



РОСТОВСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ МОЛОДЁЖНАЯ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

МОЛОДЫЕ МЕДИКИ ДОНА

исполнитель общественно полезных услуг

Формы и практики профилактической работы с привлечением волонтеров в период летней оздоровительной кампании

Роман Поликарпов -

председатель РРМБОУ «Молодые медики Дона»

Проект ВОЛОНТЕРЫ ЗДОРОВЬЯ





Цели

- популяризация добровольческого движения в сфере охраны здоровья, формирование здорового образа жизни и профилактика социально-значимых заболеваний среди детей и молодежи, а также развитие компетенций участников волонтерских объединений по направлению охраны здоровья



Участники проекта

- добровольческие (волонтерские) объединения, осуществляющие деятельность в сфере охраны здоровья молодежи и профилактики социально-значимых заболеваний, созданные на базе образовательных организаций



Формы мероприятий

- Интеллектуальные шоу (КВИЗ, «Своя игра»)
- Информационная палатка
- Интерактивные игры (фото-квест)
- Онлайн-программа ONLife (8 вебинаров по 40 минут)
- Выставка по профилактике употребления психоактивных веществ «Только так!»



Порядок участия

1. формируете команду волонтеров, которые будут реализовывать мероприятия по формированию здорового образа жизни
2. направляете нам в свободной форме заявку на online-обучение
3. проводим online-обучение
4. команда волонтеров проводит мероприятия



РОСТОВСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ МОЛОДЁЖНАЯ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

МОЛОДЫЕ МЕДИКИ ДОНА

Контакты:



