

## Акции 2018-2019 учебного года, I полугодие.

В Оскольском политехническом колледже СТИ НИТУ «МИСиС» в I полугодии 2018-2019 учебного года совместно с Центром медицинской профилактики проведено 3 агитационно-пропагандистские акции, направленные на формирование здорового образа жизни у студентов нашего колледжа:

### 1. В рамках значимой даты «Всемирный день борьбы с инсультом» 29 октября, проводился ряд мероприятий, направленных на борьбу с инсультом на тему «Всемирный день борьбы с инсультом»

*Инсульт – страшный диагноз. Смертность от инсульта в России - одна из самых высоких в мире (175 смертей на каждые 100 тысяч человек). Каждые 1,5 минуты в нашей стране происходит инсульт, половина пациентов умирает по причине несвоевременного обращения за медицинской помощью. Каждый пятый из выживших после инсульта не может самостоятельно ходить, каждый третий из перенесших инсульт не может себя обслуживать и нуждается в постоянном постороннем уходе. Только восемь из ста выживших больных после продолжительного реабилитационного периода могут вернуться к прежней работе.*

*И если раньше инсульт развивался в пожилом возрасте, то сейчас инсульт у лиц до 40 лет уже не редкость. Случаи инсульта зафиксированы даже у детей. Поэтому каждому человеку, независимо от возраста, необходимо следить за своим весом, уровнем холестерина и артериального давления, а также полностью отказаться от вредных привычек, вести здоровый образ жизни и регулярно выполнять комплекс упражнений для профилактики инсульта.*

В учебных аудиториях проводились мастер-классы «УДАР – признаки инсульта», «Вовремя распознать инсульт», направленные на освоение навыков своевременного распознавания симптомов инсульта, которые укладываются в простую формулу - У Д А Р (У - улыбка, Д - движение, А - артикуляция, Р – решение).

*Все участники мастер-класса запомнили, что при обнаружении у себя или у того, кто рядом, признаков инсульта (перекошено лицо - улыбнуться не получается, не поднимается одна рука или нога, невнятная речь, плохая артикуляция), необходимо срочно вызвать скорую помощь для доставки в стационар, не теряя драгоценного времени. Максимально восстановить утраченные при инсульте функции организма и спасти больного от инвалидности можно только в первые 3-4,5 часа от начала заболевания, поэтому каждому крайне важно знать и уметь вовремя распознать симптомы инсульта.*



Проведена трансляция тематических видеороликов в режиме нон-стоп «Диагностика инсульта», «Инсульт или мозговой удар», «Как происходит ишемический инсульт», «Как распознать инфаркт или инсульт», «Первая помощь при инсульте», «Распознать инсульт», «Спасите его, если вы оказались рядом», «Инсульт – эпидемия, которую можно остановить».

Организована стенд-выставка «Всемирный день инсульта» в библиотеке колледжа. В ходе лифлетинга «Инсульт может коснуться каждого» раздавались листовки и памятки по профилактике инсульта и здоровому образу жизни: «Можно ли предотвратить инсульт?», «Как распознать инсульт?», «Запомните симптомы инсульта», «Чем опасна гипертония», «Первые признаки инсульта», «УДАР – признаки инсульта» и другие.

Проведено краткое профилактическое консультирование по вопросам здорового образа жизни и профилактики инсультов провела врач терапевт ЦМП Крушинова И.М..

**2. В Оскольском политехническом колледже с 12 по 16 ноября 2018 года в рамках плана межведомственного взаимодействия ОПК СТИ НИТУ «МИСиС» и ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола», направленного на формирование здорового образа жизни у населения Старооскольского городского округа и профилактику вредных привычек, проходили мероприятия агитационно-пропагандистской акции «Чистым воздухом дышать», приуроченной к знаменательной дате «17 ноября - Всемирный день отказа от курения».**

*Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения. Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году.*

*Цель Международного дня отказа от курения — способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.*

*Ни для кого не является секретом то, что употребление табака является предотвратимой причиной смерти. Однако ежегодно табак и вызываемые им заболевания приводят к смерти более 5 миллионов людей. В России курит каждая десятая женщина, а заядлыми курильщиками можно назвать почти половину мужского населения страны.*

