Программа наставничества
«Пульс здоровья»

В современных условиях вопросам сохранения и укрепления здоровья детей, в особенности детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), уделяется приоритетное внимание.

Недостаточный уровень сформированности навыков самоконтроля здоровья у данной категории обучающихся, а также ограниченные возможности для их полноценной социальной интеграции, обуславливают необходимость разработки и внедрения инновационных подходов к организации образовательного и воспитательного процесса.

Программа наставничества «Пульс здоровья» направлена на создание устойчивой системы поддержки детей с ОВЗ посредством вовлечения в процесс обучения и социализации квалифицированных специалистов в области медицины – студентов и преподавателей клинических дисциплин. Реализация программы позволит не только обеспечить освоение обучающимися базовых навыков самоконтроля здоровья, но и способствовать их активному участию в социально значимой добровольческой деятельности, что, в свою очередь, будет способствовать формированию социально ответственной личности и повышению качества жизни.

Миссия программы: Стать надежным проводником для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в мир самостоятельности и заботы о собственном здоровье, формируя уверенность, ответственность и активную жизненную позицию через наставничество опытных волонтеров-медиков.

Цель программы: Создать устойчивую систему наставничества, в рамках которой волонтеры-медики (студенты и преподаватели клинических дисциплин) обучат и поддержат группу детей с ОВЗ в освоении базовых навыков самоконтроля здоровья, а также вовлекут их в социально значимые добровольческие проекты.

Задачи программы:

1. Формирование осознанного отношения к своему здоровью: обучение навыкам самоконтроля состояния здоровья, включая уверенное использование простых медицинских приборов (тонометр, глюкометр, термометр, пульсоксиметр); освоение навыков самостоятельного измерения роста и веса; обучение ведению карты здоровья и дневника самонаблюдения.
2. Социальная адаптация и вовлечение в добровольческую деятельность: совместное участие в социально значимых акциях и проектах, направленных на помощь другим; развитие коммуникативных навыков и умения работать в команде.
3. Создание атмосферы успеха и уверенности: организация акций, мероприятий, способствующих повышению самооценки и развитию веры в собственные силы; поддержка и признание достижений каждого; создание условий для раскрытия индивидуальных способностей.
4. Создание позитивного имиджа инклюзивного добровольчества (волонтёрства).

Форма организации наставнической деятельности участников: «студент-учащийся».

Участники программы «Пульс здоровья»:

Наставники: Волонтеры-медики (студенты старших курсов медицинского колледжа), преподаватели профильных клинических дисциплин, а также работники медицинских учреждений, обладающие соответствующей квалификацией и выразившие готовность оказывать содействие обучающимся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Наставляемые: учащиеся с особыми потребностями или с ОВЗ ГКОУ «МОЦО № 1».

Программа наставничества «Пульс здоровья» реализуется через следующие ключевые этапы:

Этап 1: Подготовительный (1-2 месяца)

1.1. Формирование инициативной группы, распределение ответственностей.

1.2. Разработка детального плана реализации программы и графика мероприятий.

1.3. Установление партнерских связей с ГКОУ «МОЦО № 1», с заинтересованными организациями (медицинскими учреждениями).

1.4. Отбор мотивированных студентов-медиков и практикующих медицинских работников, готовых к наставнической деятельности: проведение собеседований, оценка мотивации, базовых знаний и коммуникативных навыков.

1.5. Разработка учебно-методического обеспечения программы: разработка программы наставничества, включающей методические материалы и планы занятий. Создание адаптированных пособий, презентаций, видеоматериалов для проведения практических занятий: «Как измерить давление?», «Что такое сатурация?», «Как правильно определить мой рост и вес», «Карта моего здоровья – мой помощник». Разработка дизайна и содержания «Карты юного пациента».

Этап 2: Обучение волонтеров-наставников (1месяц)

2. Формирование волонтерского отряда наставников.

2.1. Стартовый тренинг для волонтеров:

2.1.1. Знакомство с проектом, миссией, целями и задачами.

2.1.2. Теоретические и практические занятия по работе с детьми с различными видами ОВЗ (особенности коммуникации, адаптивные методики).

2.1.3. Обучение навыкам наставничества, обратной связи, мотивации.

2.1.4. Практическое освоение медицинского оборудования (тонометр, термометр, пульсоксиметр, глюкометр, весы, ростомер).

2.1.5. Разработка простой, понятной и визуально привлекательной формы «Карты юного пациента». Инструктаж по заполнению «Карты юного пациента».

2.2. Формирование команд наставников: распределение волонтеров по командам (по 2-3 человека на группу детей) с учетом их навыков и предпочтений.