Роман Поликарпов

8 905 450 00 18

mmdona@mail.ru

<https://mmdona.ru/>

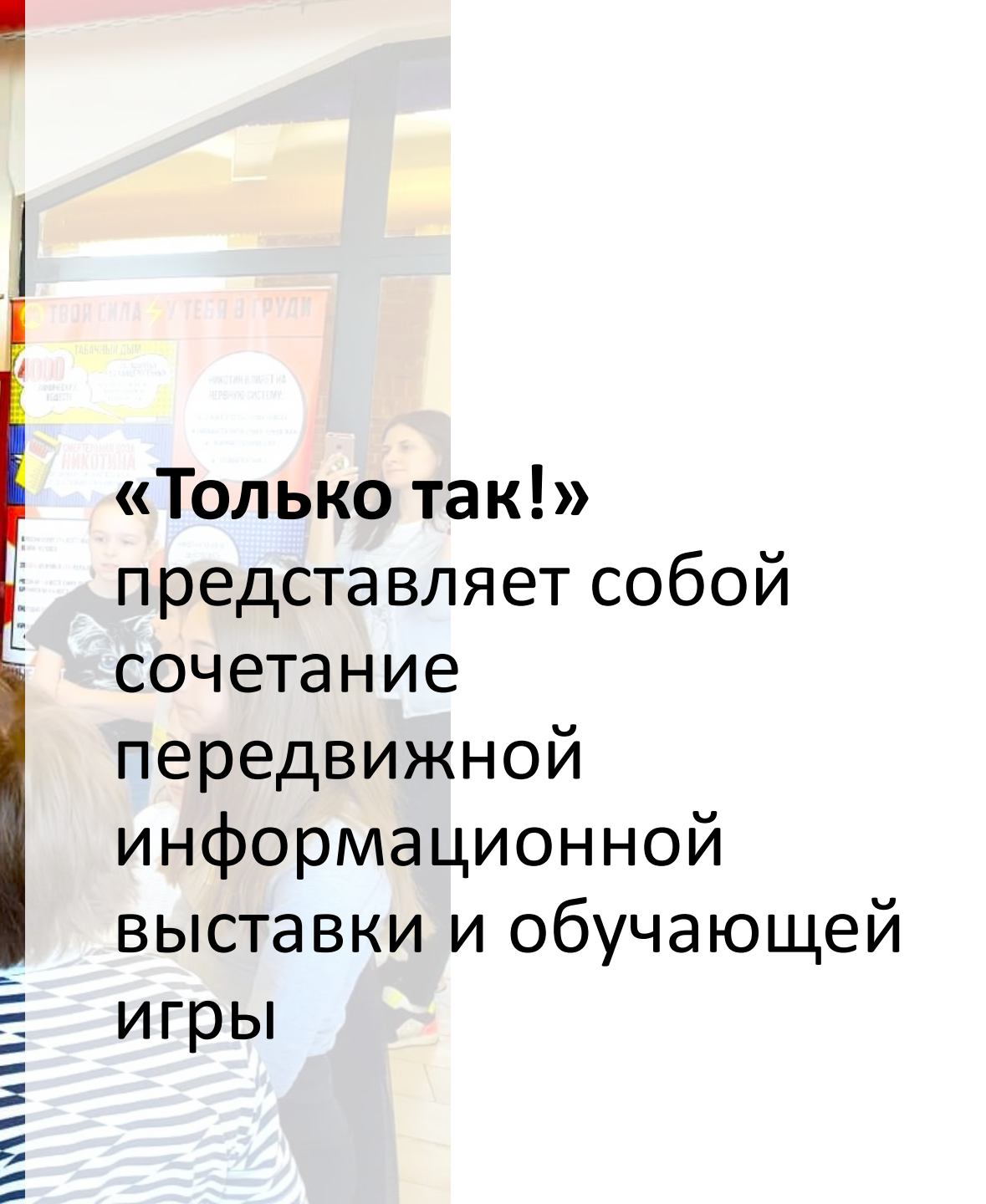


МОЛОДЫЕ МЕДИКИ ДОНА



РОСТОВСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ МОЛОДЁЖНАЯ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

Интерактивная выставка
по профилактике употребления
наркотических и психоактивных веществ
«ТОЛЬКО ТАК!»



«Только так!»
представляет собой
сочетание
передвижной
информационной
выставки и обучающей
игры

**Основные задачи
проведения
профилактической работы:**

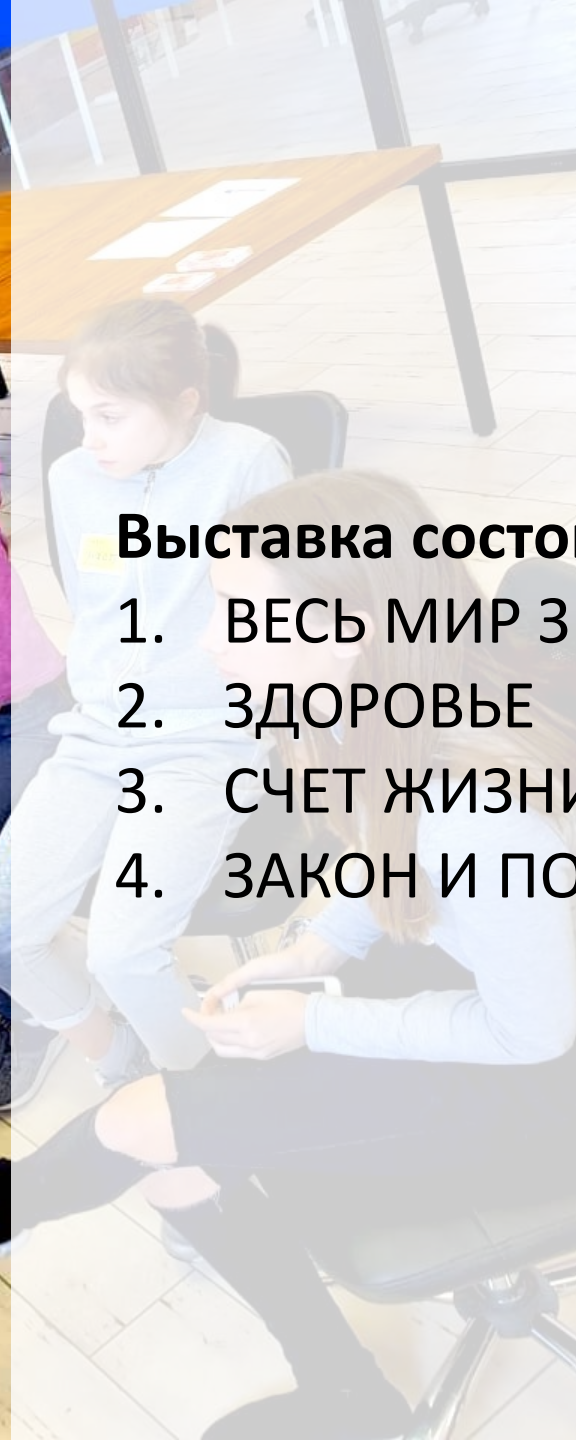
- распространение своевременной, актуальной, полной и достоверной информации
- развитие поведенческих навыков (отказ от рискованного поведения)





