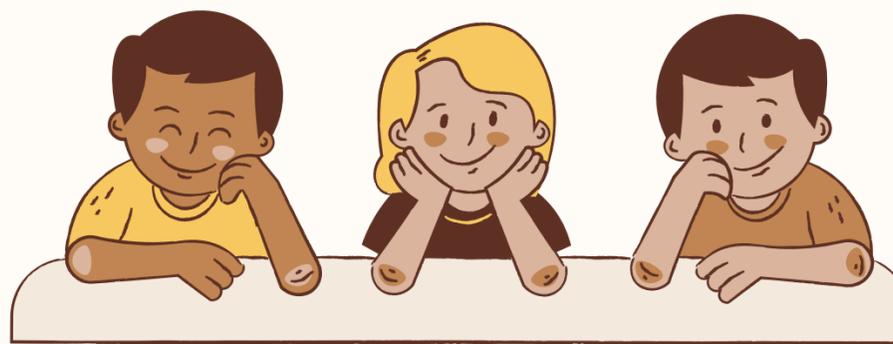




# Профилактический проект интерактивного ситуационного обучения «Я ВЫРАСТУ ЗДОРОВЫМ»

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ, ГОРОД ТЮМЕНЬ



В рамках работы с населением по профилактике неинфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения интерактивный проект ситуационного обучения «Я вырасту здоровым» проводится Региональным центром общественного здоровья и медицинской профилактики с 2018 года.

Разработанные материалы представляют из себя 4 полноценных интерактивных занятия с наглядными материалами, манекенами, макетами, презентациями и печатной продукцией, которую по окончании занятия получают дети и подростки.





СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА –  
В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА

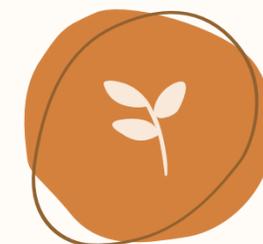
# Механизм реализации проекта



ВНЕДРЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ПРОЦЕСС НОВОГО ФОРМАТА  
ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ



ИЗУЧЕНИЕ «ВИТА-БОКСА» -  
НАБОР ДИДАКТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ  
В ИНТЕРАКТИВНОМ ФОРМАТЕ  
(к каждому боксу прилагается методическое пособие  
с рекомендациями по использованию )



ОБУЧЕНИЕ В РАМКАХ ПРОЕКТА  
УЧИТЕЛЕЙ, ВОЛОНТЕРОВ,  
МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

«Вита-бокс» – уникальная авторская разработка Регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики. Это набор наглядных дидактических тематических материалов для проведения занятий с детьми. Основное табу проекта — скучные лекции и долгие монологи преподавателя. Дети сами становятся активными участниками образовательного процесса, поэтому занятия проводятся в группах до 30 человек – именно на такое количество рассчитаны дидактические материалы, ведь никто не должен оставаться безучастным. Под каждый возраст имеется адаптация материалов и содержания уроков.



# Направления проекта

Всего для проекта «Я вырасту здоровым!» разработано четыре «вита-бокса».

Помимо основ здорового питания, дети узнают о том, как оказывать первую помощь, изучают секреты личной гигиены и ухода за кожей, а также наглядно могут увидеть влияние пагубных привычек на организм человека.

01

Вита-бокс "Сохранить и приумножить" - правила ухода за собой.  
Основы гигиены.

02

Вита-бокс "Стать героем может каждый" - правила оказания первой помощи. Сердечно-легочная реанимация. Остановка кровотечений.

03

Вита-бокс "Три П" - правила полезного питания. Составление рациона, изучение состава продуктов и т.д.

04

Вита-бокс "Это просто" - правила здорового образа жизни. Вред табакокурения и употребления никотинсодержащей продукции



# Вита-бокс Три «П»

## Правила полезного питания

НАБОР ДЛЯ ИНТЕРАКТИВНОГО ЗАНЯТИЯ  
ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

1. Тарелка рационального питания с наглядным набором продуктов (вредные/полезные);
2. Счетчик индекса массы тела;
3. Сантиметровая лента;
4. Весы;
5. Нитрометр для проверки продуктов, принесенных из дома;
6. Таблица Е-добавок + упаковки от продуктов для разбора состава, срока годности и т.д.;
7. Набор для эксперимента («бытовые способы» проверки продуктов питания);
8. Буклет «Как определить качество продуктов в домашних условиях»;
9. "Дневник питания школьника" формата А4 для раздачи ученикам начальных классов.



