изменение демографической ситуации в Островецком районе.

Состояние репродуктивного здоровья населения Беларуси, определяющее здоровье потомства и жизнеспособность будущих поколений, сегодня вызывает серьезное беспокойство. Сохранение репродуктивного здоровья – залог здоровья будущей нации. Охрана здоровья молодежи объявлена руководством страны важнейшей государственной задачей и является одной из приоритетных составляющих программы демографической безопасности.

В работе очень важно постоянно пропагандировать здоровый образ жизни, сохранение и восстановление репродуктивного здоровья, привлекать внимание жителей Островецкого района, в том числе молодежи и подростков, к вопросам охраны здоровья, формированию ответственного отношения к семейной жизни, профилактике нежелательной беременности, снижению абортов, ИППП, в том числе ВИЧ-инфекции. Молодежь при такой организации профилактической работы имеет возможность получать бесплатную, профессиональную помощь по вопросам охраны репродуктивного здоровья у специалистов, занимающихся вопросами планирования семьи. Благодаря этой работе, наша молодежь, как репродуктивный потенциал нации, становится более информированной и грамотной в вопросах здорового образа жизни.

Молодежь – это наше будущее, и каким будет это будущее, зависит именно от нас, именно от таких мероприятий, благодаря которым мы имеем возможность более глубоко и подробно раскрыть проблему, о которой не стоит молчать. Население Беларуси переживает процесс депопуляции, о чем свидетельствуют основные демографические показатели. Прежде всего вызывают тревогу негативные тенденции в состоянии здоровья подростков, которые в ближайшие годы будут нести основную нагрузку в воспроизводстве населения. Раннее начало половой жизни, отсутствие сведений о безопасном сексе, юное материнство, прерывание первой беременности за последнее десятилетие привели к росту гинекологической заболеваемости на 30%. В настоящее время около 15% супружеских пар страдают бесплодием, основными причинами которого являются генитальные инфекции и аборт.

В Островецком районе каждая 7-8 из всех наступивших беременностей заканчивается аборт.

	2011	2012	2013	2014	2015
Общее количество родившихся детей	294	327	339	293	318
Количество искусственных абортов	49	45	33	33	45

По данным Национального статистического комитета Республики Беларусь, количество аборт в Республике Беларусь постепенно снижается. Тенденции к снижению искусственных прерываний беременности в Островецком районе нет. В районе за последние два года резко снизилось количество инструментальных прерываний беременности, но при этом резко набирает обороты показатель медикаментозных прерываний беременности. Население широко информировано о «положительном» влиянии медикаментозного аборта на планирование семьи, что заставляет нас бить тревогу. Исходя из сложившейся социальной ситуации и приведенных статистических данных, в Островецком районе созрела острая необходимость в проведении комплексных мероприятий, направленных на предотвращение искусственных прерываний беременности.

Программа «Две жизни» станет дополнительным методом решения социально-демографических задач в Островецком районе.

Направленность программы:

- оказание лечебно-диагностической помощи, информационно-образовательных услуг для подростков и молодежи по сохранению их репродуктивного здоровья;
- профилактика аборт у девочек-подростков и женщин фертильного возраста посредством консультирования по методам контрацепции и обеспечение, по возможности, бесплатными контрацептивами женщин и подростков, находящихся в социально-опасном положении (презервативы, внутриматочные спирали);
- проведение обучающих занятий, тренингов групповых и индивидуальных для молодежи, будущих родителей по планированию семьи, формированию у них стереотипов здорового образа жизни, ответственного сексуального поведения, семейных ценностей.

2. Цель

- сохранение репродуктивного здоровья подростков и молодежи;
- медико-социальная поддержка материнства и детства в Островецком районе.

3. Задачи программы:

- создание необходимых условий для снижения числа аборт, инфекций, передающихся половым путем, в том числе ВИЧ-инфекции, у молодежи;
- оказание консультативной, лечебно-диагностической помощи молодежи по вопросам репродуктивного здоровья, контрацепции, планирования семьи;
- обучение подростков и молодежи здоровому образу жизни, ответственному безопасному сексуальному поведению, осознанному созданию семьи;
- пропаганда ценностей семейных отношений, материнства и детства с целью увеличения рождаемости.

4. Основные мероприятия, этапы и сроки реализации программы

Проект «ДВЕ ЖИЗНИ» включает два направления. Первое направление - профилактическая работа с подростками и молодежью района по сохранению их репродуктивного здоровья. Второе направление – это работа, направленная на пропаганду ценностей семьи, материнства и детства, профилактику аборт.

Мероприятия, запланированные данным проектом, проводятся при поддержке районного исполнительного комитета по согласованию с отделом образования, спорта и туризма, отделом идеологической работы, культуры и по делам молодежи Островецкого райисполкома, редакцией газеты “Астравецкая праўда”, ГУ “ Территориальный центр социального обслуживания населения района”, общественными организациями “Красный крест”, “Белорусский союз женщин”, “Белая Русь”, “БРСМ”, религиозными конфессиями района.

В рамках первого направления подготовлен информационный, лекционный и видеоматериал по предупреждению нежелательной беременности и вреде аборт, профилактике ИППП и ВИЧ, контрацепции, планированию беременности, гигиене и физиологии репродуктивной системы, уходу за новорожденным, по грудному вскармливанию, самообследованию молочных желез, вакцинации против ВПЧ-инфекции.

По утвержденным графикам в школах проводятся обучающие занятия в интерактивной форме с раздачей информационных буклетов, памяток и просмотром обучающих видеофильмов для учащихся 9-11 классов. В каникулярный период запланированы занятия в детских летних лагерях отдыха о здоровом образе жизни, гигиене и физиологии репродуктивной системы, ИППП, вреде аборт и раннего начала половой жизни, вакцинации против ВПЧ. С целью выявления патологии репродуктивной системы и ранней ее коррекции проводятся профилактические осмотры юношей и девушек с последующим их консультированием по вопросам репродуктивного здоровья, контрацепции.

Второе направление по сохранению семьи, охране материнства и детства - это профилактическая работа с супружескими парами в Загсе, религиозных храмах, организация культурно-массовых, информационно-образовательных, спортивно-оздоровительных мероприятий для молодых и будущих родителей.

Это открытие в районной газете “ Астравецкая праўда” рубрики “У чаканні бусліка”, где авторы статей акушер-гинеколог, врач ЛФК, психотерапевт, педиатр проведут информационную работу с населением по планированию семьи, течению беременности и наблюдению во время беременности, гимнастике для беременных, психотерапевтической подготовке к родам, грудному вскармливанию, по уходу за новорожденным. Рубрика “У чаканні бусліка” работала в районных СМИ в 2010 году и вызвала у читателей большой интерес, что потребовало продолжения ее работы в настоящее время.

Это создание центра медико-психологической поддержки «Ты не одна» для беременных женщин и подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, который позволит снизить количество прерываний беременностей, обусловленных социальными проблемами у женщин и увеличить рождаемость.

Программа включает 14 комплексов мероприятий:

КОМПЛЕКС №1

Организация информационных площадок для подростков и молодежи по сохранению репродуктивного здоровья с проведением тематических встреч, дискуссий, демонстрацией презентаций и обучающих видеофильмов, с раздачей подготовленного информационного материала. В 2016 году планируется открытие площадок на базе всех средних школ района и детских оздоровительных лагерей.

За период апрель-май 2016 года акушером-гинекологом проведены тематические встречи-лекции в СШ№1, СШ№2, гимназии №1 г. Островца о репродуктивной функции женщин, гигиене в период ее становления, вреде раннего начала половой жизни, вреде аборта, контрацепции, ИППП, по самообследованию молочных желез.

Во всех школах района проведены встречи-беседы настоятеля храма святых апостолов Петра и Павла отца Георгия Савицкого со старшеклассниками по вопросам нравственного воспитания молодежи, проблемы взаимоотношения полов, профилактике аборта (приложение №1, фото).

Организован показ информационных и обучающих видеофильмов и презентаций в учреждениях образования, детских оздоровительных лагерях, на тематических дискотеках: «ИППП», «Каждый ребенок должен быть желанным», «О становлении репродуктивной функции девочек», «Правила интимной гигиены», «Откуда берутся дети», «Аборт и последствия», «Дневник не рожденного ребенка» (приложение №2).

Результативность: обучено врачом акушер - гинекологом 105 девочек-подростков, прослушало лекции отца Георгия 526 старшеклассников.

КОМПЛЕКС №2

Организация профилактической работы с родителями по половому воспитанию детей в учреждениях образования.

Результативность: врачом акушер-гинекологом проведена лекция с презентацией «Взрослые» проблемы детей» на общешкольных родительских собраниях СШ №1, СШ №2, гимназия №1 г.Островец. Задействовано 195 человек (приложение №7).

КОМПЛЕКС № 3

Проведение акушерами-гинекологами профилактических осмотров девочек-подростков по выявлению патологии репродуктивной системы с целью их ранней диагностики и лечения.

Результативность: в январе-мае 2016г. осмотрено всего 45 девочек – подростков, выявлено патологии у 9 девочек, пролечено 9 девочек.

КОМПЛЕКС № 4

Работа врача психотерапевта по профилактике прерывания нежелательной беременности в программе «Равный равному» (это диалог

женщин, сохранивших нежелательную беременность, с женщинами, планирующими прерывание беременности).

Результативность: с мая 2016 года проведено 2 встречи, сохранена 1 жизнь.

КОМПЛЕКС № 5

Изыскание возможности обеспечения бесплатной контрацепцией (презервативами и внутриматочными спиралями) женщин и подростков, находящихся в социально-опасном положении.

Результативность: подготовлено письмо в районный исполнительный комитет о возможности выделения средств на закупку контрацептивов.

КОМПЛЕКС № 6

Собственная издательская деятельность (компьютерный и типографский способ).

Врачом акушер – гинекологом и районным педиатром разработаны буклеты на тему: «Аборт, которого не должно быть...», «Плюс - детям, минус - сигаретам», «С заботой о будущем», «Позаботьтесь о себе: подумайте о вакцинации», «ИППП», «Девочка, девушка, женщина», «Аист по расписанию», «Акцент на питание», «Лучшее начало для ребенка – мамино молоко», «Зона особого внимания» (приложение №3).

Выше перечисленные буклеты представлены на рецензию в отдел общественного здоровья ГУ «ГОЦГЭОЗ».

Изданы листовки и плакаты по тематикам: «Жизнь... Ты поддержи ее, чтобы радость в каждом возродилась», «Взгляни на мир без розовых очков», «Основные правила по уходу за новорожденным», «Памятка для родителей новорожденного ребенка», «Основные правила по уходу за новорожденным», «Не ищи планету СПАЙС... живи на планете Земля», «Взгляни на мир без розовых очков (приложение №3).

Буклеты «Плюс-детям, минус-сигаретам», «С заботой о будущем», плакат «Жизнь... Ты поддержи ее, чтобы радость в каждом возродилась» приняли участие в областном и республиканском конкурсе на лучший малый носитель информации.

Результативность: разработано и подготовлено к изданию 10 буклетов, 9 листовок, 2 плаката.

КОМПЛЕКС № 7

Организация культурно-массовых мероприятий широкого масштаба городского и районного уровня.

В Международный день семьи 15 мая 2016 года в г. Островец пройдет фестиваль семьи «Я люблю тебя, жизнь!». Инициатором фестиваля выступила врач акушер-гинеколог Островецкой ЦРБ Ивашко Наталья Ивановна. Фестиваль проводится при поддержке Островецкого районного исполнительного комитета силами специалистов УЗ «Островецкая ЦРБ», отдела идеологической работы, культуры и по делам молодежи, отдела образования, спорта и туризма, ГУ «ТЦСОН Островецкого района» с участием районных общественных организаций «Белорусский союз женщин», «Белая

Русь», редакции газеты «Астравецкая праўда».

Фестиваль - уникальное событие, посвященное укреплению института семьи, нравственности и репродуктивного здоровья населения и предназначен для молодых и будущих родителей.

Программа фестиваля:

- пешеходная акция “За жизнь!” (семейный парад колясок);
- конкурс на лучшее украшение детской коляски;
- акция на городском стадионе «Живое сердце с любовью к детям»;
- работа информационных площадок с участием специалистов центральной районной больницы по планированию беременности, психотерапевтической подготовке к родам, фитнесу для беременных, грудному вскармливанию и уходу за новорожденным;
- показ мод для будущих мам «Беременность - это красиво!»;
- конкурсы с участием родителей и детей;
- выступление детских творческих коллективов;
- спортивные состязания;
- профессиональная фотосессия «Семейное счастье».

Результативность: видео и фоторепортаж фестиваля будет представлен после проведения.

КОМПЛЕКС № 8

Организация информационно - образовательных мероприятий широкого масштаба городского и районного уровня.

В сентябре 2016 года в районном Доме культуры «Галактика» для учащихся 11 классов СШ№1, СШ№2, гимназии№1 г. Островец запланировано проведение молодежного форума «Я выбираю здоровую семью!»

Проведение форума направлено на сохранение репродуктивного здоровья молодежи, воспитание ответственного отношения к себе, своему здоровью, созданию семьи, рождению и воспитанию детей. Форум повысит информированность молодежи по вопросам охраны здоровья и ведению здорового образа жизни, вскроет «наболевшие» вопросы охраны репродуктивного здоровья, что предполагает значительное снижение беременностей и абортов в юном возрасте.

На входе каждому молодому человеку вручат брошюры и памятки о здоровом образе жизни и безопасном сексе, профилактике ИППП, в т.ч. ВИЧ-инфекции.

Программа форума:

1. Выступление официальных лиц;
2. Показ видеороликов о внутриутробном развитии плода и наглядной сущности аборта и его последствиях для молодой женщины;
3. Наглядное информирование молодежи о методах контрацепции;
4. Наглядное информирование молодежи о вредных привычках, влияющих на репродуктивное здоровье молодежи;
5. Наглядное информирование молодежи об ИППП, в том числе ВИЧ-инфекции, гепатитах и их последствиях для здоровья и деторождения;

6. Ответы на вопросы;

7. Дискотека.

Результативность: видео и фоторепортаж фестиваля будет представлен после проведения.

КОМПЛЕКС № 9

Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий широкого масштаба городского и районного уровня.

В День молодежи 26 июня 2016 года в г.Островец запланировано проведение молодежного веломарафона «Здоровый образ жизни - залог здоровой семьи».

Результативность: видео и фоторепортаж фестиваля будет представлен после проведения мероприятия.