Выставка состоит из 4-х станций:

1. ВЕСЬ МИР ЗНАЕТ, А ТЫ?!
2. ЗДОРОВЬЕ
3. СЧЕТ ЖИЗНИ
4. ЗАКОН И ПОРЯДОК



Участники:

- Возраст 14 – 17 лет
- Количество 40 человек

Время: 1,5 часа

Для мотивации участников используется соревновательный момент: за выполнение заданий начисляются баллы, которые по итогам конвертируются в подарки (сувениры)





На станциях работают обученные модераторы

Участие в выставке «Только так!» позволяет **расширить, углубить знания** участников в области заявленной темы, помогают **преодолеть предубеждения, улучшить коммуникативные навыки** участников, содействуют **принятию самостоятельных решений**

Выставка воздействует на участников не только на **познавательном**, но и на **эмоциональном и поведенческом** уровне, облегчает разговор на темы связанные с сохранением здоровья

Ход работы выставки «Только так!»

1. Приветствие и демонстрация всем участникам видеоинфографики (до 5 минут)
2. Объединение участников в три команды (до 5 минут)
3. Проведение станций (20 минут станция + 5 минут переход)
4. Подведение итогов, вручение подарков (до 5 минут)



Приветствие, демонстрация видеоинфографики

Команда модераторов заранее продумывает яркое приветствие участников

При возможности, демонстрируется видеоинфографика, чтобы участники настроились на тему и получили некоторую информацию, которая пригодится им при прохождении станций

<https://www.youtube.com/watch?v=EUVKhep2s4s>



Стенды станции «Весь мир знает, а ты?!»

ПСИХИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ
ОЩУЩЕНИЕ ЛОЖНОГО КОМФОРТА ПРИ ПРИЕМЕ

ВНОВЬ ХОЧЕТСЯ ВЕРНУТЬ ОЩУЩЕНИЕ ОТ ПАВ ОПЬЯНЕНИЯ КУРЕНИЯ

НИКОТИН — СИЛАНИЕ ПСИХОАКТИВНОЕ ВЕЩЕСТВО, ВОЗДЕЙСТВУЮЩЕ НА ПЕРВЫЙ СИГНАЛ НАШЕЙ ЦЕНТРАЛЬНОЙ МОЗГОВОЙ СИСТЕМЫ. ВЫЗЫВАЕТ ПРИБЫВАНИЕ И ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КУРЕНИЯ. ПОСЛЕДСТВИЕМ ЭТОГО СТАНОВИТСЯ ПОВЫШЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ КРОВИ И ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ.

ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

К ТАБАКУ И АЛКОГОЛЮ ПОСТЕПЕННО ПРИВЫКАЕШЬ. В ИТОГЕ БЕЗ ДОЗЫ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ БОЛЬНЫМ И РАЗВЫТЫМ: НУЖНО ВЫПИТЬ ИЛИ ПОКУРИТЬ, ЧТОБЫ ПРИЙТИ В НОРМУ.

ХИМИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПАВ СТАНОВЯТСЯ ЧАСТЮ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

СОЦИАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

ЧЕЛОВЕК ЗАВИСИТ ОТ КОМПАНИИ. УПОТРЕБЛЯЮЩЕЙ ПАВ ТЫ ДЕЛАЕШЬ ТО, ЧТО НЕ ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ ПОЯВИЛИСЬ ВЫЖИВАЮЩИЕ И КУРИШЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ В КОМПАНИИ.

В ТВОЕМ МНЕНИИ ПЕРЕСТАЮТ СЧИТАТЬСЯ САМОЩЕКА ПАДАЕТ!

АБСТИНЕНТНЫЙ СИНДРОМ — ПРИЗНАК ПОЛНОЙ ЗАВИСИМОСТИ!