Wow!

Так выглядит наш чемодан с интерактивными материалами!



# Вита-бокс «Сохранить и приумножить» Обучение правилам ухода за собой.

НАБОР ДЛЯ ИНТЕРАКТИВНОГО ЗАНЯТИЯ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

## 1. «Гигиенический набор для девочек»:

- Средства личной гигиены
- Средства по уходу за кожей лица, тела и волосами
- Тематические информационные буклеты

## 2. «Гигиенический набор для мальчиков»

- Средства личной гигиены
- Средства по уходу за кожей лица, тела и волосами
- Тематические информационные буклеты

## 3. «Набор для защиты кожи от УФ-лучей с информационными буклетами «Как защитить кожу от солнца?»

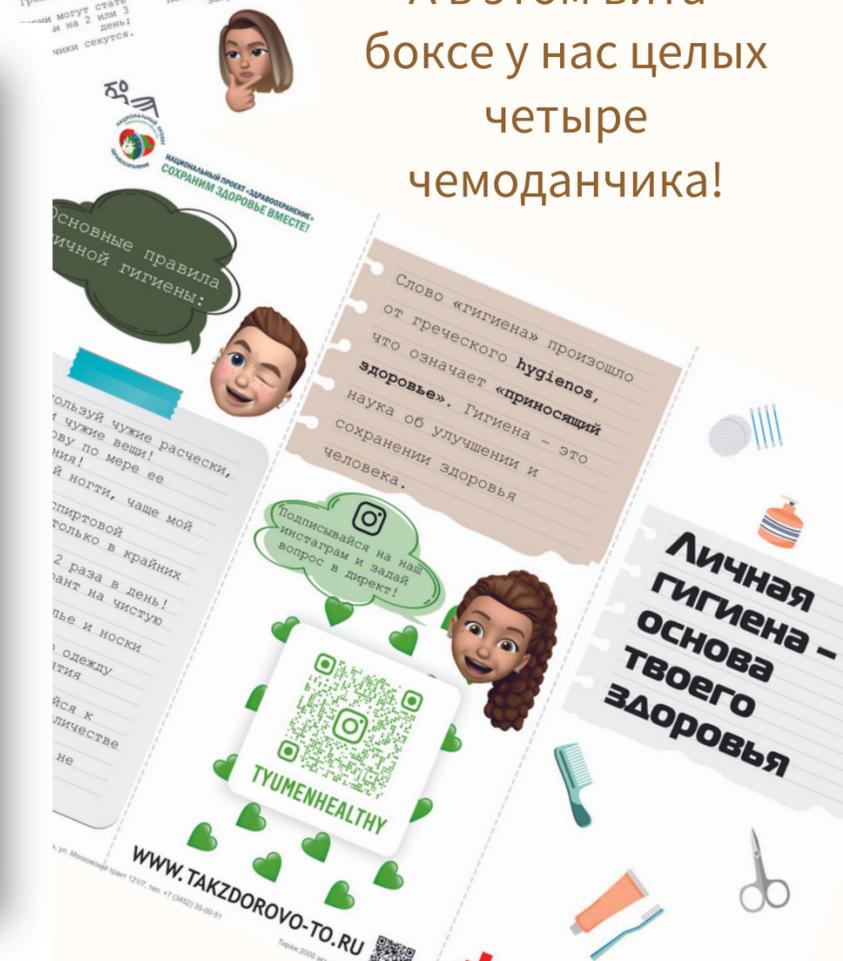
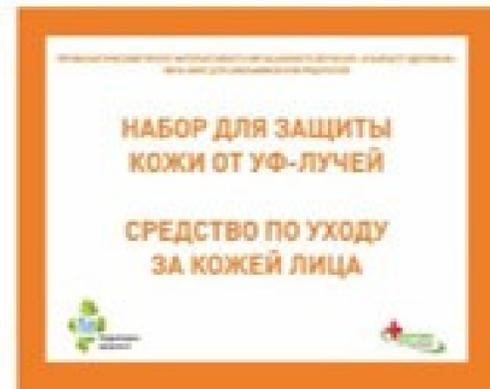
- средства по уходу за кожей во время и после пребывания на солнце;

## 5. Интерактивная лекция «Уход за кожей»

## 6. Набор по уходу за полостью рта

## 7. Модель стоматологическая для ухода за зубами и полостью рта

## 8. Буклеты и печатные материалы для подростков



А в этом вита-боксе у нас целых четыре чемоданчика!