КОМПЛЕКС №10

Участие врача акушер-гинеколога, психотерапевта совместно с сотрудниками Загса и представителями религиозных конфессий в работе «Школы молодой семьи», где проводятся занятия по планированию семьи и психологии семейных отношений.

В Загсе «Школа молодой семьи» работает каждый последний четверг месяца, в костеле Св. Космы и Дамиана - каждый вторник.

Результативность: создана «Школа молодой семьи» на базе Загса г.Островец. В костеле Святых Космы и Дамиана проведены 2 встречи-беседы с 5 молодыми парами, вступающими в брак.

КОМПЛЕКС № 11

Проведение работы с районными средствами массовой информации с анонсированием мероприятий с целью дополнительного информирования женского населения Островецкого района по вопросам сохранения и укрепления женского здоровья, поддержке материнства и детства, профилактики аборт. Это открытие медицинской рубрики, проведение круглых столов, прямых линий, интервью со специалистами ЦРБ, размещение видеоинформации на видеопортале районной газеты «Астровецкая праўда».

Результативность: 27 апреля 2016 года проведен круглый стол с участием заместителя председателя районного исполнительного комитета, главного редактора газеты «Астровецкая праўда», врачей акушера-гинеколога, психотерапевта ЦРБ, священника церкви Георгия Савицкого, представителей многодетных и неполных семей на тему: «Право на жизнь» (приложение №4).

В районной газете «Астровецкая праўда» открыта рубрика «У чаканні бусліка», где будут рассмотрены вопросы планирования семьи, течения и ведения беременности, психотерапевтической подготовки к родам, фитнеса для беременных, грудного вскармливания, ухода за новорожденным.

Подготовлены и представлены в районную газету статьи «Дети –это наше счастье», «Мы ждем тебя, малыш» (приложение №5).

В течение года запланировано проведение прямых линий и интервью со специалистами Островецкой ЦРБ: районный педиатр, районный акушер-гинеколог.

КОМПЛЕКС № 12

Внедрение новых инструментов информирования женского населения района.

Это размещение всей информации, касающейся охраны здоровья женщин, на сайте УЗ «Островецкая ЦРБ», видеопортале районной газеты «Астравецкая праўда».

Результативность: на сайте УЗ «Островецкая ЦРБ» размещен информационный материал «Дети - это наше счастье», информация о возможности проведения вакцинации против папилломавирусной инфекции, анонсирование фестиваля «Я люблю тебя, жизнь!» с отражением планируемых мероприятий (приложение №6).

КОМПЛЕКС № 13

Проведение на постоянной основе психотерапевтом ЦРБ в учреждениях образования и лечебной сети психологических тренингов, которые предназначены как для старшеклассников, так и для молодых семей и направлены на расширение представлений юношей и девушек о себе и противоположном поле, на взаимоотношении обоих полов.

1. Тренинг «Планета чувств» (тренинг эмоциональной грамотности);
2. Тренинг «Среди людей» (тренинг эффективного общения);
3. Тренинг «Вселенная Моего "Я"» (тренинг по развитию уверенности в себе);
4. Тренинг «Правдивые сказки о жизни» (тренинг по формированию жизненных ценностей);
5. Тренинг «Быть мальчиком, Быть девочкой» (тренинг полоролевой идентификации для подростков).

Результативность: составлен график проведения тренингов на учебный год 2016-2017

КОМПЛЕКС № 14

Создание центра медико-психологической поддержки «Ты не одна» для беременных женщин и подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Основное назначение центра – это психологическая и медицинская помощь, которая должна помочь предотвратить страшную ошибку.

Основные виды помощи в центре:

1. Работа акушера-гинеколога, психотерапевта, представителей религии по преабортному консультированию, помощь в разрешении семейных проблем, связанных с беременностью и рождением ребенка;
2. Консультации юриста в вопросах защиты прав матери и её будущего ребенка, их социальных гарантий и пр.;
3. Сотрудничество с общественной организацией Красный Крест по оказанию вещевой и гуманитарной помощи многодетным и малообеспеченным семьям;
4. Проведение постабортной реабилитации, в которой женщины зачастую нуждаются;

5. Информационная работа с размещением на стендах и столах центра буклетов и брошюр, информирующих о внутриутробном развитии ребенка, информации о работе Центра и помощи, которую можно получить;

6. Организация встреч специалистов с близкими родственниками беременных, планирующих сделать аборт, с целью помочь им убедить женщину сохранить беременность.

Результативность: в 2015 году предабортное консультирование прошли 44 женщины, совместными усилиями сохранено 8 жизней. В 2016 году проконсультировано 25 женщин, сохранено 5 жизней.

Рабочий план реализации проекта

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки исполнения
1.	Проведение информационных площадок с подростками и молодежью по сохранению репродуктивного здоровья с демонстрацией обучающих видеофильмов и раздачей информационного материала.	Постоянно
2.	Выезды врачей акушеров - гинекологов в детские лагеря отдыха для проведения информационных площадок с детьми по сохранению репродуктивного здоровья	Июнь - август 2016
3.	Проведение профилактических осмотров девочек и девочек-подростков по выявлению патологии репродуктивной системы с целью раннего выявления и восстановления репродуктивного здоровья	Согласно утвержденному графику
4.	Обеспечение бесплатной контрацепцией (презервативы, внутриматочные контрацептивы) женщин и подростков, находящихся в социально-опасном состоянии	Июнь 2016 г. - июнь 2017 г.
5.	Фестиваль семьи «Я люблю тебя, жизнь!»	15 мая 2016г.
6.	Форум «Я выбираю здоровую семью!»	Сентябрь 2016г.
7.	Рубрика «У чаканні бусліка» в районной газете «Астровецкая праўда», проведение круглых столов, прямых линий, интервью	Ежемесячно 2016 г.
8.	Веломарафон «Здоровый образ жизни - залог здоровой семьи»	26 июня 2016г.
9.	Психологические тренинги для молодых семей и подростков	Постоянно
10.	Работа центра медико-социальной поддержки «Ты не одна» для беременных женщин и подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации	Постоянно

4. Ресурсное обеспечение программы.

Организации, участвующие в административной, информационной, финансовой поддержке программы:

- районный исполнительный комитет;
- отдел образования, спорта и туризма Островецкого райисполкома;
- отдел идеологической работы, культуры и по делам молодежи Островецкого райисполкома;
- редакция газеты “Астравецкая праўда”;
- ГУ “Территориальный центр социального обслуживания населения района”;
- общественные организации «Белорусский союз женщин, «Белая Русь», «БРСМ», «Красный Крест»;
- религиозные конфессии района (православная и католическая церковь).

5. Кадровый потенциал

Проект осуществляется специалистами ЦРБ:

Ф.И.О.	должность	квалификационная категория	стаж работы
1.Ивашко Наталья Ивановна	врач акушер - гинеколог	первая категория	20 лет
2.Корогода Юлия Славомировна	врач психотерапевт	категории нет	3 года
3.Зубель Галина Николаевна	районный педиатр	первая категория	30 лет
4.Волк-Леонович Жанна Адамовна	врач ЛФК	первая категория	5 лет
5.Рудник Ольга Иосифовна	Фельдшер - валеолог	высшая категория	19 лет

В рамках проекта «Две жизни» проходят мероприятия, направленные на снижение числа аборт и укрепление здоровья матери и ребенка: видео-уроки, тематические встречи (для старшеклассников в школах и детских летних лагерях), родительские собрания, круглые столы, тематические дискотеки. Разработана наглядная информация по вопросам охраны и укрепления репродуктивного здоровья в виде буклетов и листовок по актуальным тематикам: о гигиене девочек, о вреде аборта, способах и методах контрацепции, по профилактике рака шейки матки, питанию беременных, по уходу за новорожденным, грудному вскармливанию.



В районной газете открыта рубрика «В ожидании чуда» по вопросам планирования семьи. Проведен «круглый стол» по профилактике абортов с участием представителей заинтересованных государственных структур, общественных организаций, религиозных конфессий, районных СМИ.

В религиозных храмах и ЗАГСе состоялись занятия с молодоженами по планированию беременности с участием врача акушер-гинеколога.

В УЗ «Островецкая ЦРБ» открыт кабинет для подростков и беременных женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации. Организовано предабортное консультирование с участием акушера-гинеколога, психотерапевта, представителей религиозных конфессий.

В рамках Международного дня семьи 15 мая 2016 года УЗ «Островецкая ЦРБ» при поддержке Островецкого районного исполнительного комитета инициировала проведение Фестиваля для молодых и будущих родителей «За жизнь!».





Телефон доверия для
беременных женщин в
кризисных ситуациях:
- женская консультация
УЗ «Островецкая ЦРБ»
22-1-85



Аборт – будничное
явление и избитая тема,
до тех пор, пока не
коснется тебя лично...

**АБОРТ, которого
не должно
быть...**

Подготовлено:
Акушер-гинеколог Ивашко Н.И.

2016

АБОРТ – это прерывание беременности, начиная с самых ранних сроков до 22 недель беременности, т.е. в те сроки беременности, когда плод еще не жизнеспособен.

У многих женщин сложилось мнение о безопасности операции аборта. Но это не верно: для удаления плодного яйца из матки должно быть произведено расширение канала шейки матки. Это вызывает образование трещин, надрывов шейки матки, особенно часто это наблюдается у нерожавших женщин.

К числу наиболее частых осложнений аборта относятся воспалительные заболевания половых органов. Это связано с тем, что после операции прерывания беременности в организме создаются благоприятные условия для размножения и развития микроорганизмов. Инфекция может быть занесена во влагалище с наружных половых органов и восходящим путем она достигает полости матки. Защитные механизмы в этот период снижены и при несоблюдении гигиенического режима инфекция быстро распространяется в организме.

Воспалительный процесс иногда ограничивается поражением шейки и тела матки, но в дальнейшем могут быть вовлечены в процесс маточные трубы, яичники, околоматочная клетчатка и брюшина. Нередко воспалительный процесс протекает в острой форме, сопровождается повышением температуры, недомоганием, выделениями из половых путей.

Серьезным осложнением аборта является кровотечение, иногда оно достигает такой степени, что за короткий срок может привести женщину к летальному исходу. Одним из грозных последствий аборта является бесплодие.

Отсутствие после искусственного прерывания беременности выраженных признаков осложнения еще не говорит о благоприятном исходе этой операции. Последствия аборта могут проявиться и через значительный промежуток времени. К таким осложнениям относятся гормональные расстройства, которые проявляются в нарушении менструального цикла, ожирении, развитии волосистости на необычных местах, повышении артериального давления и ряд других расстройств.

Аборты неблагоприятно сказываются и на течении последующих беременностей, родов, а также и на состоянии здоровья будущих детей.

Прерывание первой беременности, особенно у женщин с резус-отрицательной кровью, может навсегда лишить их возможности иметь ребенка.

Результатом аборта неизбежно становится депрессия, бессонница, перепады настроения, потеря интереса к жизни. Существует связь между абортom и такими заболеваниями, как рак груди, доброкачественные и злокачественные опухоли матки.

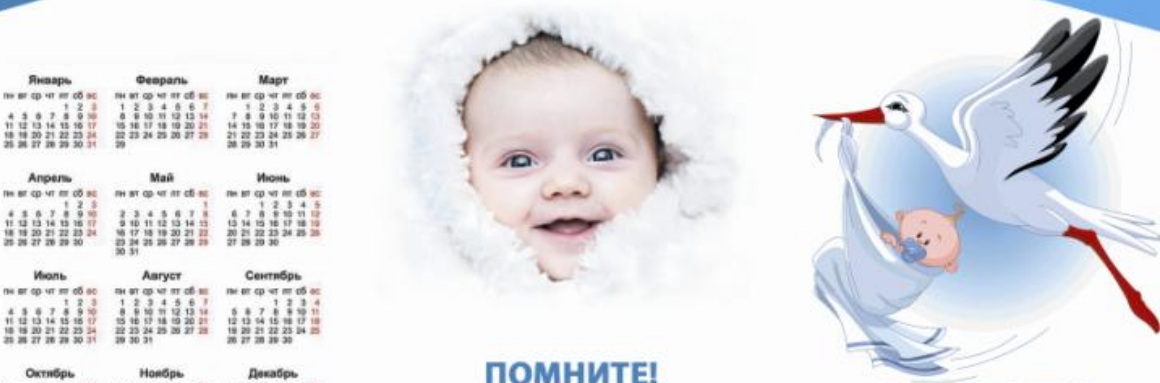
В настоящее время создано достаточно противозачаточных средств, применение которых избавит женщину от тяжести последствий аборта.

ПОМНИ!

Всегда лучше предвидеть проблему и предотвратить ее, чем бороться с ней после ее появления.

Планирование беременности

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
"ОСТРОВЕЦКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ
РАЙОННАЯ БОЛЬНИЦА"



Помните!
Здоровье будущего
ребенка в ваших руках

**АИСТ ПО
РАСПИСАНИЮ**

Подготовлено:
Акушер-гинеколог Ивашко Н.И.

2016

Январь	Февраль	Март
пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Апрель	Май	Июнь
пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Июль	Август	Сентябрь
пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Октябрь	Ноябрь	Декабрь
пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Дети не должны быть случайными, неожиданными, быть «следствием» необдуманных скоропалительных отношений мужчины и женщины

Дети, без которых жизнь тускла и бесцветна, заслуживают того, чтобы их хотели, их ждали, к их появлению готовились сознательно и терпеливо



О здоровье ребенка надо начинать заботиться еще до зачатия. Планирование беременности даст наибольшую вероятность того, что малыш родится крепким и здоровым. Рекомендуем готовиться к ней примерно за год. За это время надо успеть накопить «капитал» собственного здоровья, который можно будет вложить в будущего ребенка. Прежде всего стоит убедиться в том, что у обоих родителей нет никаких инфекционных заболеваний репродуктивной системы.

ИППП
Инфекции, передающиеся половым путем, считаются самыми частыми причинами невынашивания беременности и различной патологии плода. Поэтому подойти к этому вопросу нужно очень серьезно. Будущим родителям необходимо сдать анализы на наличие хламидий, уреаплазмы, микоплазмы, вирусов, трихомонад. В случае выявления хотя бы одного из этих возбудителей партнерам надо пройти курс антибактериальной терапии. Затем необходимо после лечения сдать контрольные анализы. Такой тщательный контроль за собственным здоровьем является обязательной мерой предосторожности: слишком часто устойчивая к лечению инфекция «уходит в подполье» и очень трудно выявляется. Если у вас есть кошка или собака, стоит проверить и на токсоплазмоз, а если вы не боитесь краснухи, сделайте прививку. Главная опасность состоит в том, что почти все эти болезни у женщин протекают бессимптомно.

