

Аттестационная работа

Слушателя курсов повышения квалификации по программе:
«Проектная и исследовательская деятельность как способ
формирования метапредметных результатов обучения в
условиях реализации ФГОС»

Коньшина Игоря Васильевича

*ГБПОУ «Белореченский медицинский колледж»
город Белореченск*

**На тему:
Проект: Здоровьесбережение студентов
колледжа**

КОНЦЕПЦИЯ

- Анализ состояния проблемы охраны здоровья в Российской Федерации доказывает ее безусловную актуальность как фактора национальной безопасности и стратегической цели не только отечественного здравоохранения, но и образовательной системы. Данная проблема возникла в результате критически низкого уровня состояния популяционного здоровья и особенно усилилась в связи с демографическим кризисом, наряду с прогрессирующей нехваткой сил и средств, для обеспечения необходимого объема и качества медицинской помощи, все более возрастающему потоку больных людей, в том числе обучающихся.

В целях успешной реализации концепции необходимо руководствоваться следующими принципами:

- доступность, регулярность, популярность и системность мероприятий по мониторингу состояния здоровья и оздоровлению, студентов;
- непрерывность оздоровительных мероприятий в течение всей жизни человека и, в частности, всего периода обучения в колледже;
- взаимответственность педагогов и студентов за свое здоровье и здоровье своих близких;

Приоритетными направлениями реализации концепции в области стратегии являются:

- - создание всеми доступными информационными, административными, финансовыми, правовыми средствами социально-нравственной ориентации в индивидуальном, коллективном сознании студентов на ценность здоровья как на личную ответственность перед собой, семьей и государством. Объектом воздействия является: индивидуальное сознание, особенности ведущих черт личности, моральные ценности, групповые пристрастия, здоровые мотивы и потребности, родительская любовь, стремление к самодостаточности, здоровый эгоцентризм, традиции, обычаи, ритуалы, привычки, патриотический менталитет в образе жизни цивилизованной страны;
- поддержание творческой и трудовой активности.

- **Цель проекта** – сохранение здоровья студентов медицинского колледжа.
-
- **Структура проекта:**
 - I - формирование культуры здоровья (цикл лекций)
 - II – мониторинг состояния здоровья и проектирование индивидуальных программ здоровьесбережения
- **Задачи проекта**
 - Обучение студентов культуре здоровьесбережения
 - Медико-физиологический мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов
 - Составление индивидуальных медико-физиологических программ здоровьесбережения

- **Прогнозируемый результат**
- - повышение культуры здоровьесбережения у студентов;
- - формирование персональной ответственности у студентов к здоровьесбережению;
- - создание условий, обеспечивающих реализацию паритетности образования и сбережения здоровья у студентов;
- - создание компьютерных мониторинговых программ здоровьесбережения.

- Программа обучения по курсу
- «Сохранение здоровья человека в условиях интенсивного обучения»
- МОДУЛЬ №1
- 1. Многоуровневая модель строения организма человека.
- 2. Основы клеточного питания: жизненно важная потребность клетки. Структура клеточного питания: 28 аминокислот, 12 витаминов, 15 минералов, жирные кислоты, вода, клетчатка, ферменты, бактерии, энергия, информация.
- 3. Основные принципы и законы сохранения здоровья.
- 4. Вода – основа жизни и здоровья. Информационно волновые характеристики воды. Способы улучшения качества вода и придания ей оптимальных для здоровья биологических свойств.

- 5. Двенадцать анатомо-функциональных систем, как единиц структурного строения организма человека. Создание оптимальных условий для их функционирования.
- 6. Баланс аминокислот, минералов, витаминов – необходимое условие для сохранения здоровья.
- 7. Системная очистка – начальный этап восстановления здоровья при любых отклонениях.
- 8. Система самодиагностики уровня здоровья. Критерии здоровья организма и 12 анатомо-функциональных систем.
- 9. Алгоритм заполнения паспорта здоровья.
- 10. Система диагностики окружающей среды и ее влияния на ваш организм. Заполнение карты экологической нагрузки.