# Вита-бокс «Это просто!»

## Правила здорового образа жизни

НАБОР ДЛЯ ИНТЕРАКТИВНОГО ЗАНЯТИЯ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

1. Интерактивная игра «Правда о курении» с видеоматериалами;
2. Симулятор для наглядной демонстрации вреда табакокурения (Курильщица Сью);
3. Демонстрация газоанализатора для определения уровня никотиновой зависимости;
4. Буклет «Цени свою жизнь»;
5. Плакаты для интерактивной работы детей в командах;
6. Призы за участие в интерактивной игре (попсокеты, ручки, объемные наклейки).



### ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР

РАУНД 1: ТВОЯ СИЛА В ТВОЁМ ЗДОРОВЬЕ

РАУНД 2: ТВОЯ СИЛА В ТВОЁМ ТЕЛЕ

Физиологические признаки зависимости



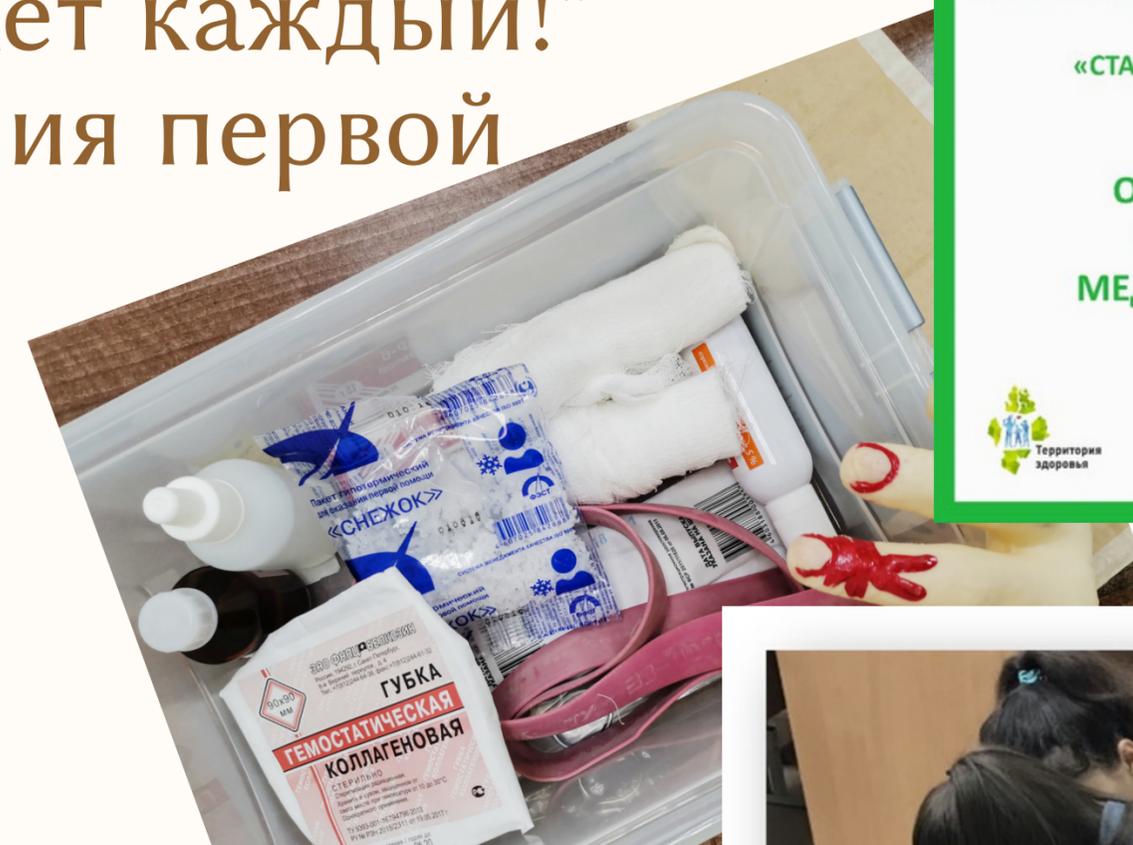
РАУНД 3: ТВОЯ СИЛА В ТВОЁМ ТЕЛЕ

Почему курение НЕ помогает избавиться от скуки  
... курение кальяна не так вредно, как ...  
... которые курят (легкие) сига ...  
... тебе пр