Выявление и своевременное лечение этих инфекций до беременности предотвращает выкидыши, преждевременные роды, гипотрофию (недоразвитие) плода.

На течение беременности и здоровье будущего ребенка могут существенно повлиять предыдущие беременности, выкидыши и аборты. Поэтому, обращаясь в женскую консультацию, ни в коем случае нельзя скрывать подробные факты. Наоборот, следует внимательно обсудить и оценить вместе с врачом сложившуюся ситуацию.

Не забудьте о здоровье зубов – пройти полное стоматологическое обследование до наступления беременности.

Будущим мамам необходимо очень осторожно относиться ко всем принимаемым фармакологическим препаратам. Одни лекарства необходимо отменить за несколько недель до предполагаемой беременности, а другие так долго выводятся из организма, что их прием надо прекратить за 6-12 месяцев до зачатия. Особое внимание уделяется гормональным контрацептивам. Необходимо прекратить прием за 3 месяца до наступления беременности.

В вынашивании и рождении ребенка мать играет ключевую роль. Однако нельзя забывать, что плодому всей генетической информации малыш получает от отца.

Поэтому процесс подготовки к зачатию ребенка должны быть двухсторонним «Созревание» сперматозоидов длится около 2,5-3 месяцев. В это время мужчина должен полностью отказаться от курения и употребления алкоголя.

Некоторые супружеские пары имеют более высокий риск рождения ребенка с пороками развития по сравнению с другим. Такие семьи нуждаются в предварительной (за 3 месяца до планируемой беременности) консультации и дополнительном наблюдении врача-генетика в период планирования беременности. Эту консультацию должны получить семейные пары, имеющие в роду наследственные болезни, женщины, занятые на вредных производствах; семьи, имеющие детей с врожденными пороками развития, задержкой психического развития; женщины в возрасте 35 лет и старше, женщины – ликвидаторы аварии на ЧАЭС или проживающие в зонах с повышенным уровнем радиоактивного загрязнения и др.

Витаминизация будущей мамы значительно снижает риск рождения детей с пороками развития. Она предполагает ежедневный прием поливитаминов и фолиевой кислоты по 4 мг в сутки в течение 3 месяцев до планируемой беременности и в таких же дозах в течение первых 12 недель беременности. За 3 месяца до планируемой беременности посетите гинеколога, терапевта, ЛОР-врача, окулиста, эндокринолога. На формирование репродуктивной системы значительно влияют перенесенные заболевания, эндокринные, хронические тонзиллит, острые респираторные инфекции, пневмония, ревматизм, сахарный диабет. На этапе планирования беременности необходимо пройти ультразвуковое исследование почек, щитовидной железы, молочных желез, органов малого таза и сердца.

К своему здоровью нужно относиться очень серьезно. Курение, алкоголь, наркотики вызывают нарушение не только физического полового развития, но и приводят к расстройству психики. А ведь психическое здоровье новорожденного зависит от психоэмоционального состояния матери.

Всегда помните!

Во время беременности муж и близкие родственники должны помочь женщине сохранить спокойствие, избежать физических и психических нагрузок, вредных привычек. Пусть у нее не будет повода для волнений, помогите ей по дому, позаботьтесь об отдыхе.

Будущей маме следует побольше гулять на свежем воздухе, особенно в лесу. Ни в коем случае нельзя без назначения врача принимать какие бы то ни было лекарства.

Необходимо беречь себя и по возможности избегать простудных заболеваний.

Беременная женщина должна знать, что она освобождается от ночных смен, сверхурочной работы, командировок, от работы во вредных условиях. Ей нельзя поднимать тяжести, контактировать с ядохимикатами.

**БЛАГОПЛУЧНАЯ ОБСТАНОВКА
В СЕМЬЕ, ЗАБОТЛИВЫЙ МУЖ,
ПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –
ЗАЛОГ РОЖДЕНИЯ ПОЛНОЦЕННОГО
И ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА**

**АКЦЕНТ
НА
ПИТАНИЕ**

Ум, характер, привычки будущего ребенка формируются во время беременности. С момента зачатия разговаривайте с ним, слушайте хорошую музыку (классическую), избегайте ссор.

Подготовлено:
Акушер-гинеколог Ивашко Н.И.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
"ОСТРОВЕЦКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ
РАЙОННАЯ БОЛЬНИЦА"

**СОВЕТЫ БЕРЕМЕННЫМ
2016**

Уважаемые женщины!

Основой успешного вынашивания ребенка считается правильное питание будущей мамы.

Полноценность питания подразумевает под собой поступление в организм белков, жиров, углеводов в определенной пропорции. Конечно же, на первом месте стоят белки, они являются строительным материалом для растущего ребенка.

Будущей маме необходимо съедать ежедневно не менее 200г мяса в день. Два раза в неделю рекомендуется заменять мясо рыбой нежирных сортов. Поставщиками белков также являются яйца и кисломолочные продукты.

Необходимо ежедневно съедать 1 вареное яйцо, 200г творога, 50 г сыра, выпивать минимум 0,5 л кисломолочных продуктов.

Употребление в пищу растительных продуктов обеспечивает поступление в организм углеводов, витаминов и микроэлементов. Будущим мамам необходимо съедать ежедневно 600г сырых или тушеных овощей и 300-400г фруктов. Зимой свежие фрукты можно заменить изюмом, инжиром, курагой и черносливом.

Кроме того, развивающемуся плоду необходимы полиненасыщенные жирные кислоты, которые находятся в нерафинированном подсолнечном масле (раз в день заправьте салат столовой ложкой этого целебного продукта).

А также вам и вашему малышу нужны кальций, железо, витамины, клетчатка, фосфор, йод.

Кальций – это сыр, молоко, творог, кефир, белый хлеб, зеленые овощи. Железо содержится в мясе, рыбе, шпинате, бобах, кураге, яблоках.

Клетчаткой вас снабдят фрукты и овощи, рис, горох, макароны, орехи.

В овощах и фруктах много витамина С и фолиевой кислоты. Не забывайте о йоде. Он необходим для синтеза гормонов щитовидной железы. Дефицит йода приводит к недостатку гормонов. Это, в свою очередь, сказывается на развитии ребенка, прежде всего интеллектуальном.

Для профилактики йодного дефицита рекомендуем использовать в пищу йодированную соль, морскую капусту, грецкие орехи.

В настоящее время будущим мамам назначают синтетические поливитаминные препараты, которые содержат все необходимые компоненты в нужной пропорции, так как даже самая полноценная пища не покрывает возникающий при беременности дефицит нутриентов. Но поливитаминные препараты принесут меньше пользы, чем правильное и сбалансированное питание.

Еще одно правило!

Есть не за двоих, а для двоих.
Не следуйте добродушному:
«Есть все и побольше»

Для начала поделите продукты на те, которые просто полезны, и те, которыми не стоит злоупотреблять, и те, которых лучше вовсе избегать.

При этом не страшно побаловать себя хотя бы иногда чашечкой крепкого чая или пирожным. А вот употребление специй, сахара, соли, как и всевозможных консервов, солений, маринадов надо ограничивать. Не налегайте на шоколад и экзотические цитрусовые – это сильные аллергены.

Сочетая такое питание беременных и кормящих матерей с приемом кальций-витаминно-минерального комплекса, можно не только сохранить здоровье матери, но и главное, заложить и формировать здоровую основу развития малыша.

СОВЕТЫ БЕРЕМЕННЫМ **СОВЕТЫ БЕРЕМЕННЫМ** **СОВЕТЫ БЕРЕМЕННЫМ**

«Я не знаю, с кем
мне посоветоваться»

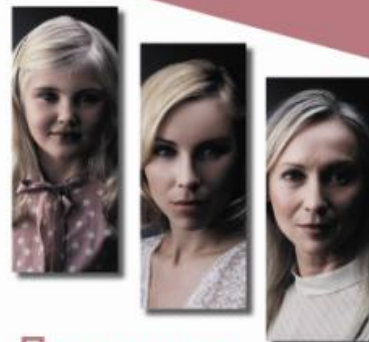
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ОСТРОВЕЦКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ
РАЙОННАЯ БОЛЬНИЦА»

«Мне нельзя идти на урок
физкультуры, но сказать
учительнице – язык не
поворачивается»

«Мама не хочет
говорить со мной об
этом, считает – рано»



**ПОМНИ: ты уже взрослая.
Но взрослость эта... ещё
очень хрупка и ранима...
Постарайся последовательно
избегать всего, что «нельзя»,
«не стоит», «вредно»...**



**Девочка
Девушка
Женщина**

Подготовлено:
Акушер-гинеколог Ивашко Н.И.

(специально для девочек)

2016



Первая менструация (менархе). Это, пожалуй, самая драматическая перемена, которая происходит в организме девочки. И знаменует она начало нового периода, гармоничного, правильного и полноценного развития. Недаром во все времена у самых разных народов существовали обычаи и ритуалы, отмечающие этот день в жизни девочки как особенный и очень значимый.

Обычно задолго до того, как девочка впервые увидит пятнышко крови, она замечает и другие признаки приближающейся зрелости. Первый и самый явный – рост груди. Потом, если девочка внимательна и чутка к своим ощущениям, она почувствует и ежемесячные циклические изменения: набухание груди, головную боль, резкие смены настроения, повышенную чувствительность. Становится излишне обидчивой, хуже запоминает уроки, а житейские пустяки вызывают у нее самую непредвиденную реакцию.

Одновременно происходят перемены во внешности, которые нередко беспокоят девочек, – начинают расти волос на лобке, пушок на лице, под мышками, на руках и ногах. И не надо этого пугаться и стесняться: все в порядке вещей. Врачи называют эти маленькие неприятности вторичными половыми признаками.

Когда менструация случается в первый раз, многие девочки недоумевают «Что же со мной происходит? Я же теперь истеку кровью...». И к той слабости, которую они испытывают и должны испытывать, нередко добавляется еще и слабость от страха.

Не следует бояться: потеря крови невелика. Но гигиена должна быть с первого дня менструации. Необходим тщательный туалет наружных половых органов. Подмываться следует не реже двух-трех раз в день, а при обильных выделениях – чаще. Перед подмыванием следует тщательно вымыть руки.

Для того, чтобы кровянистые выделения не загрязнили кожу и белье, необходимо пользоваться прокладками, которые нужно менять по мере их загрязнения. В этот период мыться нужно лишь под душем. Ни в ванне, ни в реке купаться нельзя. Следует помнить и том, как надо одеваться в этот период. Летом необходимо носить плотно облегающие трусики, зимой – обязательно теплую обувь. Ослабление организма может привести к воспалительным заболеваниям половых органов.

Менструация обычно продолжается три – пять дней. В первый раз может быть и дольше. Возможны коричневые выделения на четвертый, пятый, шестой день.

В период между менструациями из наружных половых органов могут появляться бесцветные выделения – бели. Количество их может то увеличиваться, то уменьшаться. Беспокойства они не причиняют, если ежедневно совершать туалет наружных половых органов.

Обычно менструация появляется в 10-14 лет. Но разные люди развиваются разными темпами. Если лет в 16 менструальный цикл еще не установился, следует обратиться к врачу. Возможно, потребуются пройти курс терапии.

После первой менструации через 25-28 дней наступает следующая. Иногда интервал меньше, иногда больше – до 35 дней.

Случается, что не сразу устанавливается цикличность и после месячных возникает перерыв в два – три месяца. Часто так бывает у худеньких и активно занимающихся спортом девочек. И таким девочкам нужно постараться оградить себя максимально от физических и психологических нагрузок в дни месячных. Если беспокоит сильная боль и кровотечения чрезмерны, об этом следует рассказать маме или врачу.

Год, когда у девочки устанавливается менструальный цикл, – особый. В это время не рекомендуется производить хирургические вмешательства, связанные с хроническими заболеваниями, например, операцию по удалению миндалин. Лучше отложить на «потом». Часто стрессы, обусловленные несвоевременными операциями в переходном возрасте, сказываются через годы на здоровье женщины.

Ничего, кроме вреда, не принесет и поездка на юг, любая смена климата. Ведь защитные функции организма, его адаптационные возможности могут резко ухудшиться. А солнце, пляж, жара просто вредны.

Наступление менструации означает, что девочка превращается в женщину, способную забеременеть и вынашивать ребенка. Но следует помнить, что хотя появление менструации говорит о половом созревании, однако полное половое созревание наступает лишь к 20-21 году. И для того, чтобы в будущем материнство было счастливым и желанным, нужно уже сейчас бережно и внимательно относиться к своему здоровью.



2016

Гормональные контрацептивы

Гормональные препараты имеют высокую эффективность. Наиболее распространенными являются комбинированные оральные контрацептивы (КОК), то есть таблетированные препараты для приема внутрь, содержащие два вида гормонов. Другие виды препаратов содержат какой-либо один.

К механизмам действия этих препаратов относят: 1) подавление созревания яйцеклетки; 2) повышение вязкости слизи, мешающее прохождению сперматозоидов; 3) изменение строения слизистой оболочки матки, препятствующее прикреплению уже оплодотворенной яйцеклетки.

Общее воздействие на организм даже современных, низкодозированных гормональных контрацептивов отражается в наличии ряда абсолютных противопоказаний и заявленных побочных эффектов у этих препаратов.

Несмотря на использование подобных препаратов может угрожать жизни женщины.

Хирургическая контрацепция

Хирургическая контрацепция (стерилизация) заключается в перевязке маточных труб у женщин или семенных канальцев (такая операция называется вазэктомией) у мужчин.

Метод обладает практически 100% эффективностью, но в большинстве случаев необратим.

Январь	Февраль	Март
пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Апрель	Май	Июнь
пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Июль	Август	Сентябрь
пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Октябрь	Ноябрь	Декабрь
пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ

Подготовлено:
Акушер-гинеколог Ивашко Н.И.

2016

Физиологические методы контрацепции

Биологические (физиологические) методы, основанные на знании физиологических ритмов функционирования репродуктивной системы женщины – старейшие, наиболее безопасные и наименее эффективные из всех существующих. Различают 2 основные их разновидности: собственно биологический метод (вычисление "безопасных дней") и метод прерванного полового акта.