*Зависимость от табака признана эпидемией и стоит в одном ряду с алкоголизмом и наркоманией. В этот день всё сообщество призывает граждан бросить эту пагубную привычку хотя бы на один день. Чтобы отказаться от курения, необязательно иметь особый характер или силу воли. Самое главное – научиться беречь своё здоровье и соблюдать основы здорового образа жизни*

*Хочешь жить долго – сделай первый шаг, откажись от табака!*

**Проведение мероприятий в ОПК СТИ НИТУ «МИСиС»  
на тему «За чистое дыхание!»:**

- в библиотеке колледжа функционировала стенд-выставка «Всемирный день отказа от курения»;

- прошла раздача методического материала всем желающим: буклеты и листовки «Бросай скорее сигарету», «Что Вы знаете о табаке?», «Пассивное курение», «Вред курительных смесей» и др. с целью информирования о последствиях ВП и способах борьбы с ними;

- регулярно проводится видео демонстрация роликов в режиме нон-стоп для наглядного представления агитационно-пропагандистской акции;

- проведена лекция «В здоровом теле – здоровый дух!» с презентациями и тематическими видеодемонстрациями, которую провел приглашенная медицинский психолог наркологического диспансера;

- стало традицией проведение уроков здоровья по проблемам сохранения, укрепления здоровья, профилактики вредных привычек и формирования приверженности к здоровому образу жизни, которые проводит на регулярной основе психолог ЦМП;

- единый классный час «Дышать чистым воздухом!» прошел во всех группах первого курса;

- эффективным оказался проведённый среди студентов конкурс на лучший слоган «Твой выбор!» против вредных привычек, направленный на формирование здорового образа жизни;



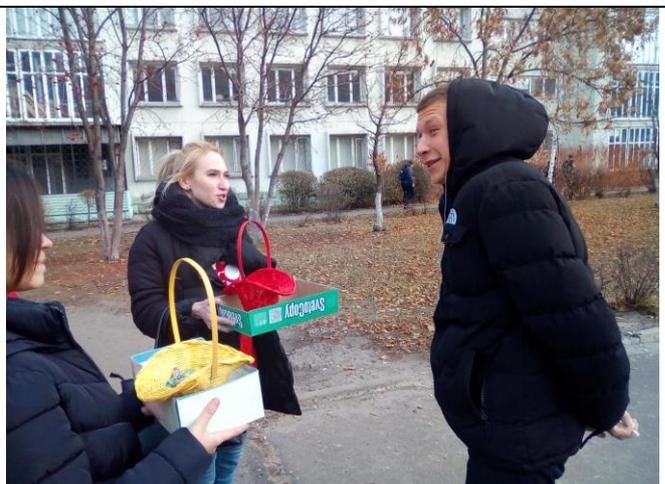


- флеш-моб «Танцуй как мы!», провели студенты группы ОМД-18 для наглядного агитирования за здоровый образ жизни;





- акция «Отдай сигарету – возьми конфету!» вызвала живой интерес среди студентов, курящих оказалось немного, и они с большим энтузиазмом ломали сигареты.



Позитивная атмосфера, улыбки, а самое главное - чистый воздух принесли участникам акции море положительных эмоций и незабываемых впечатлений.

Здоровый образ жизни, занятия спортом и отказ от вредных привычек сделает жизнь ярче и интереснее – уверены организаторы и участники акции.

3. Согласно «Плану межведомственного взаимодействия ОПК СТИ НИТУ «МИСиС» и ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола», направленного на формирование у населения Старооскольского городского округа здорового образа жизни на 2018-2019 учебный год» и в целях реализации приказа за № 1061 от 31 октября 2018 года «О проведении месячника «СПИД – трагедия человечества» и в Оскольском политехническом колледже СТИ НИТУ «МИСиС» в период с 19 ноября по 17 декабря 2018 года проведены ряд мероприятий на тему: «СПИД – трагедия человечества».



Ежегодно 1 декабря вся мировая общественность отмечает Всемирный день борьбы со СПИДом. Это день для всех, кому небезразлична проблема ВИЧ/СПИД. Мы все живем в обществе, в котором есть ВИЧ-инфицированные, и довольно часто им приходится сталкиваться с дискриминацией и враждебным отношением из-за того, что окружающие боятся заразиться, не владея достоверной информацией об этом заболевании и забывая, что живущие с ВИЧ – такие же люди, как все, и на их месте может оказаться каждый. Этот день дает серьезную возможность еще раз напомнить о том, что проблема ВИЧ/СПИД – это наша общая проблема.