# Вита-бокс "Стать героем может каждый!"

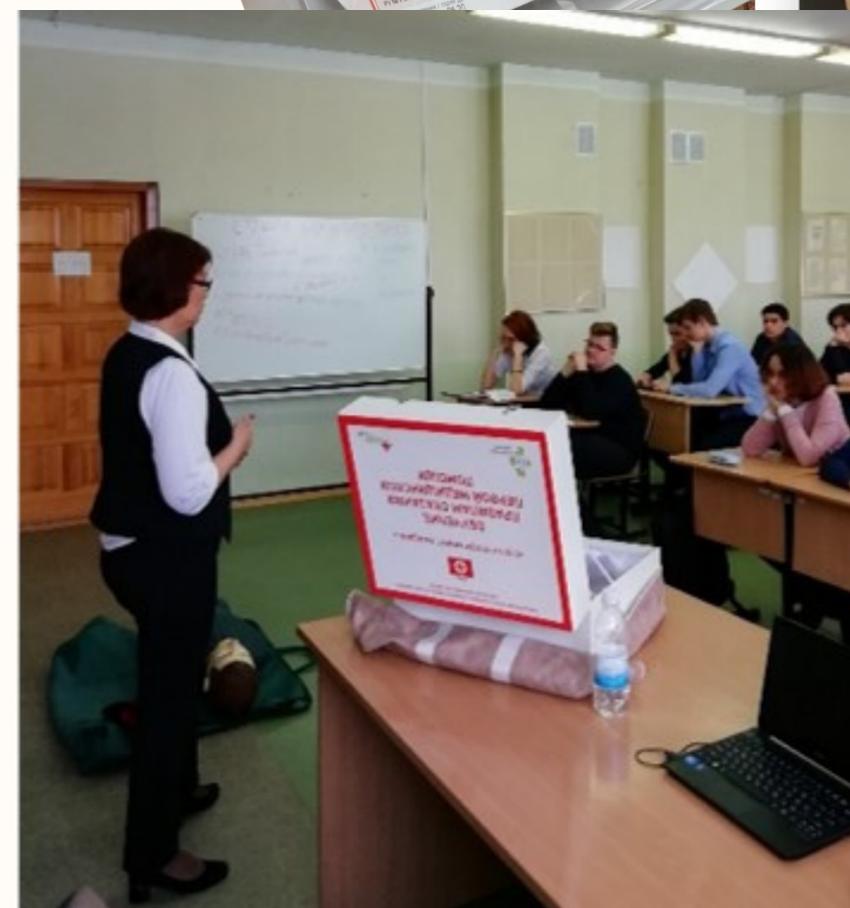
## Обучение правилам оказания первой помощи



НАБОР ДЛЯ ИНТЕРАКТИВНОГО ЗАНЯТИЯ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

Этот вита-бокс, обычно, проводят врачи или сотрудники СМП.

1. Правила квест-игры: создание условий нестандартной, экстренной ситуации для обучения и отработки навыков оказания первой помощи (ожоги, порезы, травмы, сердечно-легочная реанимация и т.д.);
2. Аптечка первой помощи (перевязочный материал, антисептик, спрей от ожогов и т.д.);
3. Тренажёр - манекен для отработки навыков оказания сердечно-легочной реанимации;
4. Набор «Имитаторы ранений и поражений»;
5. Набор для детей начальной школы с карточками, имитирующими нестандартные ситуации и травмы (для проведения игры).