Биологический ("календарный") метод основан на установлении периода овуляции (выхода яйцеклетки из яичника в брюшную полость) с помощью измерения так называемой базальной температуры (температуры в прямой кишке) и ведения дневника менструаций.

Воздержание от половых сношений в период предполагаемой овуляции (10-18 день цикла, период до подъема базальной температуры выше 37°C и первые 2-3 дня после подъема) позволяет избежать беременности. Положительными моментами "календарного метода" является простота использования и отсутствие побочных эффектов. Причинами невысокой надежности становятся колебания физиологических показателей и недостаточная внимательность женщин к измерению базальной температуры.

Надежность календарного метода повышается при использовании портативных электронных устройств, ежедневно измеряющих и запоминающих базальную температуру. По собранным данным эти приборы способны построить индивидуальную математическую модель менструального цикла и с высокой точностью предсказать фертильность женщины на ближайшие сутки.

К физиологическим относятся и еще один традиционный метод – грудное вскармливание (лактация). Контрацептивный эффект в первые 6 мес. после родов может быть достигнут только при постоянном и частом кормлении в дневное и ночное время. Последнее в современных условиях встречается крайне редко, поэтому этот метод вряд ли можно считать эффективным.

Химические методы контрацепции: спермициды

Химические методы контрацепции основаны на использовании спермицидов – веществ, убивающих сперматозоиды. Спермициды выпускаются в форме различных мазей, кремов, гелей, свечей, которые вводят во влагалище не ранее 1 часа и не позднее 10 минут перед сношением. Метод использует преимущественно в сочетании с барьерной контрацепцией обработанные спермицидами презервативы и др., так как использование одних только спермицидов малоэффективно.

Вам следует знать о неэффективности и небезопасности попыток самостоятельно использовать различные вещества в качестве спермицидов. Так, распространенное до сих пор "народное" поверье, что беременность можно предотвратить, введя во влагалище лимонные дольки, тампоны, смоченные растворами различных кислот, сока-колой и прочими ингредиентами как до, так и сразу после полового акта не только ошибочно, но и опасно. Единственный результат, к которому могут привести подобные действия – ожог слизистой оболочки и развитие воспалительных процессов вследствие нарушения микрофлоры влагалища. Ни о какой контрацепции говорить в подобных случаях не приходится.

Внутриматочные методы контрацепции: спираль

Внутриматочные методы контрацепции, как следует из самого названия, основаны на введении в полость матки различных устройств, затрудняющих контакт сперматозоидов с яйцеклеткой и внедрение оплодотворенной яйцеклетки в стенку матки, когда контакт произошел. До недавнего времени большинство таких устройств имело форму спирали (отсюда распространенное название – спираль).

Метод является обратимым, увеличивает риск развития различных заболеваний у женщин и имеет ряд противопоказаний.

Контрацепция – это метод планирования семьи, направленный на предотвращение развития нежелательной беременности при половых сношениях. В настоящее время разработано много методов и средств контрацепции, при этом большая их часть является достижением второй половины прошлого века.

До сих пор не утихают споры о полезности и приемлемости различных ее методов с демографической, медицинской, морально-этической и других точек зрения, но абсолютное большинство специалистов сходятся во мнении, что контрацепция лучше другого "способа планирования семьи" – абортов.

Чаще всего выделяют следующие виды контрацепции: биологические, барьерные, химические, имплантационные (внутрикожные), гормональные и хирургические.

Механические методы контрацепции

Барьерный метод основан на использовании средств, механически предотвращающих проникновение сперматозоидов в полость матки и маточные трубы. К преимуществам метода относятся простота использования и надежная защита от наступления беременности.

Самый распространенный метод: использование мужских презервативов.

Другие средства – влагалищные презервативы, влагалищные диафрагмы и шеечные колпачки в связи с большей сложностью применения используют реже.

2016

ПОСЛЕДСТВИЯ ИППП

Инфекции, передающиеся половым путем, являются причиной хронических воспалительных процессов мужских и женских половых органов, снижения потенции, бесплодия, внематочной беременности, нарушения менструального цикла, преждевременных родов, рождения детей с пороками развития, гнойно-септической инфекции после родов и аборт, рака половых органов у инфицированных женщин уже оплодотворенной яйцеклетки.

ОБСЛЕДОВАНИЕ НА ИППП

Обследование можно пройти в кожно-венерологическом диспансере, в женской консультации, урологическом кабинете, территориальном центре профилактики СПИД. Обследование (в том числе анонимное) на ВИЧ/СПИД можно пройти не только в специализированных медицинских учреждениях, но и в каждой поликлинике и больнице.

Январь	Февраль	Март
пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Апрель	Май	Июнь
пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Июль	Август	Сентябрь
пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Октябрь	Ноябрь	Декабрь
пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Своевременное выявление болезни во многих случаях позволяет оказать эффективную помощь в минимальные сроки



ПОГОВОРИМ
ОБ ИППП

Подготовлено:
Акушер-гинеколог Ивашко Н.И.

2016

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП) – это инфекции, которые передаются от человека к человеку при сексуальных контактах, причем не только при вагинальных, но и при оральных и анальных.

Трихомониаз, гонорея, хламидиоз, микоплазмоз, мочеполовой кандидоз (молочница), уреаплазмоз, гарднереллез, генитальный герпес, остроконечные кондиломы, сифилис, ВИЧ-инфекция... Число известных сегодня ИППП превышает 30, они чрезвычайно распространены во всем мире. Вирус папилломы человека, который передается половым путем, в 90 % случаев является причиной рака шейки матки.

Необходимо помнить, что существуют заболевания, протекающие незаметно. Зачастую пациенты, особенно женщины, даже не подозревают, что в их организме присутствует инфекция.

7 ПРИЗНАКОВ ИППП:

- ✓ зуд и жжение в интимной зоне
- ✓ покраснение в области половых органов и заднего прохода, язвочки, пузырьки, прыщики
- ✓ выделения из половых органов, запах
- ✓ частое болезненное мочеиспускание
- ✓ увеличение лимфатических узлов, особенно в области паха
- ✓ боли внизу живота, во влагалище
- ✓ дискомфорт во время полового акта

ПРОФИЛАКТИКА

Выполнение основных рекомендаций

- ✓ постоянный половой партнер
- ✓ использование презерватива
- ✓ регулярное посещение врача

Позднее обращение к специалисту, равно как и самолечение, только удлинит сроки лечения.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «ОСТРОВЕЦКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ РАЙОННАЯ БОЛЬНИЦА»

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НОВОРОЖДЕННОГО РЕБЕНКА

В семье появился малыш! Маленький и беззащитный, который полностью зависит от Вас и требует большого внимания. Перед Вами стоит непростая задача: как уберечь свою кроху от невзгод внешней среды?

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПО УХОДУ ЗА НОВОРОЖДЕННЫМ

- СОЗДАНИЕ ОПТИМАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ СНА РЕБЕНКА:
 - ребенок должен спать в отдельной кроватке;
 - наиболее безопасное положение ребенка во сне – лежа на боку;
 - голова ребенка должна быть открыта во время сна;
 - используйте жесткий, чистый, подходящий к кроватке матрац;
 - постельное белье к кроватке должно быть заправлено. Выбирая детское постельное белье, предпочтение отдавайте товарам без всевозможных завязок, тесемок и т.д.;
 - располагайте ребенка у основания кроватки;
 - не используйте в кроватках пуховые или шерстяные одеяла, подушки, мягкие игрушки и мягкие бортики, которые могут закрыть рот и нос ребенка. Не используйте слишком большие «взрослые» одеяла;
 - откажитесь от тугого пеленания (пеленать так, чтобы пеленка не нарушала движения грудной клетки);
 - не используйте шапочки с завязками вокруг шеи.
- ПОДДЕРЖИВАЙТЕ КОМФОРТНУЮ ТЕМПЕРАТУРУ В КОМНАТЕ РЕБЕНКА (ОПТИМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА 18-22 С);
- ПРОВОДИТЕ РЕГУЛЯРНУЮ ТЕРМОМЕТРИЮ;
- КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ СОХРАНЯЙТЕ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ, ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ, В ТЕЧЕНИЕ 4-6 МЕСЯЦЕВ;
- НЕ КУРИТЕ В ПОМЕЩЕНИИ, ГДЕ НАХОДИТСЯ РЕБЕНОК;
- НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ РЕБЕНКА БЕЗ ПРИСМОТРА НА ДИВАНЕ, ПЕЛЕНАЛЬНОМ СТОЛЕ;
- НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ ВОЗЛЕ КРОВАТКИ ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ;
- НЕ ПОЛАГАЙТЕСЬ НА РАДИО- ИЛИ ВИДЕО-НЯНЮ (ЭТИ УСТРОЙСТВА НЕДОСТАТОЧНО ЭФФЕКТИВНЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ РЕБЕНКА).

Будьте бдительными, терпеливыми и ответственными родителями. Только так можно в полной мере ощутить радость Отцовства и Материнства!

Любое изменение поведения или состояния ребенка должно быть поводом незамедлительного обращения к участковому врачу (повышение или понижение температуры тела, повышенная раздражительность или симптом общего угнетения, изменение цвета кожных покровов, поперхивания, рвотные движения, учащение дыхания, сердцебиения и т.д.).

ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЬ МАЛЫША ТОЛЬКО В ВАШИХ РУКАХ!

2015 год

**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**
Учреждение здравоохранения
«Островецкая центральная районная
больница»



В СЕМЬЕ ПОЯВИЛСЯ МАЛЫШ! МАЛЕНЬКИЙ И БЕЗЗАЩИТНЫЙ, КОТОРЫЙ ПОЛНОСТЬЮ ЗАВИСИТ ОТ ВАС И ТРЕБУЕТ БОЛЬШОГО ВНИМАНИЯ. ПЕРЕД ВАМИ СТОИТ НЕПРОСТАЯ ЗАДАЧА: КАК УБЕРЕЧЬ СВОЮ КРОХУ ОТ НЕВЗГОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ?

Основные правила по уходу за новорожденным

• СОЗДАНИЕ ОПТИМАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ СНА РЕБЕНКА:

- ребенок должен спать в отдельной кроватке;
- наиболее безопасное положение ребенка во сне – лежа на боку;
- голова ребенка должна быть открыта во время сна;
- используйте жесткий, чистый, подходящий к кроватке матрац;
- постельное белье к кроватке должно быть заправлено. Выбирая детское постельное белье, предпочтение отдавайте товарам без всевозможных завязок, тесемок и т.д.;
- располагайте ребенка у основания кроватки;
- не используйте в кроватках пуховые или шерстяные одеяла, подушки, мягкие игрушки и мягкие бортики, которые могут закрыть рот и нос ребенка. Не используйте слишком большие «взрослые» одеяла;
- не используйте шапочки с завязками вокруг шеи.

-откажитесь от тугого пеленания (пеленать так, чтобы пеленка не нарушала движения грудной клетки).

- ПОДДЕРЖИВАЙТЕ КОМФОРТНУЮ ТЕМПЕРАТУРУ В КОМНАТЕ РЕБЕНКА(ОПТИМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА 18-22 С);
- ПРОВОДИТЕ РЕГУЛЯРНУЮ ТЕРМОМЕТРИЮ;
- КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ СОХРАНЯЙТЕ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ, ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ, В ТЕЧЕНИЕ 4-6 МЕСЯЦЕВ;
- НЕ КУРИТЕ В ПОМЕЩЕНИИ, ГДЕ НАХОДИТСЯ РЕБЕНОК;
- НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ РЕБЕНКА БЕЗ ПРИСМОТРА НА ДИВАНЕ, ПЕЛЕНАЛЬНОМ СТОЛЕ;
- НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ ВОЗЛЕ КРОВАТКИ ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ;
- НЕ ПОЛАГАЙТЕСЬ НА РАДИО- ИЛИ ВИДЕО-НЯНЮ (ЭТИ УСТРОЙСТВА НЕДОСТАТОЧНО ЭФФЕКТИВНЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ РЕБЕНКА).

Любое изменение поведения или состояния ребенка должно быть поводом незамедлительного обращения к участковому врачу (повышение или понижение температуры тела, повышенная раздражительность или симптом общего угнетения, изменение цвета кожных покровов, поперхивания, рвотные движения, учащение дыхания, сердцебиения и т.д.).

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫМИ, ТЕРПЕЛИВЫМИ И ОТВЕТСТВЕННЫМИ РОДИТЕЛЯМИ. ТОЛЬКО ТАК МОЖНО В ПОЛНОЙ МЕРЕ ОЩУТИТЬ РАДОСТЬ ОТЦОВСТВА И МАТЕРИНСТВА!



**ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЬ МАЛЫША
ТОЛЬКО В ВАШИХ РУКАХ!**

2015 год

15 мая 2016 года в Международный день семьи состоится семейный фестиваль «Я люблю тебя, жизнь!»

В программе фестиваля:

- семейный парад колясок;
- конкурс на лучшее украшение детской коляски;
- акция на городском стадионе «Живое сердце с любовью к детям»;
- работа информационных площадок с участием специалистов центральной районной больницы;
- показ мод для будущих мам «Беременность - это красиво!»;
- конкурсы с участием родителей и детей;
- выступление детских творческих коллективов;
- спортивные состязания;
- профессиональная фотосессия «Семейное счастье»;
- аттракцион «Горка», прокат электромобилей, поп-корн.

Место проведения:

лесопарковая зона г. Островца.

Начало фестиваля в 11.00

(сбор на центральной площади).

В случае неблагоприятной погоды праздник состоится в киноконцертном зале «Островец».

Приглашаем родителей (настоящих и будущих), детей (возраст не ограничен), бабушек, дедушек и всех, кому небезразличны семейные ценности!

**Вас ждет море позитива, улыбок и
хорошего настроения.**

4.9. Мини-проект «Дом без одиночества»

Мини-проект «Дом без одиночества»





В реализации проекта приняли участие два волонтерских отряда: «Наш выбор» (группа волонтеров из 8 человек в возрасте 15-16 лет – учащихся 9-10 классов государственного учреждения образования «Гудагайская средняя школа»), и «Прамень» (8 волонтеров – специалистов государственного учреждения «Территориальный центр социального обслуживания населения Островецкого района» в возрасте 20-35 лет, на базе которого и проходили мероприятия проекта); граждане, достигшие пенсионного возраста, посещающие отделение дневного пребывания для людей пожилого возраста ГУ «ТЦСОН Островецкого района» – 20 человек в возрасте 55-65 лет.

