Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Белозерский индустриально-педагогический колледж им. А.А. Желобовского»

Социльно-ориентированный проект «Здоровьесберегающая среда в БПОУ ВО «Белозерский индустриально-педагогический колледж им.А.А. Желобовского»

Выполнили студенты 4а гр.

Руководитель

Веселова Анна Павловна-

Преподаватель высшей категории

биологии, химии

г. Белозерск 2017 год

Пояснительная записка

Главной ценностью общества было и остается здоровье нации. В современном мире проблема сохранения здоровья приобретает глобальный масштаб. Стрессовые ситуации, напряженный график учебных занятий в течение дня, неправильное питание, отсутствие физической нагрузки, хронический недосып является главными врагами здоровья. Особенно остро данный вопрос стоит для подрастающего поколения. В соответствии с Законом “Об образовании в Российской Федерации ” здоровье человека отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Согласно статьи 28 образовательная организация должна создавать безопасные условия обучения, воспитания обучающихся, их содержания в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье обучающихся, работников образовательной организации.

Согласно статистике, предоставленной медицинским работником, в последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья студентов колледжа. Что подтверждают данные медицинского осмотра. Обратите внимание, что лишь

* 7% студентов имеют высокий уровень здоровья, регулярно занимаются физической культурой;
* 59% студентов имеют средний уровень здоровья, но у них есть риск возникновения различных заболеваний;
* 24% находятся в состоянии предболезни, они болеют простудными заболеваниями 3-4 раза в год;
* 10% студентов имеют низкий уровень здоровья, они физически слабы: юноши не могут подтянуться на перекладине более 2 раз, девушки отжаться 3-5 раз, часто болеют простудными заболеваниями.

Данная статистика результатов медицинского осмотра заинтересовала студентов и побудила к разработке проекта «Здоровьесберегающая среда Белозерского индустриально-педагогического колледжа в рамках предмета здоровьесберегающие технологии.

Цель проекта: изучить здоровьесберегающую среду образовательной организации, выявить существующие проблемы

Задачи проекта :

* описание здоровьесберегающей инфраструктуры колледжа;
* подготовка информационных материалов по здоровьесберегающим технологиям для преподавателей;
* создание благоприятных условий для формирования у студентов отношения к здоровому образу жизни, как одному из главных путей достижения успеха.

Содержание разработки

Срок реализации проекта -2016-2017 учебный год

В рамках реализации проекта на уроках мы рассмотрели здоровьесберегающую среду колледжа. Понятие “образовательная среда” включает в себя весь комплекс условий образовательного процесса, т.е. организацию учебного процесса, обстановку в кабинете, в колледже. Несомненно, что особое значение имеет рациональная организация самого процесса образования: структура учебного года и расписание учебных занятий, режим питания и т.д.

Для осуществления проекта был составлен план его реализации. Студенты на практических занятиях занимались изучением здоровьесберегающей среды колледжа: анализировали расписание учебных занятий на 2 полугодие, рассматривали гигиенические условия в учебном кабинете, анализировали режим дня студентов, меню столовой колледжа, производили гигиеническую оценку мебели и её размещение в учебном кабинете, составляли инструкции по технике безопасности. Много вопросов возникло на практическом занятии - Критерии и показатели здоровья студентов.

Первым этапом реализации проекта – было изучение воздушно-теплового режима в помещениях. Температура воздуха в учебных помещениях, вестибюле, раздевалке, библиотеке, столовой, рекреационных должна составлять 18-24С°, в спортивном зале и мастерских 17-20Сº. При контрольных замерах температура в учебных кабинетах составляла 20-23. С°, но в учебных кабинетах не всегда соблюдается режим проветривания, что отрицательно сказывается на умственной работоспособности студентов, из-за недостатка кислорода в помещении. Рекомендуемая продолжительность сквозного проветривания учебных помещений в зависимости от температуры наружного воздуха представлена в таблице 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наружная температура воздуха | Время проветривания  в малые перемены | Время проветривания  в большие перемены |
| От+10 до +6 | 4-10 | 25 - 35 |
| От +5 до 0 | 3 - 7 | 20 - 30 |
| От 0 до - 5 | 2 - 3 | 15 - 25 |
| От -5 до -10 | 1 - 2 | 10 - 15 |
| Ниже -10 | 1 – 1,5 | 5 - 10 |

При проведении гигиенической оценки расписания мы подсчитывали количество уроков за учебную неделю, за каждый учебный день. По шкале трудности предметов по В.И.Агаркову мы подсчитали сумму баллов по дням недели и составили график недельной нагрузки.