- МОДУЛЬ №2
-
- 1. Структура заболеваний. Заболевания 12 систем организма.
- 2. Эффективное воздействие при воспалительных заболеваниях (вирусной, бактериальной и грибковой природы).
- 3. Заболевания иммунной системы. Профилактика системных заболеваний и способы восстановления здоровья.
- 4. Заболевания центральной нервной системы. Восстановление функции центральной нервной системы.
- 5. Заболевания системы органов дыхания. Восстановление функции системы органов дыхания.

- 6. Заболевания системы органов кровообращения. Восстановление функции системы органов кровообращения.
- 7. Заболевания системы органов кроветворения. Восстановление функции системы органов кроветворения.
- 8. Заболевания системы органов пищеварения. Восстановление функции системы органов пищеварения.
- 9. Заболевания системы органов мочевого выделения и кожи. Восстановление функции системы органов мочевого выделения и кожи.
- 10. Заболевания репродуктивной системы. Восстановление функции репродуктивной системы.

• Самодиагностика уровня здоровья систем организма человека

- Анкета самодиагностики резервов здоровья заполняется в начале обучения и в конце обучения студентов. Студент отмечает ответы на вопросы и самостоятельно заполняет сводную таблицу состояния здоровья систем организма.
- В итоге: в конце обучения сравниваются уровни здоровья систем и организма в целом с аналогичным уровнем в начале обучения. Отмечается динамика изменения уровня здоровья.
- Выберите вариант Вашего ответа («есть» или «нет») и отметьте его в соответствующей графе. В конце отметьте Ваш уровень здоровья системы.
- 1 – отсутствуют перенесенные или имеющиеся заболевания, отрицательные ответы на вопросы анкеты;
- 2 – отсутствуют перенесенные или имеющиеся заболевания, положительные ответы на вопросы анкеты;
- 3 - присутствуют перенесенные или имеющиеся заболевания.

Анкета

- да
- нет
- Жалуетесь ли Вы на общую слабость, быструю утомляемость в течение последних 3-6 месяцев
- Отмечаете ли Вы частые головные боли в течение 3 месяцев и более
- Замечаете ли Вы ухудшение памяти: забывчивость, затруднение запоминания нового, снижение способности к длительной концентрации внимания
- Жалуетесь ли Вы на раздражительность или плаксивость, повышенную нервозность
- Отмечаете ли Вы в последнее время снижение слуха или постоянный шум в ушах
- Бывает ли у Вас тоскливое, подавленное настроение без видимой причины

- Замечаете ли Вы периодические появления тумана перед глазами
- Отмечаете ли Вы появление радужных кругов вокруг источников света
- Беспокоят ли Вас шум и тяжесть в голове на протяжении 3 месяцев и более
- Хорошо ли Вы видите вблизи, вдали, различаете цвета, быстро ли наступает утомление глаз при работе.

Бывают ли у Вас обмороки

- Бывают ли у Вас судороги, подергивания отдельных мышц тела
- Уровень здоровья системы 1 2 3

Научное и методическое обеспечение мониторинга

- 1. Стригин В.В. Обучение здоровьесберегающим технологиям педагогов колледжа: Монография. - Н. Новгород: Изд-во ВГИПА, 2002. - 184 с.
- 2. Стригин В.В., Петров А.Ю. Здоровьесбережение в современном образовательном учреждении: Монография. - Челябинск, 2004. - 171 с.
- 3. Стригин В.В., Петров А.Ю. Здоровье и его комплексная диагностика у педагогов, студентов, сотрудников вуза: Учеб. пособие. - Н.Новгород: ВГИПА, 2003. - 150 с.
- 4. Стригин В.В. Медико-экологическая диагностика в системе здоровьесбережения педагогов и студентов колледжа: Метод. рекомендации. - Н.Новгород: Изд-во ВГИПИ, 1999. - 134 с.