Этап 3: Наставничество и обучение детей с ОВЗ (4-6 месяцев)

3.1. А) Знакомство: представление команды наставников-волонтеров родителям, учителям, психологам и социальным работникам. Обсуждение целей и задач проекта, его структуры и ожидаемых результатов. Ответы на вопросы присутствующих.

Б) Установление контакта: знакомство наставников с учащимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Создание атмосферы доверия и открытости, проведение первичных мероприятий, направленных на установление позитивного взаимодействия. Использование игровых форм, демонстраций, практических упражнений, адаптированных к потребностям каждой группы детей.

3.2. Регулярные занятия по самоконтролю здоровья. Ежемесячные встречи, где волонтеры-наставники обучают учащихся:

А) измерение артериального давления с помощью тонометра;

Б) измерение сатурации;

В) проведение термометрии (контактным и бесконтактным способом);

Г) измерение роста и веса;

Д) измерение уровня глюкозы в крови.

3.3. Обучение заполнению «Карты юного пациента»:

А) объяснение важности ежедневного внесения своих данных в карту;

Б) оказание помощи в заполнении показателей, комментирование самочувствия;

В) обсуждение с детьми значения заботы о своем здоровье и важности поддержки других.

3.4. Мониторинг и обратная связь:

А) регулярный сбор информации о прогрессе детей, их успехах и трудностях;

Б) индивидуальная работа с детьми, испытывающими затруднения;

В) проведение встреч с родителями для обсуждения успехов детей.

Этап 4: Совместные мероприятия, развитие социальной активности (постоянно, параллельно с этапом 3)

4.1. Организация совместной работы:

А) регистрация и открытие школьного отряда волонтеров-медиков.

Б) ежемесячное проведение совместных творческих занятий с участием волонтеров-медиков и обучающихся ГКОУ «МОЦО №1».

В)планирование и проведение совместных мероприятий, направленных на развитие у учащихся с ОВЗ творческих навыков, командной работы и чувства принадлежности к обществу.

4.2. Проведение тематических встреч:

А) приглашение специалистов (врачей различных специальностей, психологов) для проведения интересных лекций и бесед;

Б) совместные чаепития, игры, направленные на укрепление дружеских связей.

Этап 5: Оценка и дальнейшее развитие проекта (постоянно, с итоговой оценкой в конце года)

5.1. Сбор обратной связи: анкетирование детей, родителей, волонтеров-медиков, педагогов.

5.2. Анализ результатов: оценка степени достижения поставленных целей и задач, эффективности обучения, проведение мероприятий.

5.3. Корректировка программы: внесение изменений в методики, формы работы, расписание занятий на основе анализа.

5.4. Подготовка отчета о проделанной работе: описание достижений, вызовов и рекомендаций на будущее.

5.5. Планирование дальнейшей деятельности: разработка стратегий для устойчивого развития проекта, привлечения новых участников и ресурсов.

Внедрение программы наставничества «Пульс здоровья» осуществляется на основе следующих ключевых принципов, учитывающих специфику работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ):

1. ***Принцип добровольности и информированного согласия***: участие в программе является добровольным для всех сторон – наставников, детей с ОВЗ и их законных представителей. Необходимо получение информированного согласия на участие от родителей (законных представителей) ребенка.
2. ***Принцип индивидуального подхода и учета особых образовательных потребностей:*** *п*рограмма адаптируется к индивидуальным потребностям, возможностям и особенностям каждого ребенка с ОВЗ, учитывая его диагноз, уровень развития и образовательную программу.
3. ***Принцип конфиденциальности и защиты персональных данных:*** информация о ребенке и его здоровье является конфиденциальной и используется исключительно в целях реализации программы наставничества, в соответствии с законодательством о защите персональных данных.
4. ***Принцип уважения достоинства и прав ребенка:*** взаимодействие с ребенком строится на основе уважения его личности, прав и потребностей, без дискриминации и предвзятого отношения.
5. ***Принцип доступности и инклюзивности:*** программа должна быть доступна для всех детей с ОВЗ, независимо от их физических, когнитивных или сенсорных особенностей. Необходимо создание инклюзивной среды для взаимодействия.
6. ***Принцип систематичности и последовательности:*** наставничество предполагает регулярные и последовательные занятия, направленные на достижение конкретных целей и формирование устойчивых навыков.