КОГДА ЧЕЛОВЕК ПРЕКРАЩАЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ ПАВ, ТО ЧУВСТВЕТ СЕБЯ УЖАСНО:

- РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ
- ДЕПРЕССИЯ
- НАРУШЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ, ВНИМАНИЯ
- ДРОЖАНИЕ РУК
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- РВОТА
- БЕССОННИЦА
- ГАЛЛЮЦИНАЦИИ

ТРЕБУЕТСЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ!

ТВОЯ СИЛА У ТЕБЯ В ГОЛОВЕ

ТВОЯ СИЛА В ТВОЕМ СЕРДЦЕ

ГРАДУС В АЛКОГОЛЕ
ЭТО ПРОЦЕНТ СОДЕРЖАНИЯ СИРТА В НАПИТКЕ. ОПРЕДЕЛЯЕТ ЕГО КРЕПОСТЬ

ПЬЯНЫЕ ЛЮДИ:

- ТЕРЯЮТ КОНТРОЛЬ
- СКАНДАЛИТ
- ДЕРУТСЯ

ОНИ ОПАСНЫ ДЛЯ СЕБЯ И ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ!

АЛКОГОЛЬ И ТАБАК — ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

ДЕЙСТВУЮТ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

ПАВ ПРИВЫКАЕШЬ!

ПРИБЫВАЕТ ЗНАКОМО, НО ДЕЙСТВУЕТ ТАК ЖЕ, КАК НАРКОТИКИ

АЛКОГОЛЬ:

- ПОВЫШАЕТ НАСТРОЕНИЕ
- СНИЖАЕТ ТРЕВОГУ И БЕСПОКОЙСТВО
- ПОВЫШАЕТ ЧУВСТВО СТЫДА
- УСИЛИВАЕТ ДЕПРЕССИЮ

В ПИВЕ ЕСТЬ АЛЬДЕГИДЫ, СИВУШНЫЕ МАСЛА, МЕТАНОЛ, ЗФИРЫ

БОЛЬШАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ

ПЬЯНЫЕ ДЕЛАЮТ ТО, О ЧЕМ ПОТОМ ЖАЛЕЮТ!

ПРЕСТУПЛЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ОПЬЯНЕНИЯ

- УБИЙСТВО — 82%
- НАСИЛИЕ К ПРЕДСТАВИТЕЛЮ ВЛАСТИ — 73%
- ПРИЧИНЕНИЕ ТЯЖКОГО ВРЕДА ЗДОРОВЬЮ ПО НЕСТОРОЖНОСТИ — 61%
- УМЫШЛЕННОЕ ПРИЧИНЕНИЕ ТЯЖКОГО ВРЕДА ЗДОРОВЬЮ — 58%
- УБИЙСТВО В СОСТОЯНИИ АФЕКТА — 51%
- ПОСОВ — 50%
- ХУЛИГАНСТВО — 50%

ОСОБЕННО ВРЕДНЫ ДЛЯ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

СЛАБОУАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ БЬЮТ ПО ТЕМ ЖЕ ОРГАНАМ, ЧТО И КРЕПКИЙ АЛКОГОЛЬ

ТОЛЬКО ТАК!

ВЕСЬ МИР ЗНАЕТ, А ТЫ?

КРОМЕ НИКОТИНА **ВЫ** ВДЫХАЕТЕ:

БЕНЗОЛ
НИКОТИН
СМОЛА
КАДМИЙ
ФОРМАЛЬДЕГИД
СВИНЕЦ
УГАРНЫЙ ГАЗ
МЫШЬЯК
ПОЛОНИЙ-210
НИКЕЛЬ
ХРОМ
АММИАК
СТИРОЛ
УРАН
АЦЕТОН
БЕНЗИН
СИЯЛОВАЯ КИСЛОТА
БЕНЗОПИРЕН
АММОНИЙ
МОЧЕВИНА
АКРОЛЕИН
ФЕНОЛ
КАРБАЗОЛ
ДДТ
РТУТЬ
СТЕАРИНОВАЯ КИСЛОТА

АКТИВНОЕ И ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ БОЛЕЗНИ:

- МИКРОИНСУЛЬТ
- ОБШИРНЫЙ ИНСУЛЬТ
- ПАРОДОНТОЗ
- РАК РОТОВОЙ ПОЛОСТИ И ГОРТАНИ
- ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ
- РАК ЛЕГКИХ
- ЭМФИЗЕМА ЛЕГКИХ
- ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРЦА
- РАК ПИЩЕВОДА
- РАК ЖЕЛУДКА И ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
- РАК МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ И ПОЧЕК
- РАК ШЕЙКИ МАТКИ

