Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Специалистами отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ» совместно с Речицкой центральной районной библиотекой в период с сентября 2017 года по май 2019 года реализовывался профилактический проект «**Если хочешь быть здоров**…» с учащимися ГУО «Средняя школа №2 г. Речицы».

Цель проекта – повысить уровень знаний о здоровом образе жизни.

В рамках реализации проекта с учащимися были проведены информационные мероприятия: «Мое здоровье – основа моей жизни», «О вреде мобильных телефонов», «Солнце – друг или враг?», «Правонарушения как результат вредных привычек», «Если хочешь быть здоров – закаляйся!», «Хорошие зубы – залог здоровья», «Береги свое здоровье – питайся правильно и будь физически активен», «Витамины на вашем столе» и многие другие, а также демонстрировались видеоролики профилактической направленности, распространялись информационно-образовательные материалы по тематике мероприятий и формированию здорового образа жизни.

Оценка эффективности проводилась путем анкетирования в начале, в ходе и по окончании реализации проекта. Результаты анкетирования следующие:

- на май 2019г. 95% учащихся считают, что здоровый образ жизни – это занятие физической культурой и спортом (2017г. – 40%, 2018г. – 75%), 90% – соблюдение режима дня и правильного питания (2017г. и 2018г. – по 65%), 85% - отказ от вредных привычек (2017г. – 40%, 2018г. – 55%);
- 100% респондентов считают, что здоровый образ жизни нужно вести для того, чтобы не болеть и жить долго (2017г. – 85%, 2018г. – 95%);
- на 15% увеличилось количество учеников, оценивающих состояние своего здоровья как хорошее (2017г. – 50%, 2018г. – 55%, 2019г. – 70%);
- увеличилась доля учеников, которым стали интересны темы о психологическом здоровье ? на 40% (2017г. – 5%, 2018г. – 10%, 2019г. – 50%) и правильном питании – на 15% (2017г. – 55%, 2018г. – 60%, 2019г. – 75%);
- 100% респондентов с уверенностью утверждают, что курение, употребление

алкоголя и наркотиков опасно для здоровья.

Таким образом, учитывая данные опросов, можно сказать, что на сегодняшний день пропаганда ЗОЖ очень актуальна и востребована во всех направлениях для стимулирования у молодежи вести активный образ жизни, желания полного отказа от алкоголя, наркотических веществ и табакокурения, разрушающие как психическое, так и физическое здоровье человека.