Руководители проекта: Желток Ирина Николаевна, Свирская Оксана Генриховна.

Целевая группа проекта:

Ветераны Великой Отечественной войны, узники фашистских концлагерей, проживающие на территории города Островец и Островецкого района (20 человек). Волонтеры – молодые люди от 15 до 35 лет (16 человек) в взаимодействии с гражданами, посещающими отделение дневного пребывания для граждан пожилого возраста ГУ «ТЦСОН Островецкого района» (20 человек)

Дата начала и окончания проекта: май 2015 – сентябрь 2015.

Описание проекта.

В 2015 году вся страна отмечает 70-летие Великой Победы, что позволяет по-новому обратиться к истокам и истории гражданско-патриотического воспитания на примерах истинного мужества, глубокой любви к Родине. Многовековая история нашего народа свидетельствует, что без патриотизма невозможно создать сильную державу, невозможно привить людям понимание их гражданского долга.



Людям, потерявшим юность в той страшной войне, посвящен данный проект, который направлен на увековечение памяти об участниках Великой Отечественной войны и оказание им посильной помощи.

В городе Островец и Островецком районе проживает 9 ветеранов Великой Отечественной войны и 13 узников фашистских концлагерей.

Конечно, 9 мая государство вспоминает о них: оказывает материальную помощь. Всем пожилым людям приятно, когда к ним с почтением относятся молодежь. Мы действительно в неоплатном долгу перед солдатами Великой Отечественной войны и они не должны оставаться без нашего внимания.



Посещение ветеранов на дому, организация им посильной бытовой помощи, записи воспоминаний, организация фотовыставок, презентаций – позволит не просто укрепить связь поколений, но и по-особому раскроет значимость Победы нашего народа в Великой Отечественной войне, пропустив ее уроки через сердце каждого участника проекта.

Актуальность проекта – это возможность проявить заботу о ветеранах войны, показать преемственность и

важность их подвигов для разных поколений людей.

Цели проекта:

распространение гуманитарных ценностей и основополагающих принципов Международного движения Красного Креста и Красного Полумесяца;

информирование молодого поколения о боевых подвигах ветеранов ВОВ;

вовлечение волонтеров в общественно-полезную деятельность, направленную на воспитание уважения к пожилому человеку.

Достигнутые результаты:

1. Распространены знания о гуманитарных ценностях и основополагающих принципах Международного движения Красного Креста и Красного полумесяца.

2. Повышен уровень знаний у участников проекта о деятельности Белорусского Общества Красного Креста (36 волонтеров).

3. Развито волонтерское движение среди граждан пожилого возраста города Островец. Привлечено 14 новых волонтеров из числа целевой группы.

4. Силами волонтеров открыты 2 кружка художественного творчества, на которых они обучились таким видам декоративно-прикладного творчества как: скрапбукинг и вязание; проведены 10 занятий, 4 благотворительные акции по благоустройству территорий, праздничный концерт, а также создана и открыта фото-биографическая экспозиция «Героям - бессмертие»;

5. В процессе реализации проекта установилось более тесное общение людей пожилого возраста (20 человек) и молодого поколения (16 человек), приобретён опыт взаимоотношений.

6. Волонтеры (16 человек) посвятили 352 часа (по 22 часа на человека в среднем) осуществлению мероприятий проекта.

7. Реализованный проект и наработанные фотоматериалы предложены 10 учреждениям образования Островецкого района для использования в работе.

Проведенные мероприятия:

Проведено 20 занятий в кружках художественной самодеятельности, на которых были изготовлены сувениры и подарки (открытки ручной работы, вязанные носки и чехлы для мобильных телефонов и очков) для вручения ветераном ВОВ и узникам концлагерей, проживающим на территории Островецкого района.



Круглый стол «Гуманитарные ценности и основополагающие принципы Международного движения Красного Креста и Красного полумесяца». Участвовало 24 человека (волонтеры отрядов «Наш выбор», «Прамень», граждане, посещающие отделение дневного пребывания для граждан пожилого возраста).

Вечер воспоминаний «Песни военных лет» с участием ветеранов ВОВ и узников концлагерей. Участвовало 50 человек. Организован сладкий стол. Вручены сувениры и подарки участникам мероприятия.

В рамках акции «Письмо ветерану» волонтеры (56 человек) посетили на дому 20 ветеранов ВОВ и узников концлагерей, проживающих в городе Островец и Островецком районе. Пообщались, поздравили с Днём Победы и вручили памятные сувениры (открытки ручной работы), изготовленные своими руками.

Праздничное мероприятие ко дню пожилого человека «Нам года не беда!». Волонтеры подготовили информационно-развлекательную игру для участников мероприятия и музыкальные номера. Участвовало 60 человек.

Посетили на дому ветеранов ВОВ и узников концлагерей, проживающих в городе Островец и Островецком районе. 6 волонтеров посетили на дому 20 ветеранов ВОВ и



узников концлагерей. Пообщались, поздравили с Днём пожилого человека и вручили памятные сувениры (вязанные носки и чехлы для мобильных телефонов и очков), изготовленные своими руками.

Оформлена и открыта фото-биографическая экспозиция «Героям – бессмертие». В мероприятии приняло участие 16 волонтеров. Экспозиция оформлена в ГУ «Островецкий ТЦСОН» и перемещается по учреждениям образования Островецкого района.



Проведено 3 акции «Согреем заботой», «Неделя добрых дел» по оказанию посильной помощи ветеранам по благоустройству территории, «Забота» по обеспечению картофелем ветеранов ВОВ. В акциях приняли участие 24 волонтера. Была оказана посильная помощь 12 ветеранам ВОВ и гражданам пожилого возраста. 20 ветеранов ВОВ и узников концлагерей были обеспечены картофелем на зиму.

Осуществлению проекта способствовали: высокий интерес целевой группы к проблеме и поддержка администрации ГУО «Гудогайская средняя школа» и ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Островецкого района». Однако возраст ветеранов ВОВ и их физическое здоровье не позволили принять участие им во всех запланированных мероприятиях.

Партнерское сотрудничество. Мероприятия проекта осуществлялись в сотрудничестве с отделом образования, спорта и туризма Островецкого райисполкома (организационная: предоставление специалистов и помещений для организации и проведения мероприятий), управлением по труду, занятости и социальной защите населения Островецкого района (методическая поддержка), Островецкой районной организацией БОКК.

Привлечение дополнительных средств для реализации проекта. Для организации работы кружков художественного творчества, проведения круглого стола и запланированных мероприятий использовались помещения ГУ «ТЦСОН Островецкого района»; ГУО «Гудогайская СШ» предоставила возможность использования орг. и копировальной техники. Для проведения акций и посещения на дому ветеранов ВОВ и узников концлагерей использовался транспорт ГУ «ТЦСОН Островецкого района».

Реализация проекта в средствах массовой информации. Ход реализации проекта освещался на страницах районной газеты «Островецкая правда» и на сайте газеты www.ostrovets.by.

Знания и опыт, приобретенные в ходе реализации проекта. Волонтеры приобрели опыт самостоятельной организации и проведения занятий, а также опыт общения с людьми пожилого возраста. Знания, полученные в реализации проекта способствуют развитию и поддержанию в

школьниках общепринятых этических и моральных норм, а также воспитанию активной гражданской позиции.

Дальнейшие планы:

Ветераны ВОВ и узники концлагерей будут взяты под попечительство волонтеров.

Кружки художественного творчества продолжают свою деятельность.

Продолжится работа по привлечению и обучению новых волонтеров в волонтерские отряды.

Создание волонтерских отрядов среди граждан, достигших пенсионного возраста.

Осуществление дальнейшей деятельности проекта за счёт собственных и спонсорских средств.

4.10. Проект «Активное долголетие»

Проект «Активное долголетие»



На базе Центральной районной библиотеки на протяжении пяти лет функционирует клуб «Званный гость», в состав которого входят люди пенсионного возраста, одинокие пожилые люди. В рамках заседаний клуба проходят тематические встречи, встречи с интересными людьми. Во время бесед за круглым столом выявлены потребности пожилых людей в общении, востребованности, самореализации.



Цели проекта:

активное привлечение пожилых людей к решению их проблем общими усилиями и оказанию помощи другим пожилым людям;

организация полезного и интересного досуга, направленного на поддержание общего состояния здоровья пожилых людей;

реализация творческого потенциала пожилых людей;

улучшение качества жизни одиноких и одиноко проживающих пожилых людей;

самореализация (возможность перехода из целевой группы в волонтеры проекта).

Инициативная группа:

1. Войтеховская Галина Архиповна
2. Мартынова Лариса Александровна
3. Семенова Таиса Семеновна
4. Демешкевич Мария Ивановна
5. Чернушевич Данута Францевна – руководитель ИГ
6. Очеретова Наталья Владимировна
7. Пинчук Ольга Петровна - ответственный за общую реализацию проекта



Целевая группа:

Одинокие и одиноко проживающие пожилые люди, ветераны труда – 20 человек. Представители целевой группы являются активными участниками в организации и проведении мероприятий.

Результаты деятельности группы само- и взаимопомощи:

- Деятельность в рамках мини-проекта освещена в районной газете «Островецкая правда» и по районному радио;
- Разработан и издан буклет о деятельности пожилых людей в рамках проекта «Активное долголетие»;
- Увеличено количество партнеров;
- Увеличено количество участников инициативной группы на 5 человек из числа пожилых людей;
- Повысился уровень знаний лиц пожилого возраста по вопросам сохранения здоровья;
- Улучшено качество жизни пожилых людей через интересный и полезный досуг и за счет объединения их в сообщество, основанное на взаимопомощи и взаимоподдержке.

Мероприятия:

- Вводный курс волонтера Красного Креста (апрель)
- Проведение круглого стола «Активному долголетию – Да!» (апрель)
- Создание лектория для пожилых людей «Третий возраст» с привлечением медицинских работников (апрель, периодичность занятий не реже 1 раза в месяц)
- Встреча с ветеранами, узниками ВОВ (май)
- Посещение пациентов отделения сестринского ухода Михалишской СУБ с организацией концертно-развлекательной программы (май-июнь)
- Организация выставки-презентации «Мир наших увлечений» (июнь)
- Фито-бар. Аптекарские огороды и сады (июль)



«Званный гость» (1 раз в квартал)

- Спортивные мероприятия «Тропа здоровья» (август)
- Вечер отдыха «Возраст серебряной пряди» (сентябрь)
- Праздничные мероприятия «Осенний вальс» (октябрь)
- Бенефис юбиляра (ноябрь)
 - Концертно-развлекательная программа «А мы с тобою молоды душой» (декабрь)
- Продолжение деятельности клуба

- Посещение одиноких и одиноко проживающих стариков с вручением продуктовых наборов во время пребывания на лечении в больнице (в течение года)
- Посещение одиноких престарелых на дому (в течение года)
- Обмен опытом с другими инициативными группами (в течение года)
- Издание буклета о деятельности пожилых людей в рамках мини-проекта (1 раз в год)
- Освещение в районной газете «Островецкая правда» и по районному радио промежуточных итогов реализации проекта (в течение года)
- Встреча участников инициативной группы (не реже 1 раза в месяц)



Сроки осуществления деятельности группы само- и взаимопомощи:
апрель - декабрь

Продолжение деятельности группы само- и взаимопомощи после завершения финансовой поддержки со стороны спонсора. Устойчивое развитие проекта

После завершения финансовой поддержки со стороны донора проект будет функционировать. Инициативная группа продолжит свою деятельность в указанном направлении. Состав инициативной группы расширится за счет лиц пожилого возраста. Промежуточные итоги деятельности в рамках проекта освещены в районных СМИ. Созданный по материалам проведенных мероприятий буклет можно использовать для широких слоев населения с целью привлечения внимания общественности к проблемам пожилых людей и одиноких стариков. Деятельность, направленная на поддержку лиц пожилого возраста, одиноких и одиноко проживающих стариков, носит стабильный характер и поддерживается органами местной власти и другими заинтересованными государственными структурами и общественными объединениями.

Партнеры: Островецкая районная организация Белорусского Общества Красного Креста, Центральная районная библиотека, отдел культуры Островецкого РИК, УЗ «Островецкая центральная районная больница».

УНИВЕРСИТЕТ ЗДОРОВЬЯ

БИЛЕТ СЛУШАТЕЛЯ



УЗ «Островецкая ЦРБ»



Клуб «Активное долголетие»

Номер билета _____

Дата выдачи _____

Выдан _____

в том, что он(она) действительно является
слушателем университета здоровья

в 20__/20__ прослушал(а) курс лекций

в 20__/20__ прослушал(а) курс лекций

в 20__/20__ прослушал(а) курс лекций

ТРИ СЕКРЕТА ДОЛГОЛЕТИЯ

Первым секретом долголетия, конечно же, является **здоровое питание**. Давайте своему организму как можно больше свежих овощей и фруктов, морской рыбы и кисломолочных продуктов... Меньше – жирного, жареного, сладкого, мучного, спиртного.

Вторым ингредиентом рецепта долголетия является – **физическая активность**. Только ежедневный физический труд, особенно на свежем воздухе, длительные пешие прогулки и необременительная гимнастика – это как раз то, что вам нужно.

И, конечно же, долголетию способствуют **любовь и забота**. Причем не о вас самих – а исходящая от вас. Дарите свою любовь и заботу тем, кто в ней нуждается.

Живите в гармонии !

4.11. Проект «Социальные сети: мамы, папы и дети»

Проект «Социальные сети: мамы, папы и дети»



Проект «Социальные сети: мамы, папы и дети» реализовывался волонтерским отрядом «Крылья» ГУО «Островецкий центр творчества детей и молодежи» и педагогами учреждения (12 человек). В ходе работы над проектом было привлечено к совместной деятельности 10 новых волонтеров в возрасте от 14 до 17 лет.



Молодежная инициатива реализовывалась в г. Островец и учреждениях образования Островецкого района.

Целевая группа проекта:

- учащиеся 8-11 классов учреждений общего среднего образования города Островца (888 человек), в их числе дети, признанные находящимися в социально опасном положении;
- родители учащихся 8-11 классов учреждений общего среднего образования города Островца (380 человек), в их числе родители детей, признанных находящимися в социально опасном положении;
- волонтеры (учащиеся и педагогический состав) Островецкого центра творчества детей и молодёжи (12 человек).

Описание проекта.