# Новое направление 2020 года Эко-игра "Кто в доме хозяин?"

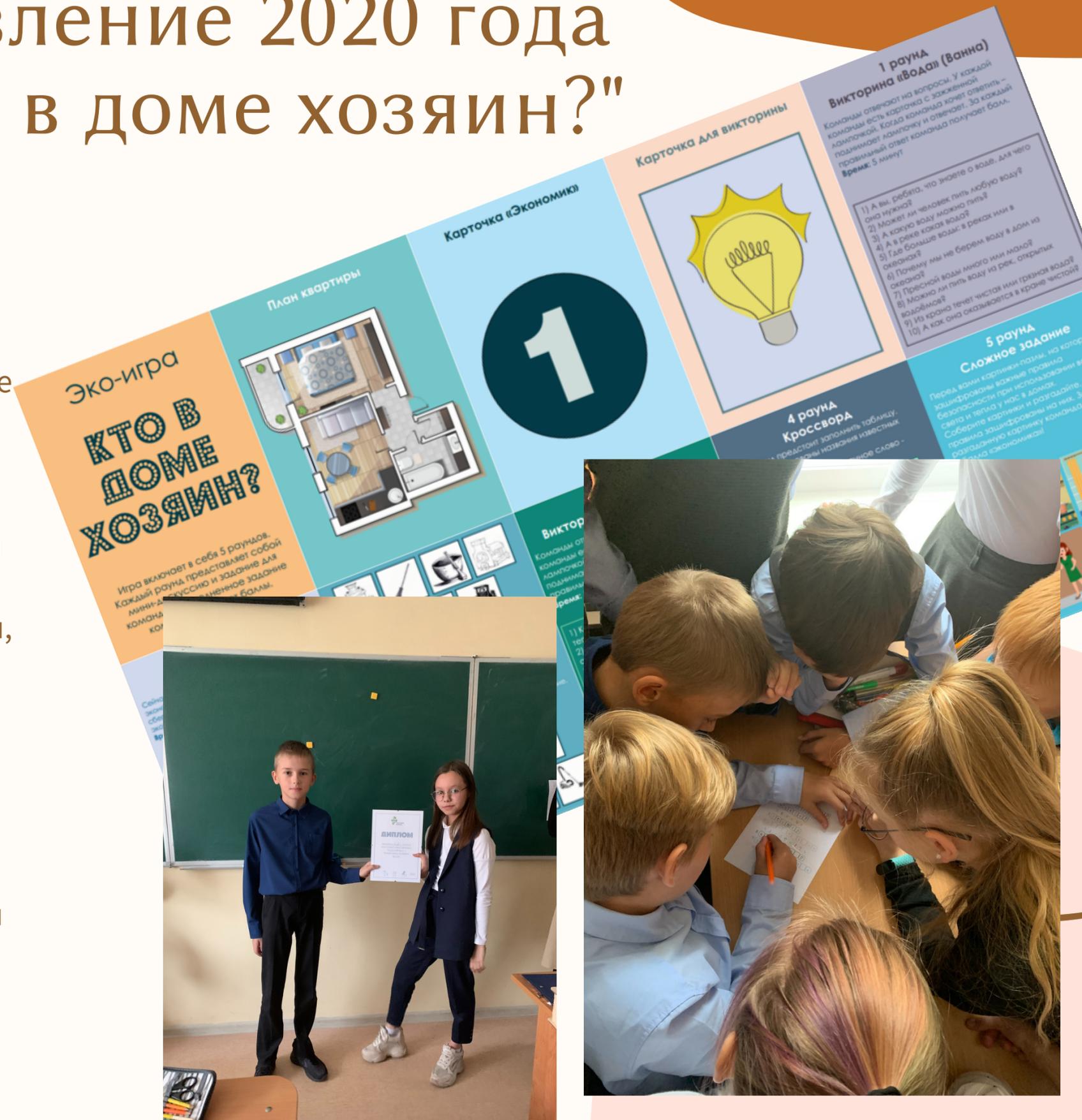
Аудитория: учащиеся 5-7 классов

Цель игры: привлечение внимания к проблемам использования воды, энергии, экономии ресурсов, охране окружающей среды. Создание мотивации для сбережения ресурсов. Стимулирование интереса к практическому применению знаний, полученных в школе в области ресурсосбережения.

Задачи:

- способствовать воспитанию экологического сознания у детей;
- способствовать воспитанию навыков экологически устойчивого и безопасного стиля жизни;
- привлечение внимания к проблемам использования воды, энергии, экономии ресурсов, охране окружающей среды;
  - создание мотивации для сбережения ресурсов и энергии;
  - вовлекать школьников в полезную деятельность по энерго- и ресурсосбережению;
  - стимулировать интерес к практическому применению знаний, полученных в школе.