ТВОЯ СИЛА У ТЕБЯ В ГРУДИ

ТАБАЧНЫЙ ДЫМ

4000 ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

250 ДОЗИМОВЫХ 60 КАНЦЕРОГЕННЫХ

НИКОТИНОВАЯ В ОРГАНИЗМЕ ОНА РАЗРАБАТЫВАЕТ КЛЕТКИ И ВЫЗЫВАЕТ ТРА

НИКОТИН ВЛИЯЕТ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ:

- СУЖАЮТСЯ СОСУДЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА
- УМЕНЬШАЕТСЯ ПРИТОК КРОВИ К НЕРВНОЙ ТКАНИ
- ВОЗНИКАЮТ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ
- УХУДАЕТСЯ ПАМЯТЬ

СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА НИКОТИНА

СОСТАВЛЯЕТ 0,5-1 МГ НА 1 КГ ВЕСА. ТО ЕСТЬ ОТ 35 ДО 70 СИГАРЕТ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

НИКОТИН НАЧИНАЕТ ДЕЙСТВОВАТЬ НА МОЗГ ЧЕРЕЗ 7 СЕКУНД!

В РОССИИ КУРИТ 37% ВСЕГО НАСЕЛЕНИЯ ИЛИ 50 МЛН. ЧЕЛОВЕК

ЭТО 60% МУЖЧИН И 15% ЖЕНЩИН

РОССИЯ НА 1-М МЕСТЕ В МИРЕ ПО ПОДРОСТКОВОМУ КУРЕНИЮ И НА 4-М МЕСТЕ СРЕДИ ВЗРОСЛЫХ

ЕЖЕОДНО 130 ТЫС. МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ НАЧИНАЮТ КУРИТЬ

КУРЕНИЕ ОПТИМАЕТ У ЧЕЛОВЕКА 10-15 ЛЕТ ЖИЗНИ

САМЫЕ КУРЯЩИЕ СТРАНЫ МИРА

1. КУБА
2. БЕЛОРУССИЯ
3. УКРАИНА
4. РОССИЯ
5. ЧИЛИ
6. БАНГЛАДЕШ
7. ЭСТОНИЯ
8. ЛАТВИЯ
9. АЗЕРБАЙДЖАН
10. ИНДОНЕЗИЯ

В ЭТИХ СТРАНАХ КУРИТ ОТ 36 ДО 40% НАСЕЛЕНИЯ

14 ЛЮДЕЙ УМИРАЮТ ОТ РАКА В РОССИИ КАЖДОГО ЧАСА

ДЛЯ НЕКУРЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА 2-3 ЧАСА В ПРОКУРЕННОМ ПОМЕЩЕНИИ — ВСЕ РАВНО, ЧТО 10-14 ВЫКУРЕННЫХ СИГАРЕТ

В РОССИИ УМИРАЮТ ОТ КУРЕНИЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Стенды станции «Здоровье»

ТОЛЬКО ТАК!

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

ПОЧЕМУ УПОТРЕБЛЯЮТ ТАБАК И ПИВО?

ТОЛЬКО ТАК!

ТВОЯ СИЛА В ТВОЁМ ЗДОРОВЬЕ

20 МИНУТ
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ПРИДЕТ В НОРМУ

8 ЧАСОВ
УРОВЕНЬ ОКСИГЕНА В КРОВИ СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ, УРОВЕНЬ КИСЛОРОДА НОРМАЛИЗУЕТСЯ

3 ДНИ

2 НЕДЕЛИ
КРОВООБРАЩЕНИЕ УСИЛИТСЯ И БУДЕТ ВСЕ УЛУЧШАТЬСЯ

3 МЕСЯЦА
ПРОБЛЕМЫ С ДЫХАНИЕМ ИСЧЕЗНУТ
ОБЪЁМ ЛЁГКИХ УВЕЛИЧИТСЯ НА 10%

1 ГОД ★

РИСК СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ

5 ЛЕТ ★★★★★

РИСК ИНСУЛЬТА СТАНЕТ ТАКИМ ЖЕ, КАК У НЕКУРАЩЕГО ЧЕЛОВЕКА

ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ, ЕСЛИ БРОСИТЬ КУРИТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС?