Торговля людьми – страшная реальность современного мира. Большинству из нас кажется, что это происходит где-то далеко и не с нами, а в это время ежегодно сотни, тысячи женщин, мужчин, детей попадают в оборот торговли людьми. Размах работорговли настолько велик, что по обороту денежных средств обогнал традиционно находящуюся на втором месте после наркоторговли незаконную торговлю оружием. Действующее международное законодательство не может остановить преступников. Дело усугубляется стремительным развитием интернета, который не регулируется законодательством в принципе. С широкими возможностями социальных сетей преступники «уютно» располагаются на каждой кухне, в каждой спальне: вышел во всемирную паутину – и вот она обетованная свобода и материальное благополучие.

Город Островец в связи со строительством АЭС растёт огромными темпами, приезжает множество новых незнакомых людей разных национальностей. И по-настоящему становится тревожно за доверчивую и открытую молодёжь района.

Многие дети, лишённые родительского внимания и должного контроля, являются потенциальными жертвами разного рода преступников и мошенников. В группе риска находятся и подростки, у которых есть проблемы в общении со сверстниками. Но в обоих случаях виртуальный друг (под этой

маской может скрываться кто угодно) очень быстро становится единственным авторитетом, советы которого воспринимаются как руководство к действию.

Проект “Социальные сети: мамы, папы и дети” не может не заинтересовать родителей и молодёжь Островецкого района, которые практически ежедневно слышат о новых, зачастую безнаказанных, преступлениях против детей в интернет-пространстве. Общими усилиями необходимо оградить детей от такой страшной беды как работорговля, которая таится в себе киберпространстве.

Дата начала и окончания проекта: ноябрь 2016 – март 2017

Цели проекта:

распространение гуманитарных знаний о Международном движении Красного Креста;

повышение уровня осведомлённости детей и их родителей о проблеме торговли людьми, насилии;

обучение безопасным правилам пользования интернет ресурсами;

укрепление гуманитарного потенциала молодёжи;

развитие волонтёрского движения среди учащихся учреждений образования.

Достигнутые результаты:



- учащиеся 8-11 классов городских учреждений образования и их родители получили достоверную информацию о реальных угрозах, которые несут социальные сети;
- участники научились видеть скрытую негативную информацию, распространяемую через интернет по проблеме торговли людьми;

- участники проекта получили широкое информирование о деструктивных группах в сети Интернет;
- участие в тренингах, интерактивных мероприятиях заставило задуматься каждого о ценности собственной жизни;
- в районных мероприятиях приняли участие более 800 человек (учащиеся общеобразовательных школ и их родители);
- разработаны и распространены буклеты, брошюры по теме проекта (1 000 экземпляров);
- активисты школ и волонтёры вовлечены в общественно-значимую деятельность;
- учащиеся общеобразовательных учреждений



приобрели конкретные знания о волонтерстве и деятельности Красного Креста на территории Республики Беларусь;

- привлечены новые волонтеры в работу волонтерского отряда;
- проект освещен в изданиях местных, областных и республиканских СМИ: «Астравецкая праўда», «Переходный возраст», «Настаўніцкая газета», «Гродзенская праўда», на сайте Островецкого центра творчества детей и молодежи <http://cvtv.by> в марте 2017 в развёрнутой статье о реализации проекта;
- в социальных сетях «В Контакте» создана группа проект "Социальные сети: мамы, папы и дети", где освещались самые яркие мероприятия проекта.

Проведенные мероприятия и количество участников:

- Школа молодого волонтера «Направления деятельности и основополагающие принципы Красного Креста» (число участников 12 человек);
- Распространение информационных буклетов и брошюр о деятельности Красного Креста (число участников 80 человек);
- Межведомственное взаимодействие по выявлению неблагополучных семей, с целью устранения причин, способствующих торговле людьми и связанными с ней противозаконными действиями (88 семей из группы «риска»);
- Разработка и размещение на информационных стендах учреждений образования телефонов «Горячей линии», разработка и тиражирование информационных материалов для учащихся по проблемам предупреждения торговли людьми (число участников 400 человек);
- Демонстрация видеороликов социальной рекламы, посвященных вопросам трудового рабства и связанной с ним нелегальной миграции (число участников 200 человек);



- Взаимодействие с районными, областными и республиканскими СМИ.
- КВЕСТ-игра «Ловушка» (число участников 4 группы по 8 человек);

- Конкурс информационных листовок и публикаций «Нет современному рабству» среди учащихся городских школ (число участников 80 человек);
- Информационный брейн-ринг «Знай об опасности!» (число участников 4 группы по 8 человек);



- Тематические информационные часы для детей и родителей «Не попасть в сети» (число участников 4 группы по 10 человек);
- Фотомастерская «Не стань товаром!» (число участников 10 человек);
- Родительский час «Социальные сети: плюсы и минусы» (число участников 100 человек).

Партнеры: Островецкая РО БОКК (помощь в организации информационно-пропагандистских мероприятий), отдел образования, спорта и туризма (содействие в проведении конкурсов, предоставление транспорта).

Для реализации проекта были привлечены **дополнительные средства:** для проведения обучающих и информационных мероприятий использовались помещения Островецкого ЦТДиМ. Островецкий ЦТДиМ предоставил компьютерную и оргтехнику, музыкальную аппаратуру. Отдел образования, спорта и туризма Островецкого РИК выделил автотранспорт для проведения выездных мероприятий, предоставил призы для награждения победителей и призеров конкурса коллажей. Островецкая РО БОКК выделила 100 экземпляров информационных материалов.

Реализация проекта будет продлена за счёт бюджетных средств, выделенных на профилактические и информационные мероприятия государственного учреждения образования «Островецкий центр творчества детей и молодёжи». Волонтерская группа будет предлагать к внедрению данный проект в сельских населенных пунктах Островецкого района, с привлечением единомышленников из числа местных жителей.

Контакты волонтерской группы:

Кутько Светлана Казимировна, ул. Ленинская, 6, 231201 г. Островец Гродненской области; тел./факс 8(01591)22531; e-mail: ostrovec_cvr@tut.by

4.12. Проект «Спасайся от спайса»

Проект антинаркотической направленности «Спасайся от СПАЙСа!»



Проект «Спасайся от СПАЙСа!» реализовывался волонтерскими отрядами «Прамень» ГУ «Островецкий центр социального обслуживания населения Островецкого района» и «Крылья» ГУО «Островецкий центр творчества детей и молодежи» (18 человек). В ходе работы над проектом было привлечено к совместной деятельности 15 новых волонтеров в возрасте от 12 до 24 лет.



Молодежная инициатива реализовывалась в г. Островец, учреждениях образования и на базе оздоровительного лагеря с круглосуточным пребыванием «Вясёлка» Островецкого района.

Целевая группа проекта: учащиеся 8-10 классов учреждений общего среднего образования г. Островца, городское население г. Островца, волонтеры-учащиеся Островецкого ЦТДиМ, молодежь.

Цели проекта:

привлечение внимания детей и подростков к проблемам, связанным с наркотической зависимостью, информирование их о последствиях употребления курительных смесей через организацию и проведение информационных и профилактических мероприятий;

развитие волонтерского движения среди учащихся учреждений образования;

распространение гуманитарных знаний о Международном движении Красного Креста;

укрепление гуманитарного потенциала молодежи.

Описание проекта

В настоящее время проблема наркомании среди подростков и молодежи волнует все человечество. Незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ и злоупотребление ими представляют серьезную угрозу экономическому процветанию, здоровью населения и безопасности нашей страны.

Природа создала все, чтобы человек был счастлив: деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас людей – сильных, красивых, здоровых и разумных. Человек рождается для счастья, и кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного порока. Но некоторые губят свою жизнь. Ее губят и простые люди, и очень талантливые. Перед страшной бедой ни у кого нет защиты. А имя этой беды – наркомания, курительные смеси. С каждым годом все больше людей употребляют наркотики. Еще больше осознавать тот факт, что большая часть из них – это молодые люди, подростки 12-15 лет. Сегодня это острейшая проблема, стоящая перед обществом, ставшая всемирной.

Поэтому мы, не можем находиться в стороне и хотим предложить свою программу действий по профилактике употребления курительных смесей среди подростков.

Достиженные результаты:

по теме проекта разработано 8 тематическая листовок, буклетов и брошюр; во время проведения мероприятий изготовлено 400 наименований разработанной информационной продукции;

к реализации проекта привлечено 15 новых волонтеров из числа целевой группы;

60 жителей агрогородка Рытань Островецкого района повысили свой информационный уровень в области профилактики употребления курительных смесей среди детей и подростков;



420 учащихся 8-11 классов городских учреждений образования получили достоверную информацию о влиянии курительных смесей на организм человека и обучены поведению в ситуации давления сверстников;

к участию в информационно-профилактических мероприятиях было привлечено 40 воспитанников оздоровительного лагеря «Вясёлка» с круглосуточным пребыванием;

всего в районных мероприятиях приняло участие более 1 000 человек (учащиеся школ, городское население и гости района);

4 волонтера совместно с 25 воспитанниками ОЛ «Вясёлка» инициировали и реализовали мини-проект «СелфиЛето» (сделать фото со смыслом: как здорово не зависеть от вредных привычек);

к совместной реализации проекта было привлечено 6 сотрудников Островецкого ЦКРОиР;

материалы о реализации проекта публиковались в районной газете «Астравецкая праўда», республиканских газетах «Переходный возраст» и «Настаўніцкая газета».

Проведенные мероприятия:

круглый стол для волонтеров по ознакомлению с основными направлениями деятельности и принципами Красного Креста и Красного полумесяца 21 мая 2015 года. Участвовало 8 волонтеров ГУ «Островецкий центр социального обслуживания населения Островецкого района», 10 волонтеров ГУО «Островецкий центр творчества детей и молодежи», 1 представитель Островецкой РО БОКК;

акция БОКК «Добрые дела – добрые люди» 29 мая 2015 года. Участвовало 8 волонтеров ГУ «Островецкий центр социального обслуживания

населения Островецкого района», 10 волонтеров ГУО «Островецкий центр творчества детей и молодежи», 4 педагога, 1 представитель Островецкой РО БОКК;

изготовлены и распространены информационные брошюры и буклеты в общем количестве 100 штук в период с 11 мая по 6 июля 2015 года;

информационный брейн-ринг «Предупрежден – значит, вооружен» 8 июля 2015 года для 40 воспитанников ОЛ «Вясёлка» с участием 4 волонтеров Островецкой РО БОКК и врача-гигиениста;

информационная акция для городского населения «Нам это не нужно!» 28 мая 2015 года. Участвовало 17 волонтеров, председатель Островецкой РО БОКК, 4 члена первичной организации БОКК ГУ «Островецкий центр социального обслуживания населения Островецкого района», 3 педагога Островецкого ЦТДиМ, 4 сотрудника Островецкого ЦКРОиР, 240 человек местного населения;

информационная акция для сельского населения «Нам это не нужно!» агр. Рытань Островецкого района 9 июля 2015 года. Участвовало 4 волонтера, фельдшер ФАПа, 6 воспитателей ОЛ «Вясёлка», 60 человек местного населения;

конкурс на лучшую эмблему проекта среди волонтеров 15 июня 2015 года. Участвовало 18 волонтеров;

конкурс листовок, брошюр и буклетов «Даже не пробуй!» среди учащихся учреждений образования района с 19 мая по 29 мая 2015 года. Участвовало 42 учащихся школ района и Островецкого ЦТДиМ;

республиканская акция «Раскрась свое лето» с 9 июня по 6 августа 2015 года, организованной газетой «Переходный возраст», где волонтеры рассказывали о своей социально значимой деятельности в рамках проекта;

конкурс антинаркотических коллажей на районном туристическом слете для учащихся учреждений общего среднего образования района «Молодежь Островеччины выбирает ЗДОРОВЬЕ!» 19 сентября 2015 года. Участвовало 110 учащихся, 16 педагогов, 8 волонтеров, 1 представитель Островецкой РО БОКК, врач Михалишковской больницы;

районный велокросс для учащихся и педагогов учреждений образования района «Двигайся больше - проживешь дольше!» 24 сентября 2015 года. Приняло участие 100 учащихся и 20 педагогов, 20 волонтеров, 4 сотрудника ОГАИ.





молодёжный форум-театр «Не сбеяся с пути!» с выходом в учреждения образования 28 сентября 2015 года (число участников 5 групп по 30 человек).

флеш-моб в технике «Квилт» среди учащихся городских школ «СПАСАЙСЯ от спайса!» в городском парке для жителей Островца 30 сентября 2015 года (число

участников 180 человек).

Тематическая дискотека «Цени свою жизнь!» (число участников 70 человек).

Успешному выполнению всех запланированных мероприятий проекта способствовала поддержка инициативы местными властями, администрациями учреждений образования, ОЛ «Вясёлка» и ТЦСОН Островецкого района, информационную поддержку осуществляла редакция газеты «Астравецкая праўда». На протяжении реализации проекта наблюдался высокий интерес и активность целевой аудитории, инициатива волонтеров.

Партнеры: Островецкая РО БОКК (помощь в организации информационно-пропагандистских мероприятий), отдел образования, спорта и туризма (содействие в проведении конкурсов, предоставление транспорта), первичная организация БОКК ТЦСОН Островецкого района (проведение круглого стола для волонтеров, организация работы школы волонтера для воспитанников ОЛ «Вясёлка»), физкультурно-спортивный клуб «Старт» (предоставление спортивного инвентаря, призов активным участникам).

Для реализации проекта были привлечены **дополнительные средства:** для проведения обучающих и информационных мероприятий использовались помещения ТЦСОН Островецкого района, Островецкого ЦТДиМ, Рытанского детского сада – средней школы, Рытанского СДК. Островецкий ЦТДиМ и ТЦСОН Островецкого района предоставил компьютерную и оргтехнику, музыкальную аппаратуру. Отдел образования, спорта и туризма Островецкого РИК выделил автотранспорт для проведения выездных мероприятий, предоставил призы для награждения победителей и призеров конкурса коллажей. Островецкая РО БОКК выделила 200 экземпляров информационных материалов, физкультурно-спортивный клуб «Старт» предоставил призы активным участникам проекта.

Ход реализации проекта освещался в районной газете ««Астравецкая праўда», республиканских газетах «Переходный возраст», «Настаўніцкая газета». Всего 4 публикации.