Результаты: через разнообразие форм, видов деятельности у детей сформируется устойчивое стремление беречь энергию в любых видах, развивается чувство ответственности и самосознания, активной жизненной позиции.



# Летняя оздоровительная кампания



- В РАМКАХ ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КАМПАНИИ 2018-2019 ГОДА СОСТОЯЛОСЬ 15 ВЫЕЗДОВ В ЛЕТНИЕ ПРИШКОЛЬНЫЕ И ЗАГОРОДНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЛАГЕРЯ, В ЗАНЯТИЯХ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 552 РЕБЕНКА.
- В РАМКАХ ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КАМПАНИИ 2019-2020 ГОДА СОСТОЯЛОСЬ 5 ВЫЕЗДОВ В ЛЕТНИЕ ПРИШКОЛЬНЫЕ ЛАГЕРЯ, В ЗАНЯТИЯХ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 185 ДЕТЕЙ.
- В РАМКАХ ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КАМПАНИИ 2021 ГОДА СОСТОЯЛОСЬ 95 ВЫЕЗДОВ В ЛЕТНИЕ ПРИШКОЛЬНЫЕ ЛАГЕРЯ, В ЗАНЯТИЯХ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 820 ДЕТЕЙ.



# "Здравчик - мой герой здорового образа жизни!"

Интерактивные уроки здоровья с ростовой куклой и приглашенными актерами проходят для детей во время летней оздоровительной кампании, а также в течение года, по приглашению в детские учебные заведения или в детские отделения больниц.

В период карантинных ограничений занятия для детей проводились на улице.

После интерактивной игры ребята получают в подарок раскраску "Здравчик" или настольную игру "Правила здоровья".

Все призы, печатная продукция, раздаточные материалы, а также сценарии к выступлениям - разработаны сотрудниками Регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики.