**Проведение мероприятий в ОПК СТИ НИТУ «МИСиС»  
на тему «СПИД – трагедия человечества!»:**



- студенты колледжа посетили библиотеку им. А.С. Пушкина и приняли участие в акции «Жить без СПИДа»,
- в холле ОПК ежедневно проходила видео демонстрация роликов в режиме нон-стоп, где студенты получили наглядное представление о том, что такое СПИД и как этого избежать;
- проведено ежегодное анкетирование «Вредные привычки – не наш формат!», которое проводится со студентами третьего курса с целью статистического среза данных.



- в библиотеке колледжа действует стенд-выставка «Всемирный день борьбы со СПИДом», где широко представлена информация не только о заболевании, но и о том, как его избежать;
- в течение всего периода месячника были объявлены и проведены консультации медицинскими работниками ОПК «Я берегу своё здоровье!», во время которых медики проводили индивидуальные консультации;
- 4 декабря прошла тематическая встреча волонтеров здоровья с врачами медицинских организаций города (*терапевтом центра медицинской профилактики И. М. Крушиновой и врачом-эпидемиологом лечебно-профилактического кабинета ВИЧ/СПИД Бендик Е.Г.*) были освещены актуальные вопросы проблемы ВИЧ/СПИД.

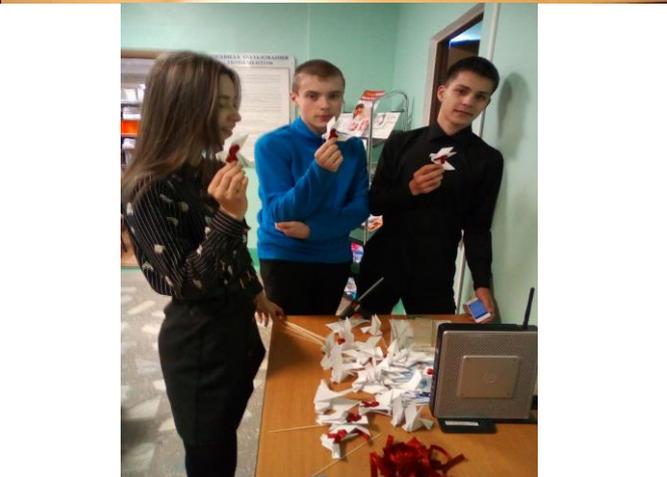




*Мероприятие проводилось в формате «свободного микрофона». Участники обсуждали вопросы распространенности ВИЧ-инфекции в регионе и области. Они говорили о ВИЧ-инфекции не только как о медицинской проблеме, но и затронули социальную, правовую и, конечно же экономическую составляющую. В ходе мероприятия проводились консультации врача-терапевта и врача-эпидемиолога по вопросам ЗОЖ и профилактики ВИЧ-инфекции;*

*- проведены единые классные часы «ВИЧ через дружбу не передаётся» в каждой учебной группе студентов;*

*- 3 декабря прошло обучение мастерству оригами волонтеров здоровья из числа Студенческого самоуправления*



- 5 декабря в холле ОПК было проведена акция арт-клуба «Птица мира!»



*Студенты смогли проявить своё коллективное творчество, овладели мастерством оригами создали большое количество птиц – символ чистоты, здоровья и мира, к которым прикрепили красную ленту – символ борьбы со СПИДом*





- 7 декабря состоялась Акция волонтеров ОПК СТИ НИТУ «МИСиС» на площади Победы с целью внесения практического вклада в осознание жителями города важнейшей проблемы современности.

*Студенты беседовали с жителями, предоставляли методический материал (памятки и листовки по ЗОЖ и профилактике СПИДа), делились сделанными своими руками с теплотой и любовью фигурками птиц в стиле оригами;*





*Взаимодействие с жителями города позволило волонтерам поделиться теми знаниями о насущной проблеме современности СПИД, которые они получили от специалистов-врачей*



*Статью подготовила: педагог-психолог ОПК СТИ НИТУ «МИСиС С.А.Маликова*