Результаты:

В ходе реализации проекта волонтерами приобретен опыт подачи информации разными слоями населения. Ребята приобрели навыки самостоятельной организации отдельных этапов мероприятий, научились подбирать убедительные доводы. В работе активно применяли принцип «Равный обучает равного», инициируя проведение определенных дел, научились правильно расставлять акценты при работе с целевой аудиторией в зависимости от возрастной группы. Смогли «зажечь» своих сверстников деятельностью волонтеров и, таким образом, привлечь их к совместной деятельности. Среди целевой группы большую активность проявляли подростки и молодежь. Старшее поколение проблему употребления наркотических средств считали достаточно хорошо обозначенной, но включались в совместное дело более пассивно.

Далее совместная волонтерская группа будет предлагать к внедрению данный проект в сельских населенных пунктах Островецкого района с привлечением единомышленников из числа местных жителей и властей и проведением обучающих мастер-классов и семинаров. Также в дальнейшем планируется разработать инициативу по обучению безопасному поведению и гендерных взаимоотношений.

Контакты волонтерской группы:

Кутько Светлана Казимировна, ул.Ленинская, 79, 231201 г.Островец Гродненской области; тел./факс 8(01591)23901; e-mail: kutko.lana@mail.ru;

Дремо Рита Эдмунтовна, ул. Ленинская, 6, 231201 г.Островец Гродненской области; тел./факс 8(01591)22531; e-mail: ostrovec_cvr@tut.by

4.13. Информационно-профилактические мероприятия

Профилактический десант приземлился в Островеце

В рамках реализации проекта «Здоровый город» в г. Островец по инициативе Гродненского областного ЦГЭОЗ 1 августа 2015 года для студенческой молодежи, работающей летом на строительстве объектов Белорусской АЭС, прошла акция «Профилактический десант». Специалисты Гродненского областного ЦГЭОЗ,



ГОКЦ «Психиатрия-наркология», БРСМ, отдела идеологической работы, культуры и по делам молодежи совместно с медицинскими работниками Островецкого районного ЦГЭ и Островецкой ЦРБ провели запланированные мероприятия. Студенты посмотрели видеофильм о профилактике употребления наркотиков «Мнимое счастье», приняли участие в работе тематических площадок по оказанию первой помощи, профилактике табакокурения, употребления психоактивных веществ, ВИЧ-инфекции, обучению стрессоустойчивости. Среди участников акции волонтеры распространили информационно-образовательные материалы по актуальным вопросам формирования здорового образа жизни и профилактике зависимостей. Отношение студентов к собственному здоровью удалось выяснить с помощью проведенного блиц-опроса «Я и здоровье», результаты которого показали, что преобладающее большинство

респондентов никогда не пробовали токсических и наркотических веществ (98,1% и 86,8% соответственно); изредка употребляют слабоалкогольные напитки 41,5% опрошенных; около 1/3 никогда не пробовали курить; курили, но расстались с вредной привычкой 9,4% студентов.



Неделя здоровья «В страну здоровья – вместе с нами!»

Интересные мастер-классы, спортивные соревнования, велопробег, работа информационных площадок по вопросам здорового образа жизни, пропаганда безвозмездного донорства, консультации медицинских специалистов – участниками этих и многих других мероприятий смогли стать жители и гости Островца во время проведения Недели здоровья, организатором которой стали сотрудники центральной районной больницы вместе со всеми заинтересованными службами.

Старт Неделе здоровья был положен мастер-классом по скандинавской ходьбе, который провела для активисток клуба пожилых людей «Активное долголетие» врач лечебной физкультуры Жанна Волк-Леонович.

Разговор, который начался в центральной библиотеке – именно здесь и встречаются активистки, – плавно перетек в практические занятия, пешую прогулку с врачом-терапевтом Данутой Суботкевич, во время которой женщины попробовали себя в скандинавской ходьбе.

В этот же день в ФОКе прошел первый этап соревнований – три команды участников: молодые специалисты, сотрудники поликлиники и стационара демонстрировали навыки стрельбы, игры в волейбол и настольный теннис.

На протяжении двух вечеров медицинский персонал активно и с пользой для здоровья проводил свободное время. Врачи, медицинские сестры и санитарки стали участниками 12 видов спортивных соревнований, победу в которых по наибольшему количеству набранных баллов в итоге праздновали молодые специалисты.

В программе Недели здоровья был запланирован ряд мероприятий, в которых смогли принять участие горожане. В День открытых дверей всех желающих принимали врач ЛФК, онколог, кардиолог, психотерапевт – причем попасть на прием можно было без очереди и даже без медицинской карточки. В этот же день работала «Прямая линия», позвонив на которую можно было задать волнующий вопрос и сразу же получить на него ответ.

Но самые массовые мероприятия ждали островчан и гостей города в четверг и пятницу: в городском парке работали информационные площадки,

ВМЕСТЕ С НАМИ - В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ!

♥ Твое здоровье – в твоих руках

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ

15 августа в нашем районе стартует Неделя здоровья «Вместе с нами – в страну здоровья», в рамках которой пройдет много интересных и полезных мероприятий.

Старт будет дан в понедельник первым этапом спартакиады, участниками которого станут медицинские работники.

В этот же день члены клуба «Активное долголетие» пройдут обучение по скандинавской ходьбе – начало в 15.00 в районной библиотеке.

16 августа с 9.00 до 18.00 в Островской ЦРБ пройдет День открытых дверей, во время которого любой желающий в к. 110 (1 этаж поликлиники, отделение реабилитации) сможет получить консультацию медицинского специалиста. Если нет возможности прийти в больницу, можно получить ответ на интересующий вопрос по телефону 29-6-91.

С 9.00 до 11.00 прием будет вести врач-онколог Ю.В. Руческая, с 11.00 до 13.00 пациентом примет врач ЛФК Ж.А. Волк-Леонович, с 18.00 до 16.00 можно будет получить консультацию кардиолога И.А. Филатовой, а с 16.00 до 18.00 – психотерапевта Ю.В. Часной.

18 августа в городском парке будут работать информационные площадки, посвященные здоровому образу жизни. Здесь можно будет познакомиться с правилами здорового питания, попросить фотом, измерить артериальное давление, узнать свой вес, получить консультацию медицинских работников.

А вечером активные остротчане и специалисты ФСК приглашают на велопробег, который стартует в 18.00 от Островской ЦРБ.

19 августа в городском парке будут работать волонтеры Красного Креста, Центра творчества детей и молодежи и Территориального центра социального обслуживания населения, которые расскажут о безвозмездном донорстве.

Самых активных в субботу, **20 августа**, приглашает танцевальный зал «Галактика» на фитнес «Скажи давлению нет!»

На протяжении недели пройдет «Крытые столы», встречи с трудовыми коллективами, перед началом киносеансов будут организованы просмотры тематических видеороликов.

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ - И ВМЕСТЕ С МЕДИКАМИ СДЕЛАЙТЕ ШАГ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ.

где врачи ЦРБ и волонтеры Красного Креста рассказывали прохожим о правилах здорового питания, консультировали, измеряли артериальное давление и вес. Рядом можно было по своему возрасту и весу узнать индекс массы тела, присутствие в организме жира и воды, продегустировать фиточай, а также поменять сигарету на вкусное красное яблоко – и таким образом изменить свою жизнь, а может, и начать ее с чистого листа.



Пока люди старшего поколения, а также молодые мамы и папы, которые гуляли в городском парке, консультировались с врачами, волонтеры забавляли их детей и внуков – дошколята могли порисовать и сделать аппликацию, стать участниками спортивной эстафеты или просто поиграть с игрушками.

В пятницу волонтеры вновь вышли на улицы нашего города. Только в этот раз они призывали

жителей сдать кровь и таким образом подарить кому-то жизнь. Кстати, среди прохожих много было таких, кто уже является донором. Еще больше оказалось тех, кто заинтересовался этим предложением – таких направляли к заведующему отделением переливания крови, который после небольшого разговора записывал данные потенциального кандидата и предлагал желающим прийти на медицинскую комиссию.

Еще одним массовым мероприятием стал велопробег, участниками которого стали не только сотрудники центральной районной больницы, но и все те, кто спокойному отдыху на диване предпочитает движение и активность. Таковых оказалось немало, и они в сопровождении машин ГАИ и «скорой помощи» отправились в вечернее велопутешествие, чтобы доказать себе и другим, что быть активным и спортивным – это здорово.



На протяжении недели в Островце прошло много интересных и полезных мероприятий: медики встречались с трудовыми коллективами, организовали просмотры видеороликов, «круглые столы» и флеш-мобы – а это значит, что те, кто стали участниками мероприятий или просто проходили мимо, задумались о своем здоровье и образе жизни, который они ведут.

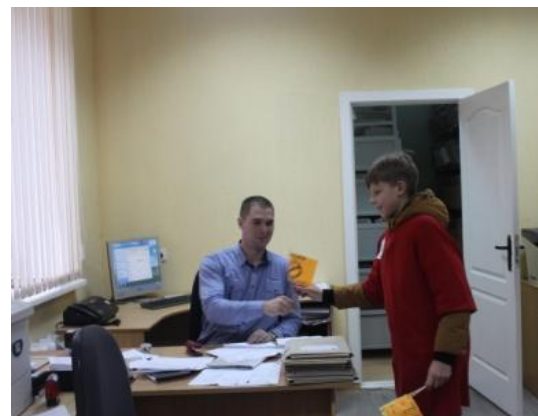
Акция «Табак – тебе враг!»



С целью информирования населения о последствиях потребления табака, пассивного курения, формирования у населения негативного отношения к потреблению табачных изделий, мотивации на здоровый образ жизни прошла акция под названием «Табак – тебе враг!». Волонтеры Центра посетили организации города, рассказали о вреде курения, а также о болезнях, которые могут быть вызваны употреблением никотина. К слову, волонтеров принимали доброжелательно, внимательно выслушивали. И даже не курящие никогда люди были благодарны за интересные факты.

А как же реагировали на призыв волонтеров курящие люди? «Курильщики» задумывались над тем, что им повествовали волонтеры.

Все получили в подарок памятные флажки «Этапы «большого» пути». Некоторые очень долго всматривались в картинку, изображенную на флажке, и краснели. Наверное, это говорит о том, что стоит задуматься над своей пагубной привычкой. А некоторые говорили о том, что после слов волонтеров попытаются бросить нехитрое занятие, которое так вредит организму.



В рамках *районного этапа областной акции «Нет табачному дыму»* среди жителей г.Островец проведен экспресс-опрос «Откровенно о вредных привычках», результаты которого показали, что 67,4% респондентов отрицательно относятся к табакокурению, 24,1% считают, что первую очередь сила воли и знание всех негативных последствий курения помогли бы им бросить курить. По мнению

опрошенных, активная пропаганда здорового образа жизни и просьбы близкого человека также оказывают влияние на решение бросить курить (18,5% и 14,8% соответственно).

Районная акция «Брось никотин – съешь витамин!»



30 мая 2016 года в рамках реализации районного проекта «Здоровый город» для жителей города проведена акция «Брось никотин – съешь витамин!». Мероприятие приурочено ко Всемирному дню против табака. Выкуривая одну сигарету, у человека увеличивается число ударов сердца в минуту, давление повышается, сосуды сужаются, развивается состояние, которое со временем приводит к

образованию тромбов. Риск внезапной смерти увеличивается в несколько раз. Если спросить у любого взрослого человека, неужели он не знает о последствиях пагубного пристрастия к курению. Единицы ответят, что не знают.

В ходе акции волонтеры распространяли памятки среди жителей города и района и призывали совместными усилиями отказаться от этого пагубного пристрастия. Каждый курящий человек, отказываясь от сигареты и взамен получал яблоко, а также оставлял высказывания и пожелания другим, чтобы те задумались о своем здоровье и здоровье окружающих его людей.

Все участники акции получили в подарок тематические листовки, буклеты.

Ну а мы будем только надеяться на то, что наши слова затронули разум «курильщиков» и в дальнейшем будет приложено много усилий, чтобы расстаться с сигаретой.



Акция «Наше мнение – жизнь без курения»

24 мая 2015 года активисты центральной районной больницы, районного центра гигиены и эпидемиологии, отдела по чрезвычайным ситуациям, территориального центра социального обслуживания населения, отдела идеологической работы, культуры и по делам молодежи, БРСМ-овцы и волонтеры Красного Креста провели межведомственную профилактическую акцию, направленную против курения «Наше мнение – жизнь без курения». Мероприятие началось с опроса: активисты и волонтеры задавали прохожим вопросы и рассказывали о вреде, который наносит организму курение. В это же время около киноконцертного зала взрослые могли прослушать лекцию по здоровому образу жизни, а малыши – сделать фотосессию с большими мягкими игрушками. А рядом профилактическую работу проводили БРСМ-овцы - они предлагали надуть воздушный шарик - и таким образом проверить свои легкие. Желающих попробовать свои силы оказалось много – шарики раздувались без трудностей.



Акция «Нам это не нужно»

28 мая 2015 года в городском парке проведена межведомственная профилактическая информационно-просветительская акция под девизом «Нам это не нужно» с участием специалистов УЗ «Островецкая ЦРБ», территориального центра социального обслуживания населения, центра творчества детей и молодежи, волонтеров Красного Креста с использованием игровой программы по предупреждению табакокурения, употребления спайса и других микстов. В акции принимали участие ростовые куклы, было предоставлено музыкальное сопровождение. Использовались мольберты с красочными плакатами для записей пожеланий по сохранению здоровья. Использована аудиоинформация по профилактике табакокурения, подготовленная заведующей райполиклиникой УЗ «Островецкая ЦРБ».

День здоровья «Бросай курить! Дыши свободно!»

19 ноября 2015 года в городском парке силами волонтеров БОКК и курсантов Клуба юных спасателей-пожарных проведен День здоровья «Бросай курить! Дыши свободно!» с участием специалистов УЗ «Островецкая ЦРБ», ГУ «ТЦСОН», центра творчества детей и молодежи, корреспондента районной газеты «Островецкая правда». Волонтеры рассказывали островчанам о вреде

курения, причём не только для здоровья. Курение, особенно в состоянии алкогольного опьянения, часто становится причиной пожаров, в результате которых уничтожается имущество, жильё, а нередко получают травмы и гибнут люди. Такую же информацию о влиянии курения на здоровье человека и его жизнь в целом содержали листовки и памятки, которые участники акции раздавали прохожим. А те в свою очередь обещали показать их своим курящим родственникам, чтобы хоть как-то повлиять на них и убедить отказаться от вредной привычки курить. О вреде курения говорили и плакаты, развешанные на деревьях. Любой мог почитать их и сделать вывод, что лучше всё-таки вести здоровый образ жизни. Юные волонтеры информировали прохожих о вреде табакокурения и последствиях, предлагали курящим людям поиграть в дартс, поднять гирию, попрыгать на скакалке и другие виды физических упражнений в пользу отказа от курения.