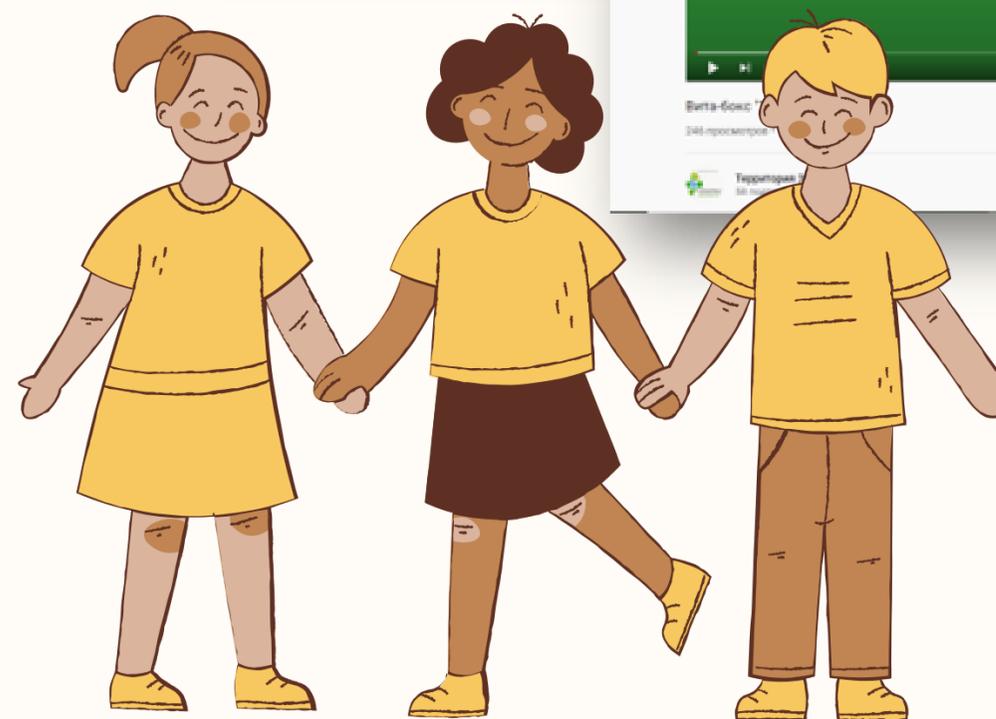
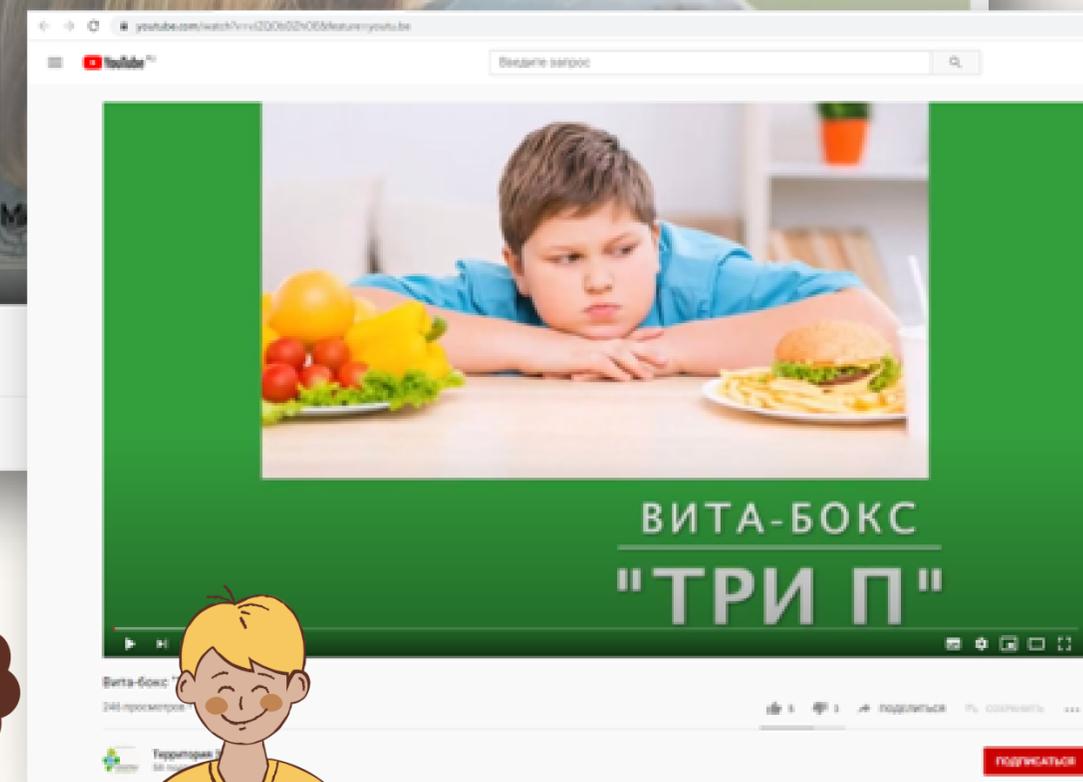
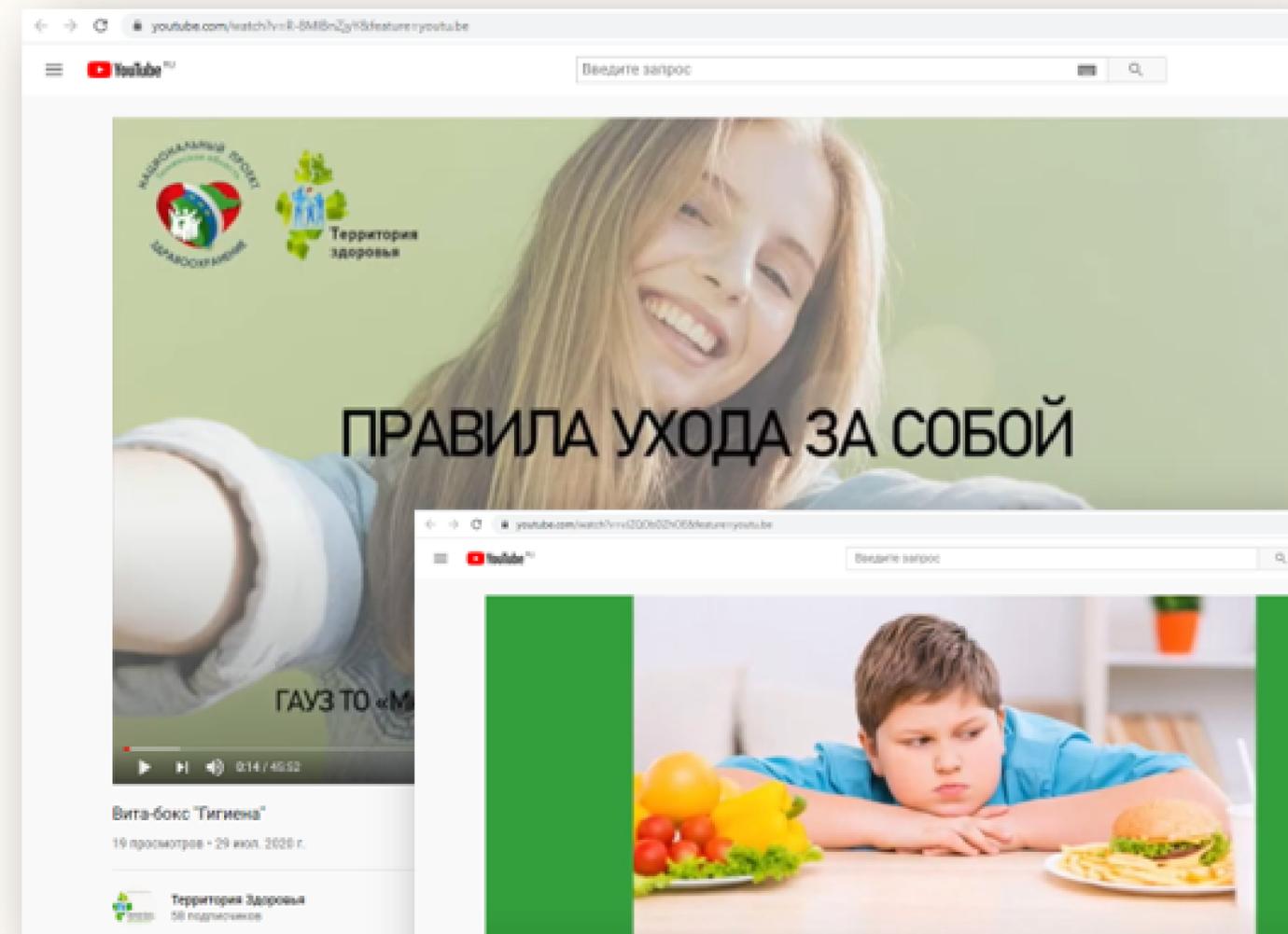
**Во время карантинных ограничений проект продолжал свою работу в дистанционном формате, по согласованию с каждым учебным заведением. Вита-боксы были записаны на видео и выложены в открытый доступ.**