7. ***Принцип практической направленности и ориентированности на результат:*** программа нацелена на формирование у детей с ОВЗ практических навыков самоконтроля здоровья и повышение их самостоятельности.
8. ***Принцип коллегиальности и межведомственного взаимодействия:*** реализация программы требует тесного сотрудничества между наставниками, педагогами, медицинскими работниками, родителями (законными представителями) и администрацией ГКОУ «МОЦО №1».
9. ***Принцип непрерывного обучения и повышения квалификации наставников:*** наставники должны регулярно проходить обучение: тренинги, семинары, консультации в области работы с детьми с ОВЗ.
10. ***Принцип этичности и соблюдения профессиональных стандартов:*** наставничество осуществляется в соответствии с этическими нормами и принципами профессиональной деятельности медицинских работников и педагогов.

Соблюдение данных принципов обеспечит эффективное и безопасное внедрение программы наставничества «Пульс здоровья» и позволит достичь максимального положительного эффекта для детей с ОВЗ.

Ожидаемые результаты:

1. Создан и успешно функционирует волонтерский отряд, состоящий из обученных и мотивированных волонтеров-наставников.
2. Учащиеся с ОВЗ освоили базовые навыки самоконтроля здоровья, включая правильное измерение артериального давления, сатурации, роста и веса, глюкозы, температуры тела.
3. Учащиеся с ОВЗ научились вести «Карту юного пациента», что способствует повышению их самостоятельности в управлении своим здоровьем.
4. Сформирована устойчивая привычка у учащихся с ОВЗ регулярно следить за своими показателями здоровья.
5. Повышен уровень социальной адаптации и коммуникативных навыков учащихся с ОВЗ.
6. У учащихся с ОВЗ сформировано позитивное отношение к своему здоровью и уверенность в своих силах.
7. Реализована социально значимая акция «С весенней капелью», принесшая радость пациентам областной больницы и сформировавшая у учащихся с ОВЗ чувство сопричастности.
8. Укреплены партнерские отношения между медицинским колледжем и ГКОУ «МОЦО №1».
9. Сформированы лидерские качества волонтеров-медиков, навыки работы в команде, коммуникативные и организационные навыки, навыки общения и работы с учащимися ОВЗ.
10. Получение волонтерами-медиками ценного опыта для будущей карьеры.

Целевая аудитория:

1. Учащиеся с ограниченными возможностями здоровья (с различными нозологиями).
2. Преподаватели, психологи ГКОУ «МОЦО № 1».
3. Волонтеры-медики, студенты медицинского колледжа.
4. Преподаватели медицинского колледжа.
5. Практикующие медицинские работники.
6. Родители (законные представители) учащихся с ОВЗ.

Ресурсы:

1. Человеческие: координаторы проекта, волонтеры-наставники, медицинские специалисты (для консультаций), психологи.
2. Материально-технические: медицинское оборудование (тонометр, пульсоксиметр, весы, ростомер, термометр, глюкометр), расходные материалы (салфетки, батарейки), канцелярские товары, бумага для открыток, краски, фломастеры, помещение для занятий и мероприятий, компьютеры, проектор.
3. Информационные: методические пособия, программное обеспечение для ведения карт (при наличии), информационные материалы о здоровье.
4. Финансовые: гранты, спонсорская помощь, пожертвования.

Индикаторы эффективности:

1. Число волонтеров-медиков, прошедших обучение и активно участвующих в проекте.
2. Число учащихся с ОВЗ, охваченных проектом.
3. Процент учащихся, освоивших навыки измерения давления, сатурации, термометрии, роста, веса, уровень глюкозы в крови.
4. Процент учащихся, регулярно ведущих «Карту юного пациента».
5. Уровень самостоятельности учащихся в измерении своих показателей.
6. Число проведенных совместных мероприятий и акций.
7. Оценки удовлетворенности участников проекта (детей, родителей, волонтеров) по результатам анкетирования.

Сроки реализации Программы: 2024 – 2027гг.
Описание практики «Пульс здоровья»:

1. В октябре 2024 года создана инициативная группа в следующем составе: региональный координатор ВОД «Волонтеры-медики», преподаватель клинических дисциплин ГБПОУ «Медколледж минздрава Магаданской области», педагог ГКОУ «МОЦ№1», 2 студента (волонтеры-медики) 3-го курса отделения Лечебное дело. На первом этапе участники группы провели аналитическую работу: сформулировали цели и задачи проекта, составили план программы и определили ее ключевые направления.
2. При формировании команды волонтёров для работы с учащимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) проводился тщательный отбор кандидатов. Среди желающих были выбраны студенты и преподаватели клинических дисциплин, которые обладали не только медицинскими знаниями, но и необходимыми коммуникативными навыками. В ходе индивидуальных собеседований оценивались такие качества, как эмпатия, выдержка, устойчивость к стрессу, а также понимание особенностей взаимодействия с детьми с ОВЗ. Особое внимание уделялось готовности кандидата принимать уникальность каждого ребёнка и его способности находить конструктивные пути решения возникающих задач (Приложение №1, №2).
3. В рамках подготовки волонтёров были проведены тренинги, посвящённые основам работы с детьми с особыми потребностями или ограниченными возможностями здоровья, техникам эффективной коммуникации и методологии обучения базовым навыкам здоровья.
4. Было разработано учебно-методическое обеспечение, включающее программу наставничества с методическими материалами и планами занятий. Также созданы адаптированные пособия, презентации и видеоматериалы для практических занятий на темы: «Как измерить давление?», «Что такое сатурация?», «Как правильно определить мой рост и вес», «Карта моего здоровья - мой помощник». Дизайн и содержание «Карты