Анализируя расписание нашей группы мы сделали вывод: недельная нагрузка составляет 36 часов, что соответствует стандарту ФГОС СПО, основные предметы проводятся на 2-4 уроках, что соответствует основным гигиеническим требованиям, в расписании реализуется принцип чередования уроков по сложности, по умственной и физической направленности. Наибольший объем учебной нагрузки приходится на понедельник, среду и четверг. В пятницу объём учебной нагрузки снижен, что благоприятно отражается на умственной работоспособности студентов.

Гигиеническую оценку мебели и её размещение студенты проводили в 18, 19, 20 кабинетах. Результаты исследований представлены в таблице 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Параметры | Гигиенические нормы | 18 кабинет | 19 кабинет | 20 кабинет |
| Между рядами двухместных столов | Не менее 60 см. | 70 см. | 66 см. | 88 см. |
| Между рядами столов и внутренней продольной стеной или шкафами, стоящими вдоль этой стены | Не менее 50-70 см. | 41 см. | 36 см. | 55 см. |
| Между рядами столов и наружной продольной стеной | Не менее 50-70 см. | 50 см. | 41 см. | 38 см. |
| От последних столов до стены, противоположной классной доске | Не менее 70 см. | 170 см. | 168 см. | 190 см. |
| От первой парты до учебной доски | 240-270 см. | 240 см. | 190 см. | 231 см. |
| От последней парты до учебной доски | Не более 860 см. | 650 см. | 636 см. | 630 см. |

По итогам проведенной работы можно сделать выводы: парты в учебных кабинетах расставлены в соответствии с гигиеническими нормами, но учебная мебель не имеет цветовой маркировки в 19 и 20 кабинетах. В каждом кабинете следует иметь мебель 4, 5 и 6 группы, так как по нашим исследованиям рост студентов от 1500 до 1750 и выше.

Анализируя, режим дня, который имеется в общежитии, мы выяснили, что достаточно времени выделено на сон, но студенты не соблюдают режим сна и по этой причине очень часто опаздывают на уроки. В режиме дня выделено время для подготовки домашних заданий, но многие студенты домашнее задание не выполняют.

Много интересных вопросов возникло при проведении практической работы «Критерии и показатели здоровья». Мы измеряли – температуру тела, рост, вес, частоту дыхания, пульс в состоянии покоя и после физической нагрузки, экскурсию грудной клетки, научились измерять артериальное давление. В таблице 3 представлены результаты исследования показателей здоровья студентов 3б. группы. По результатам исследования некоторые студенты решили обратиться к медицинскому работнику за консультацией.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО | Рост | Вес | T  тела | Пульс | Артериальное давление | Частота дыхания | Экскурсия грудной клетки |
|  | 152 |  | 36.7 | 86/90 | 110/90 | 20 | 5 |
|  | 162 |  | 36.7 |  | 100/55 |  | 5 |
|  | 175 | 65 | 36.6 | 75/100 | 120/70 |  |  |
|  | 168 | 51 | 37.0 | 65/83 | 120/75 | 18 | 7 |
|  | 174 | 62 | 36.7 |  | 120/70 |  | 6 |
|  | 166 | 48.5 | 37.0 | 60/110 | 110/60 | 15 | 6 |
|  | 150 | 48 | 36.6 | 80/90 | 110/80 | 15 | 6 |
|  | 159 | 55.9 | 37.0 | 66/100 | 110/60 | 25 | 4 |
|  |  |  | 36.6 | 82/100 | 120/80 |  | 8 |
|  | 160 |  | 36.7 |  | 130/80 | 23 | 2 |
|  | 164 | 54 | 36.4 | 68/83 | 110/70 | 11 | 6 |
|  | 180 | 80 | 36.6 | 72/100 | 120/75 | 13 | 7 |
|  | 159 | 52 | 35.9 | 58/104 | 110/70 | 15 | 6 |
|  | 155 | 54 | 36.2 | 80/92 | 100/80 | 20 | 6 |
|  | 172 |  | 36.6 | 63/72 | 120/85 | 11 | 6 |
|  | 162 | 50 | 36.3 | 50/63 | 125/80 | 19 | 5 |
|  | 168 | 56 | 37.0 | 78/95 | 130/80 | 9 | 6 |
|  | 165 | 63 | 36.5 | 70/76 | 100/75 | 15 | 4 |
|  | 152 | 54 | 36.6 | 80/92 | 110/75 | 18 | 6 |
|  | 157 | 56 | 36.6 | 64/73 | 110/70 | 14 |  |

Наша будущая деятельность будет связана с проведением учебных занятий. Мы научились проводить анализ урока с позиции здоровьесберегающих технологий, используя основные гигиенические критерии рациональной организации урока по Н.К. Смирнову. Проводя анализ уроков мы сделали выводы, что не всегда соблюдается средняя продолжительность различных видов учебной деятельности, студенты отвечают с места, не меняя позы, что приводит к быстрому утомлению на уроке.