По результатам реализации профилактического проекта интерактивного ситуационного обучения «Я вырасту здоровым» было проведено анкетирование данной категории участников с целью оценки знаний об аспектах здорового образа жизни, в том числе для:

- оценки качества предоставления информации учащимся восьмых классов специалистами;
- определение уровня информированности подростков по вопросам здорового образа жизни.

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

- **в 2019-2020 году составил 63,7%;**
- **в 2020-2021 году составил 64,8%**



# Результаты проекта

2018

ПРОВЕДЕНО  
104 УРОКА.  
ОБУЧЕНО 3940  
ДЕТЕЙ

2019

ПРОВЕДЕНО  
135 УРОКОВ.  
ОБУЧЕНО 4633  
РЕБЕНКА.

2020

ПРОВЕДЕНО 64  
УРОКА.  
ОБУЧЕНО 2144  
РЕБЕНКА.

2021

ПРОВЕДЕНО 95  
УРОКОВ.  
ОБУЧЕНО 2267  
ДЕТЕЙ.

За все время существования проекта было  
проведено 398 уроков и обучено 12984 ребенка.



В 2020 году данный проект стал победителем Всероссийского конкурса «Здоровье нации» в номинации «Учим здоровому образу жизни» и в номинации "Лучшая сувенирная продукция на тему здорового образа жизни".

# Наша фотогалерея!



# Давайте работать вместе!

EMAIL

sam@cmpto.ru

САЙТ

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

ТЕЛЕФОН

+7 (3452) 35-00-51