Организована выставка наглядной агитации и литературы по проблеме табакокурения. В Дне здоровья приняли участие 350 человек.

Антинаркотическая акция «Миссия – жить!»

В марте РС ОО «БРПО», Молодежным парламентом при Гродненском областном Совете депутатов организована весенняя антинаркотическая акция «Миссия – жить!», приуроченная к международному дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом. Основная цель акции: обеспечение учащихся учреждений образования и местного населения о наркотиках и их влиянии на психическое, психологическое социальное и экономическое благополучие человека, а также демонстрация альтернативных форм проведения свободного времени, привлечь внимание общества к проблеме наркотизации.

Все мероприятия акции, проходили под девизом «Все краски – кроме черной». Действовала открытая трибуна «Жить здорово, потому что...», где учащиеся, педагоги и все желающие делились мнениями по проблеме распространения и употребления наркотиков и курительных смесей.

Проведен конкурс рисунков и плакатов на темы: «Здоровье глазами детей», «Здоровье – путь к успеху», «Здоровый выбор», а также круглый стол «Правда и мифы о наркотиках» для членов ОО «БРПО» и ОО «БРСМ» с целью формирования у детей представления о негативном воздействии наркотиков на физическое здоровье человека и его социальное благополучие.

Также организованы информационные часы на тему «Как здоровье сохранить», тренинговые занятия «Как сказать «НЕТ» наркотикам», где учащиеся с интересом принимали активное участие, в ходе которого обсуждались последствия употребления курительных смесей «СПАЙС», наркотиков, также вопросы уголовной и административной ответственности за хранение и сбыт курительных смесей.

А после видеолектория «Твоя жизнь – твой выбор» по профилактике курения, алкоголизма, наркомании, даны рекомендации педагога – психолога по здоровому образу жизни.

Одной из наиболее эффективных форм профилактической работы является организация спортивных мероприятий. С 14 по 19 марта объявлена неделя здоровья, здорового образа жизни и спорта. В рамках которой состоялся спортивный праздник «Мы за здоровый образ жизни!», в котором приняли участие все учащиеся Островецкого района. Целью данного мероприятия было привить детям любовь к спорту, формирование у них здорового спортивного азарта. В ходе спортивного праздника учащиеся показали все свои способности, слаженность, сплочённость. Было много различных конкурсов, мероприятие оказалось очень интересным и динамичным.

21 марта в гимназии №1 г.Островца состоялась встреча с сотрудниками РОВД, инспектором ИДН Бутько А.В., фельдшером-валеологом Островецкого районного ЦГЭ Саковичем В.В. ,а для учащихся и родителей проведен круглый стол «В чём ценность здоровой семьи».

По итогам месячника проведена акция «Жизнь прекрасна». Члены ОО «БРПО» и ОО «БРСМ» дарили всем яркое солнышко – символ добра, тепла и радости и, главное, что все ребята пришли к выводу: единственно верный способ сохранить своё здоровье, это заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены и сказать «НЕТ» всем, без исключения, пагубным привычкам. Ребята извлекли для себя урок, чтобы не попасть под влияние наркотиков, никогда нельзя их пробовать, ни единого раза.

Ребята выбирают жизнь в здоровом обществе, сказав «НЕТ» всему пагубному.

Акция «СПИД не выбирает – выбираешь ты!»

1 декабря проведена профилактическая акция «СПИД не выбирает – выбираешь ты!». Цель акции – напомнить людям о мерах профилактики страшного заболевания и еще раз показать, что человек делает сам свой выбор, и только от него самого зависит, какой будет его дальнейшая жизнь.



В акции приняли участие волонтерский отряд «Кристалл» гимназии №1 г.Островца под руководством Пашук Анастасии Мечиславовны, Бобровницкий Валерий Станиславович (старший оперуполномоченый по наркоконтролю Островецкого РОВД), Азатян Амаля Ивановна (инспектор группы профилактики Островецкого РОЧС); волонтерский отряд

«Прамень» ГУ ТЦСОН Островецкого района; педагоги Островецкого центра творчества детей и молодежи, специалисты Островецкого районного ЦГЭ.

Горожанам предлагали листовки с краткой информацией по профилактике СПИДа, рекламный буклет, а также средство предохранения.

Мы надеемся, что напомним про эту страшную болезнь, люди задумаются и в дальнейшем свой выбор сделают осознанно. Ведь **«СПИД не выбирает – выбираем мы!»**

ДВИЖЕНИЕ «ЗДОРОВЫЙ ГОРОД – ЧИСТЫЙ ГОРОД»



Акция «АВТО-STOP»

«Чистый город – пространство для людей, пространство для жизни» - под таким девизом в городе прошла районная акция «АВТО-STOP», приуроченная к Всемирному дню без автомобиля. В этот день педагоги и волонтеры Островецкого ЦТДиМ, специалисты центра гигиены и эпидемиологии с целью привлечения внимания населения к решению экологической проблемы по снижению уровня загрязнения атмосферного воздуха предлагали водителям оставить на один день свой автомобиль на стоянке. Также волонтеры раздавали всем прохожим и водителям флаеры, в которых была размещена информация о данной экологической акции, и приглашали принять участие 24 сентября в районном велокроссе «Двигайся больше – проживешь дольше».



Чтобы город Островец стал чище, участникам предлагалось в этот день выбрать транспорт: автомобиль, велосипед либо «свои ноги» и разместить их на земном шаре. Приятно было то, что многие отказывались в этот день от автомобиля, тем самым сохраняя свое здоровье, стремились к чистому городу. Таким образом, на нашей «планете» были размещены только человечки-пешеходы и велосипеды, символизируя этим свой «отказ от транспорта».

С разными группами населения проведено 326 лекций, 1082 беседы по вопросам формирования здорового образа жизни, профилактике зависимостей, социально-значимых заболеваний.

Проведены постоянно действующие семинары с педагогами учреждений образования г. Островца, медицинскими работниками УЗ «Островецкая ЦРБ», персоналом, обслуживающим специализированное жилье для работников, занятых на строительстве Белорусской АЭС и инфраструктуры города энергетиков (коменданты, кастелянши), с работниками отдела культуры, идеологической работы и по делам молодежи. Охвачено 1033 человека.

Акция «Берегите свою семью!»

В рамках республиканской профилактической акции «Дом без насилия» Островецкий ЦТДиМ организовал районную акцию «Моя семья - моя крепость!».

В ходе акции любой желающий мог принять участие в игровом аттракционе, продемонстрировать свою меткость, сбив воздушный шар, в котором находилось спортивное задание. Задания попадались не из простых: прыжки с мячом, упражнения со скокалкой, эстафета с кеглями и многое другое.



Всем прошедшим спортивное испытание, предлагалось порассуждать на тему «Наши семейные традиции». Ведь именно они объединяют ячейку общества, сближают всех родных, делают семью крепкой и дружной. Порадовало то, что островчане знают, как организовать семейный досуг и отметить семейные праздники: совместная выпечка пирогов, прогулки на свежем воздухе и пикники, отдых на море.



Акция «Моя семья – моя крепость» в очередной раз напомнила, что *семья* – это самые прочные узы всей нашей жизни. Берегите свою семью! Своих половинок, маму, папу, бабушек, дедушек, детей... Они те, кто согреют вас и не оставят. Они всегда помогут, подставят плечо и не упрекнут. Они расскажут сказку перед сном и будут радоваться вместе с вами.

Семейный фестиваль «Я люблю тебя, жизнь!»

15 мая, когда отмечался Международный день семьи, в Островецком районе состоялся первый в своем роде фестиваль семей.

Инициатором его проведения стала врач акушер-гинеколог центральной районной больницы Наталья Ивановна Ивашко. Помогли ей в организации праздника районный отдел идеологической работы, культуры и по делам молодежи, Центр творчества детей и молодежи, Территориальный центр обслуживания населения и вообще все, для кого семейные ценности имеют особое, самое главное в жизни значение.

В программе семейного фестиваля «Я люблю

**15 мая 2016 года в
Международный день семьи
состоится семейный фестиваль
«Я люблю тебя, жизнь!»**

В программе фестиваля:

- семейный парад колясок;
- конкурс на лучшее украшение детской коляски;
- акция на городском стадионе «Живое сердце с любовью к детям»;
- работа информационных площадок с участием специалистов центральной районной больницы;
- показ мод для будущих мам «Беременность – это красиво!»;
- конкурсы с участием родителей и детей;
- выступления детских творческих коллективов;
- спортивные состязания;
- профессиональная фотосессия «Семейное счастье»;
- аттракцион «Горка», прокат электромобилей, поп-корн.

Место проведения:
лесопарковая зона г. Островца.
Начало фестиваля в 11.00
(сбор на центральной площади).
В случае неблагоприятной погоды праздник состоится в киноконцертном зале «Островец».

Приглашаем родителей (настоящих и будущих), детей (возраст не ограничен), бабушек, дедушек и всех, кому небезразличны семейные ценности!

Вас ждет море позитива, улыбок и хорошего настроения.



тебя, жизнь!» проведены следующие мероприятия:

- семейный парад колясок;
- конкурс на лучшее украшение детской коляски;
- акция на городском стадионе «Живое сердце с любовью к детям»;
- трансляция тематической радиогазеты;
- работа информационных площадок с участием специалистов центральной районной больницы;
- показ мод для будущих мам «Беременность – это красиво»;

- конкурсы с участием родителей и детей;
- выступления детских творческих коллективов;
- спортивные соревнования;
- профессиональная фотосессия «Семейное счастье»;
- работа детских аттракционов, ростовых кукол, нанесение аквагримма, батут, прокат электромобилей.

Информация о проведении фестиваля была размещена на видеопортале районной газеты «Астровецкая прауда».

Фестиваль проведен при поддержке Островецкого районного исполнительного комитета силами специалистов УЗ «Островецкая ЦРБ», отдела идеологической работы, культуры и по делам молодежи, отдела образования, спорта и туризма, ГУ «ТЦСОН Островецкого района» с участием районных общественных организаций «Белорусский союз женщин», «Белая Русь», редакции газеты «Астровецкая прауда», Островецкого районного ЦГЭ; проведен круглый стол, посвященный укреплению института семьи, нравственности и репродуктивного здоровья населения, с участием заместителя председателя Островецкого районного исполнительного комитета, главного редактора газеты «Астровецкая прауда», врачей акушер-гинеколога, психотерапевта ЦРБ, священника православной церкви, представителей многодетных и неполных семей на тему «Права на жыццё... як часта бацькі пазбаўляюць яго ненароджаных немаўлят» – районная газета «Астровецкая прауда» №36 от 12.05.2016 г.; в районной газете «Астровецкая прауда» открыта рубрика «У чаканні бусліка», в которой будут рассмотрены вопросы планирования семьи, течения и ведения беременности,



психотерапевтической подготовки к родам, фитнеса для беременных, грудного вскармливания, ухода за новорожденным.

Врачом акушером-гинекологом проведены тематические встречи-лекции в ГУО «СШ №1 г. Островец», ГУО «СШ №2 г. Островец», ГУО «Гимназия №1 г. Островец» о репродуктивной функции женщин, гигиене в период его становления, вреде раннего начала половой жизни; организован показ информационных и обучающих видеофильмов и презентаций в учреждениях образования и на тематических дискотеках: «ИППП», «Каждый ребенок должен быть желанным», «О становлении репродуктивной функции девочек», «Правила интимной гигиены», «Откуда берутся дети», «Аборт и последствия», «Дневник на рожденного ребенка»; создана «школа молодой семьи на базе отдела Загс г. Островец, в программу которой включены вопросы планирования семьи с участием врача акушера-гинеколога; во всех учреждениях образования района проведены встречи-беседы настоятеля Храма Святых апостолов Пера и Павла отца Георгия Савицкого со старшеклассниками о значении семейных ценностей, по вопросам нравственного воспитания молодежи, проблеме взаимоотношения полов, профилактике аборт; в костеле Святых Космы и Дамиана г. Островец проведены 2 встречи-беседы врача акушера – гинеколога с 5 молодыми парами, вступающими в брак.

День защиты детей

Фестиваль-выставка цветов-гигантов «Все краски лета», спортивные мероприятия «Веселые старты», турнир по футболу «Кожаный мяч», легкоатлетическая эстафета «Быстрее! Выше! Сильнее!», показательные выступления отряда ЮИД, мастер-классы, аттракционы, игры, множество развлечений на любой вкус – все это создавало яркий и радостный праздник, как само детство.



Немало мальчишек и девчонок собралось возле пожарных-спасателей, которые продемонстрировали пожарную аварийно-спасательную технику. Сотрудники МЧС и Госавтоинспекции, рассказали о своей профессии, напомнили правила безопасного поведения.

Виновники торжества – дети в этот день получили не только заряд бодрости и хорошего настроения, но и сладкие призы. Работники Островецкого центра творчества детей и молодежи постарались сделать для детей этот день праздником улыбок и солнца. Праздник удался на славу!



Лето не зря самое любимое и радостное время года для многих, ведь начинается оно с веселого и трогательного дня, превращая весь мир в счастливую планету детства. Ведь детство – это самые светлые и яркие воспоминания, беззаботные и счастливые годы. И задача взрослых заключается в том, чтобы детство у наших детей было действительно счастливым и безопасным.

Лето на пользу

На протяжении всего лета педагоги Островецкого ЦТДиМ организовывали свободное время детей, которые остались отдыхать летом дома. В июне, каждый понедельник и пятницу, в городском парке творческий коллектив Центра организовывал дворовую площадку, где педагоги проводили игровые программы, мастер-классы, спортивные соревнования.



Дети с радостью посещали дворовые площадки, так как это не только шанс организовать свободное время, но и возможность нарисовать красочный пейзаж, смастерить своими руками интересную поделку, поучаствовать в спортивных состязаниях, конкурсах, встретиться с героями мультфильмов. Стало хорошей традицией посещать дворовые площадки семьями, где будущие ученики одновременно со своими старшими братьями и сестрами выполняли задания различной степени сложности.



А то, что дворовые площадки организовывались и проводились на свежем воздухе, позволило ребятам провести лето с пользой для здоровья, улучшить эмоциональное и физическое состояние организма.