юного пациента» разработаны с учётом образовательных и медицинских аспектов, ориентированы на обучение и информирование (Приложение №3).

5. В январе 2025 года состоялось формирование групп наставников и знакомство волонтеров-медиков с учащимися ГКОУ «МОЦО№1».
6. 26.01.2024 года на базе ГКОУ «МОЦО№1» состоялось торжественное открытие школьного отряда волонтеров-медиков (Приложение №4).
7. В рамках программы наставничества «Пульс здоровья» первые занятия состоялись на базе ГБПОУ «Медколледж Минздрава Магаданской области». Учащимся провели ознакомительную экскурсию по колледжу, представили кабинет доклинической практики и провели беседу, посвященную важности регулярного самоконтроля здоровья. Волонтеры провели мастер-класс, в ходе которого продемонстрировали базовые навыки самоконтроля, преподаватель клинических дисциплин подчеркнула важность регулярного ведения карты здоровья для отслеживания динамики функционального состояния. Волонтеры, проявляя терпение и деликатность, сопровождали каждого учащегося при проведении антропометрических измерений – роста, веса, артериального давления, температуры и других показателей. Особое внимание было уделено «Карте юного пациента», куда вся полученная информация вносилась незамедлительно (Приложение №5).

Промежуточные итоги совместной работы:

В течение 2024/2025/2026 гг. были проведены запланированные мероприятия на базе ГКОУ «МОЦО№1» и колледжа. Благодаря совместным усилиям преподавателей и волонтеров-медиков, учащиеся ГКОУ «МОЦО№1» не только познакомились с основами антропометрии и важностью ведения «Карты юного пациента», но и получили практический опыт применения этих знаний. Так, на открытом мероприятии «День открытых дверей» в ГКОУ «МОЦО №1» учащиеся с особыми потребностями или ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) смогли применить полученные навыки, в том числе проводя антропометрические измерения для гостей центра. Особую ценность представляет вовлечение детей с ОВЗ в процесс, где им была предоставлена возможность активно участвовать, опираясь на поддержку учителей и волонтеров-медиков (Приложение №6). Всего в мастер-классах по получению базовых навыков самоконтроля приняло участие 21 учащийся ГКОУ «МОЦО№1».

В апреле 2025 года проведена акция «С весенней капелью», в ходе которой обучающимися совместно с волонтерами-медиками были изготовлены и вручены праздничные открытки пациентам Магаданской областной больницы.

В рамках программы наставничества «Пульс здоровья волонтеры-медики подготовили и провели познавательную экскурсию по выставке лекарственных растений, произрастающих на территории Магаданской области.

В настоящее время оценить эффективность данной практики сложно, поскольку проект еще не завершен. Ожидается, что после полной реализации программы, появится возможность оценить её результаты, а также рассмотреть перспективы дальнейшего развития и расширения охвата участников.

Мы считаем, что реализация данного проекта обеспечивает создание устойчивого и долгосрочного взаимодействия волонтеров-медиков, педагогов, социальных и медицинских работников и обучающихся ГКОУ «МОЦО №1». Ожидается, что сотрудничество будет способствовать развитию у обучающихся с ОВЗ практических навыков, необходимых для адаптации и социализации, а также формированию активной гражданской позиции и социально ответственного поведения.

Список использованной литературы:

Стецкова А.В., Методические рекомендации по инклюзивному волонтерству. - Ростов-на-Дону, 2021. – 38 С.;
Методические рекомендации по развитию сети волонтерских центров инклюзивного добровольчества – М.: Издательство РГСУ, 2018. – 102 с.
«Инклюзивное волонтерство как один из механизмов организации инклюзивной среды» - Маттер Р.В., Томск, 2023г.