15-20 ЛЕТ ПИВНОГО СТАЖА = ИМППОТЕНЦИЯ!

РАК БЕСПЛОДИЕ

ОСЛАБЛЯЕТ ИНТЕРЕС К ДРУГОМУ ПОЛУ

СОДЕРЖИТ ТОКСИЧНЫЕ ВЕЩЕСТВА, СОЛИ ТЯЖЕЛЫХ МЕТАЛЛОВ, ВЫЗЫВАЕТ НАРУШЕНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

У МУЖЧИН ПОВЕЛЯЕТСЯ ЖИР НА БЕДРАХ И БОКАХ, ЭТИРНЫЙ ГАЗ, ЖЕНОПОДОБНЫЙ ГРУДЬ (ГИПОМАСТИЯ)

У ЖЕНЩИН — ГИСТАТИЧЕСКИЕ СПИРКИ

ПИВО

ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ РАЗВИВАЕТСЯ В 3-4 РАЗА БЫСТРЕЕ

ПАСИВНОЕ КУРЕНИЕ ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- КАШЕЛЬ
- ЧИХАНИЕ
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ
- ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ

ХЛОРИД КОБАЛЬТА ВЫЗЫВАЕТ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И ПИЩЕВОДА, ПОРАЖЕНИЕ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ (КАРДИОМИОПАТИЮ)

НИКОТИН РАЗРЫШАЕТ РЕПРОДУКТИВНУЮ ФУНКЦИЮ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН:

- МАЛОПОДВИЖНЫЕ СПЕРМАТОЗОИДЫ
- ВЯЗКАЯ СПЕРМА
- 30 ЛЕТ КУРЕНИЯ — 40% ПОДВИЖНЫХ СПЕРМАТОЗОИДОВ
- ГИБЕЛЬ ЯЙЦЕКАЕТОК
- НАРУШЕНИЯ ФУНКЦИИ ЭПИТЕЛИЯ МАТОЧНОЙ ТРУБЫ
- ВНЕМАТОЧНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ
- БЕСПЛОДИЕ

УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ВАРИКОЗА, СИНДРОМУ «ПИВНОЕ СЕРДЦЕ»

КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ОБУЧЕНИЕ!

- УХУЩАЕТСЯ ВНИМАНИЕ
- ПАМЯТЬ
- ЛОГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ
- ЗРИТЕЛЬНО — МОТОРНАЯ КООРДИНАЦИЯ

РАЗВИВАЮТСЯ БОЛЕЗНИ КУРИЛЬЩИЦ

КУРЯЩАЯ МАТЕРЬ РЕБЕНОК ЧАЩЕ ПОДОВЕРЖЕН ЭНДОКРИННЫМ

Объединение участников в команды

Объединяете участников 4 команды с использованием игровой разминки, например, «броуновское движение» с объединением в молекулы по 2, по 3, по 5 человек и т.д.



Проведение станций

Модератору необходимо помнить, что проведение каждой станции состоит из следующих этапов, которые следуют в строгом порядке:

- приветствие
- цель станции
- ход работы на станции
- подведение итогов станции, выводы

Каждая первая станция в выставке должна начинаться с определения психоактивных веществ - табака и алкоголя, как входящих в категорию **ПАВ**

Кроме того, модераторам станций важно поддерживать хорошую групповую динамику за счет позитивного настроения, помогать участникам, улыбаться, давать участникам больше возможности высказываться и двигаться

Подведение итогов

По окончании выставки участников собирают вместе. Кому-то из модераторов необходимо предложить участникам высказать о выставке, поделиться своими эмоциями, тем, что им запомнилось больше всего, о том, что узнали нового.

В этот момент, другой модератор подсчитывает баллы.

По итогам игры модератор делает общие выводы, опираясь на обратную связь от участников.

Вручаются подарки, общее фото.





РОСТОВСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ МОЛОДЁЖНАЯ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

МОЛОДЫЕ МЕДИКИ ДОНА

Контакты:



Роман Поликарпов

8 905 450 00 18

mmdona@mail.ru

<https://mmdona.ru/>