ЧУ Уральский медицинский колледж «Мақсат»

Проект на тему:

**«БІЗ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҰСТАНАМЫЗ!»**

**«МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»**

**Проект провела:**

Студенты 1 курса группа МС-13

**Защита проекта:**

Студент Жанабаева Аида

**Руководитель проекта:**

Хамредденова А.Х.

Уральск, 2018г

**Содержание**

1. Паспорт-------------------------------------------------------------- 3 стр

2. Введение.------------------------------------------------------------ 3-4стр

2.1. Актуальность проекта.

2.2. Проблема

2.3 Цель проекта.

2.4 Задачи проекта.

2.5.Прогнозируемые результаты.

2.6. Методы и способы реализации проекта

3.Основная часть

3.1. Теоретическая часть------------------------------------ 5-8 стр

А) Описание проектной работы

3.2. Практическая часть------------------------------------ 8-11стр

Б) Реализация проекта

4. Заключение

4.1 Выводы -------------------------------------------------- 11-12стр

4.2 Список использованной литературы--------------- 13 стр

4.3.Приложение --------------------------------------------- 14-16стр

4.4.Презентация

**ПАСПОРТ ПРОЕКТА**

**Название: «БІЗ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҰСТАНАМЫЗ!»**

**«МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»**

**Цель:**

1. Содействие в формировании у студентов медицинского колледжа «МАҚСАТ» сознательной потребности в ведении здорового образа жизни и пропаганда здорового образа жизни.
2. Предоставить студентам опыт участия в проведении проекта с выявлением отношения к собственному здоровью

**Тип проекта:**  Информационный, игровой

**Тип деятельности:** Групповая

**Период выполнения:** 19 февраля 2018 года – 17 марта 2018 года (краткосрочный)

**Опыт использования:** с несколькими группами в возрасте17-24 лет

**Количество вовлеченных участников:** около 300 студентов

**ВВЕДЕНИЕ**

**«Здоровый дух в здоровом теле» — вот краткое, но полное описание**

**счастливого состояния в этом мире.**

**Джон Локк**

Данный проект был создан с намерением выявить отношение нынешней молодежи к здоровому образу жизни, изменить существующее отношение к своему здоровью среди студентов колледжа через пропаганду здорового образа жизни в студенческой среде, возможность практически повлиять силами самих студентов на осознанный выбор в пользу здорового образа жизни.

Объектом реализации проекта стали студенты Уральского медицинского колледжа «Максат».

**Актуальность темы:** В современном обществе растет тенденция - люди все больше и больше стали заботиться о своем здоровье. Интерес стал возрастать -то ли перестали надеяться на врачей, то ли от сознания того что лечиться сложно и дорого. В европейских странах о здоровье заботится не только государство, но и сами граждане, и результатом этого становится увеличивающаяся продолжительность жизни. Готовы ли мы принять на себя часть ответственности за свое самочувствие?

Что именно служит обоснованием выбора именно этой темы?

**Проблема:**

Люди, понимают, что лишены чего-то очень важного в жизни – здоровья, когда заболевают. Особенно молодежь, которая употребляет наркотики, алкоголь, курит табак. Мы считаем, что курение, пьянство – это плохие привычки, потому что они разрушают здоровье день за днем, месяц за месяцем, год за годом. И нам, сегодняшнему поколению, надо сказать «Нет!» всему тому, что вредит нам стать здоровыми людьми. Потому что мы не должны жить только сегодняшним днем, а должны задуматься о завтрашнем дне, о свое будущем.

**Цель проекта:**

1. Содействие в формировании у студентов медицинского колледжа «МАҚСАТ» сознательной потребности в ведении здорового образа жизни и пропаганда здорового образа жизни.
2. Выявление отношения студентов к собственному здоровью.

**Задачи проекта:**

* формировать установки на ведение и активную пропаганду здорового образа жизни;
* стимулировать и поддерживать инициативы студентов по реализации проекта;
* обучать ответственному отношению к способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
* повышать двигательную активность студентов;
* профилактика вредных привычек;
* организовать сотрудничество с партнерскими учреждениями и организациями по пропаганде здорового образа жизни.

**ОПИСАНИЕ ПРОЕКТНОЙ РАБОТЫ**

**Теоретическая часть**

«...Здоровье каждого человека, как составляющая здоровья всего населения, становится фактором, который определяет потенциал его возможностей. Уровень состояния здоровья народа, определяет меру социально-экономического, культурного и индустриального развития страны. С точки зрения устойчивого и стабильного роста благосостояния населения отрасль здравоохранения, представляющая собой единую развитую, социально ориентированную систему, призванную обеспечить доступность, своевременность, качество и преемственность оказания медицинской помощи, является одним из основных приоритетов в республике...» ( из послания Президента народу)

Учение о здоровье прошло многовековой путь развития, своими корнями оно уходит в медицину и философию Древней Греции и Древнего Рима.