Приложение №1

АНКЕТА ВОЛОНТЕРА - 1

Уважаемый кандидат!
ДАННАЯ АНКЕТА ПОМОЖЕТ ВАМ:
Оценить свое время. Сколько времени в день/неделю/месяц Вы действительно готовы уделять волонтерской деятельности. От этого зависит выбор способа оказания помощи.
Оценить свои силы. Прежде, чем браться за все, что, кажется таким важным и нужным, необходимо задуматься: сможете ли Вы довести это до конца? Сумеете ли качественно осуществить выбранный вид помощи? Остановитесь и оцените свои силы.
Начать с малого. Это позволит адекватно оценить свои силы, увидеть людей, с которыми придется работать вместе, даст им возможность увидеть Вас в деле.

ДАННЫЕ АНКЕТЫ НЕ БУДУТ РАСПРОСТРАНЯТЬСЯ БЕЗ ВАШЕГО ВЕДОМА!
1. ФИО (полностью) _____
2. Дата рождения _____
3. Как с Вами лучше связаться?
Электронная почта:_____
Номер телефона: _____
Социальные сети: _____
4. Что именно привлекает Вас в волонтерской деятельности (отметьте нужное):
□ получение нового опыта
□ встречи с новыми людьми
□ возможность помочь другим
□ вклад в общее дело
□ новые интересы
□ открытие для себя новых сфер
□ другое _____
5. Есть ли у Вас опыт волонтёрской деятельности? Если есть, какой именно:
_____
6. Кому бы Вы хотели оказывать помощь (отметьте нужное):
□ детям-сиротам
□ больным детям
□ пожилым людям
□ бездомным
□ инвалидам
□ одарённым детям
□ организациям, работающим в сфере культуры
□ организациям, работающим в сфере экологии и охраны
окружающей среды
□ приютам для животных
□ ваши варианты:_____
7. Каким образом Вы готовы оказывать помощь (отметьте нужное):
□ отдавать вещи, книги

 отдавать свое время (совершать поездки по детским домам, больницам, домам престарелых)
 участвовать в организационной работе (подготовка и проведение мероприятий, праздников)
 делиться профессиональными навыками
 ваши варианты:_____
8. Оцените себя по шкале от 1 до 10 по следующим качествам:
Ответственность
Конфликтность
Стрессоустойчивость
Коммуникабельность
Креативность
9. Какие виды деятельности Вы предпочитаете:
 связанные непосредственно с людьми (в том числе с незнакомыми)
 не связанные с общением
 коллективную деятельность (в группе с другими людьми – единомышленниками)
 индивидуальную деятельность (делать что-то самому)
 все равно
10. Какими компьютерными программами Вы владеете?
_____
11. Ваши навыки (что Вы умеете делать лучше всего, чему можете научить):_____
12. Сколько времени Вы готовы посвящать волонтерской деятельности: _____
13. Наличие собственного авто:_____ категория водительского удостоверения: _____ (для волонтёров старше 18 лет)
14. Ваш жизненный девиз! _____

СПАСИБО ВАМ ЗА ИНФОРМАЦИЮ!
ОНА ПОМОЖЕТ СДЕЛАТЬ НАШУ РАБОТУ НЕ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНОЙ, НО И УВЛЕКАТЕЛЬНОЙ!

Приложение №2

АНКЕТА ВОЛОНТЕРА – 2

Уважаемые волонтёры! Просим вас ответить на вопросы анкеты. Заполнение анкеты может носить анонимный характер.

1. Ф.И. участника _____
2. Опыт общения с детьми - инвалидами, детьми с ОВЗ
 имею
 не имею
 сам являюсь ребенком-инвалидом (ребенком с ОВЗ)
3. Испытываю недостаток знаний о детях данной категории
 да
 нет
4. Испытываю страх навредить детям с ОВЗ
 да
 нет
5. Готов(а) работать с детьми с ОВЗ

□ да
□ нет
6. Готов(а) выполнять другую волонтерскую работу, как участник проекта
□ да
□ нет
Если да, указать какую
_____

СПАСИБО ВАМ ЗА ИНФОРМАЦИЮ!

Приложение №3



КАРТА ЮНОГО ПАЦИЕНТА

Фамилия	
Имя	
Отчество	
Возраст	

Антропометрические показатели

	Январь	Июнь	Декабрь	Май	Декабрь
Рост см					
Вес кг					

Функциональные показатели

Дата					
Артериальное давление мм.рт.ст					
Пульс Ударов в минуту					
Сатурация %					
Температура тела С°					

Приложение №4

Фотографии торжественного открытие школьного отряда волонтеров-медиков





Приложение №5

Фотографии занятий, мастер-классов по самоконтролю здоровья

















Фотографии «День открытых дверей»