В рамках дня здоровья студенты отвечали на вопросы Анкеты « Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?» В анкетировании принимали участие 146, 245, 1а, 1Б, 3б, 4а, 5а. группы. Статистический анализ анкет выполняли студенты 4а группы. Результаты представлены в таблице 4.

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы |  |
| 1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья? |  |
| * + хорошо | 43 |
| * + удовлетворительно | 47 |
| * + плохо | 10 |
| 2 Кто должен заботиться о состоянии Вашего здоровья?   * + врачи | 13 |
| * + родители | 17 |
| * + я сам | 70 |
| 1. От кого зависит состояние Вашего здоровья?   - от родителей | 1 |
| - от врачей | 3 |
| * + от меня самого | 24 |
| 1. Для Вас важно быть здоровым?    * да | 88 |
| * + нет |  |
| * + не имеет значения | 12 |
| 5.Нужна ли программа здорового образа жизни в колледже?   * + да | 57 |
| * + нет | 20 |
| * + для меня это не важно | 23 |
| 6. Какие темы о здоровье Вас больше всего интересуют? |  |
| * + питание | 49 |
| * + курение | 15 |
| * + физическая активность | 28 |
| * + алкоголь | 14 |
| * + наркотики | 15 |
| * + сексуальные отношения | 13 |
| * + избыточный вес | 17 |
| 7. Пробовали ли Вы курить?   * + да | 66 |
| * + нет | 34 |
| 1. Пробовали ли Вы алкогольные напитки ?    * да | 74 |
| * + нет | 26 |

На вопрос пробовали ли вы курить, 66 студентов ответили - да. Обратите внимание на вопрос - Нужна ли программа здорового образа жизни в колледже? 57 респондентов ответили – да.

Результаты проекта

По результатам анкетирования на студенческом совете мы решили разработать и внедрить в 2017-2018 учебном году программу «Колледж-территория здоровья». Каждая группа в течении учебного года подготовит и проведет мероприятие согласно разработанного плана. О результат реализации программы мы расскажем на следующий год. В 2017 году мы провели месячник здоровья.

План проведения месячника здоровья

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятие | Участники | Ответственный |
| 1 | Анкета «Оценка своего здоровья» | 3б, 4а, 5а | Веселова А.П. |
| 2 | Семинар классных руководителей тема «Концепция профилактики употребления психоактивных веществ» | классные руководители | Соц. работник  Васильева И.М. |
| 3 | Семинар классных руководителей тема «Российское законодательство по незаконному обороту психоактивных и наркотических веществ» | классные руководители | Зам. дир. по ВР  Иванова Н. В. |
| 4 | Практическое занятие  «Гигиена питания» | 2а, 1б. | Шестакова Н.В. |
| 5 | Беседа «Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний» | 3б, 4а, 5а, 147, 1а. | Веселова А.П. |
| 6 | Просмотр видео-фильмов «Здоровье-важнейшая ценность человека» | 146,147, 1а, 3а, 2б | Архипов Е.Л. |
| 7 | Экологический проект «Влияние антропогенных факторов на здоровье жителей города Белозерска» | 2а,1б, | Ганичева Т.А. |
| 8 | Лекция «Зависимость качества пищи от среды обитания и способов хранения продуктов питания» | 2а,1Б. | Ганичева Т.А. |
| 9 | Беседа «Характеристика источников и систем города Белозерска» | 2а,1б. | Ганичева Т.А. |
| 10 | Лекция «Аллергические состояния у детей» | 2б | Шестакова Н.В. |
| 11 | Круглый стол «Здоровый образ жизни: питание и и умственная работоспособность студентов БПОУ ВО «Белозерский индустриально-педагогический колледж им. А.А. Желобовского» | 3б, 4а, 5а | Шестакова Н.В.,  А.П. Веселова |
| 12 | Практическое занятие «Критерии и показатели здоровья» | 3б, 4а, 5а | Веселова А.П. |
| 13 | Урок- презентация «Гигиена сердечно- сосудистой системы | 2а | Федоричева Н.А. |

Список литературы:

1. Борытко Н.М., Бай­баков А.М., . Соловцова И.А. Введение в педагогическую деятельность [Текст]: учеб­ник для студентов педагогических вузов / - Волгоград: Изд-во ВГИПК РО, 2006

2 .Пахомова Н. Ю. Метод учебного проекта в образовательном учреждении: Пособие для учителей и студентов педагогических вузов. - М.: АРКТИ,2003. - 110с.

3. Полат Е.С., Бухаркина М.Ю. Моисеева М.В. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. Учеб. Пособие для студ. пед. вузов и системы повыш. Квалификации педагогических кадров.- М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 272с.

4. Яковлева Н.Ф. Проектная деятельность в образовательном учреждении [Электронный ресурс]: учеб. пособие. – 2-е изд., стер. – М. : ФЛИНТА, 2014. - 144с.