Понимание проблемы здорового образа жизни как важнейшей не только научной, но и практической проблемы пришло еще из Древней Греции – из трудов Гиппократа и Платона. Существенный вклад в развитие учения о здоровом образе жизни внесли врачи и гуманитарии Древнего Рима

Термин «здоровье» неоднозначен. С давних времен принято толковать его как отсутствие болезни. Подобное определение бывало еще до начала 12го столетия, когда жизнь была коротка и не заболеть – считалось удачей. Но в наше время люди стремятся к более высокому уровню благополучия, нежели просто отсутствие болезни, и это определение следует признать устаревшим.

Новое определение здоровья впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения в 1940г. К этому времени благодаря появлению вакцин, антибиотиков и улучшению санитарной обстановки угроза многих заболеваний в мире снизилась. Было признано, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия.

С тех пор определение здоровья претерпело дальнейшее развитие. Сегодня мы вкладываем в это слово гораздо более широкий смысл и считаем, что понятие «здоровье» должно включать такие формы поведения, которые позволяют улучшить нашу жизнь и делать ее более благополучной, достигать высокой степени самореализации.

Если за определением слова «Здоровье» обратиться к медицинским справочникам, «**Здоровье** – индивидуальное психосоматическое (душевнотелесное) состояние, выражающееся в способности человека оптимально удовлетворять основные жизненные потребности. Здоровье характеризуется биологическим потенциалом (наследственными возможностями), физиологическими резервами жизнедеятельности, нормальным психическим состоянием и социальными возможностями реализации человеком всех задатков (генетически детерминируемых).

**Здоровый образ жизни** — это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие в рамках попущенной Всевышним земной жизни».

Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

* воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
* окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
* отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табаком) и нелегальными;
* питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
* движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
* гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
* закаливание.

**Здоровый образ жизни зависит от таких факторов как:**

— объективных общественных условий, социально-экономических факторов;

— конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести, осуществлять ЗОЖ в основных сферах жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга;

— системы ценностных отношений, направляющих сознательную активность людей в русло ЗОЖ.

**Прогнозируемые результаты при реализации проекта:**

- развитие коммуникативных навыков среди студентов: навыки работы в группе, умение общаться со сверстниками;

- знание правил личной гигиены, умение заботиться о собственном здоровье, личной безопасности;

- максимальная осведомленность студентов о социально значимых заболеваниях вызванных с не соблюдением здорового образа жизни, равнодушия к нему, таких как ожирение, наркомания, табакокурение, токсикомания, алкоголизм;

- вовлечение студентов в общественную, спортивную, творческую жизнь колледжа путем разработанной системы проведения различных мероприятий, направленных на повышение интеллектуального потенциала и пропаганду здорового образа жизни;

- сотрудничество с партнерскими учреждениями и организациями для совместной деятельности.

**Методы и способы реализации проекта**

Для реализации проекта нами были обозначены четкие сроки, которые составили продолжительность в один месяц (февраль-март)

* 19 февраля-24 февраля
* Анкетирование среди учащихся студентов с 1 по 3 курс по различным специальностям.
* Проведение акции «**СКАЖИ НЕТ СИГАРЕТАМ**».
* 26 февраля-3марта
* Ежедневный утренний флэш-моб под позитивные песни.
* Создание и ношение эмблемы проекта «Мы за здоровый образ жизни»!
* 5 марта-10 марта
* Акция «**GREEN DAY**»
* Раздача пропагандирующих листовок ЗОЖ
* Проведение зимних спортивных игр «**ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ**»
* 12 март-17 март
* Организация круглого стола между студентами и представителей ЗОЖ города Уральск
* 17март-19 март
* Посетить городские школы со специальными презентациями о вредных привычках и о пропаганде здорового образа жизни.

**Практическая часть**

**РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА**

На данный момент вопросы пропаганды и профилактики здорового образа жизни являются одними из наиболее приоритетных направлений в нашем колледже. Для того, чтобы наиболее эффективно решить поставленные в проекте задачи, необходимы не только усилия педагогов, но в первую очередь самих студентов, так как они являются наиболее активной и динамичной группой, обладающей собственными склонностями и интересами, своими взглядами на жизнь и собственное будущее.

**19 февраля-24 февраля.**

* **Анкетирование**

Для реализации проекта ЗОЖ были созданы специальные анкеты, с вопросами единой тематики – «Ваш взгляд на здоровый образ жизни.»

**Целью** данного анкетирования являлось выявление отношения студентов к здоровому образу жизни и основных базовых знании о собственном здоровье.

Всего в анкете было 17 вопросов, которые выявляют основные задачи опрашивания. Количество опрошенных было – 155 человек, из них – 71 представители женского пола, 84 – мужского. По возрасту: 75% - 18-25 лет, 20% - 20-25 лет, 5% - 25 лет и более. По курсам: Студенты 1 курса: 64 человек, 2 курса: 58 человек, 3 курса: 33 человек.

**Результат:** В ходе анкетирования были выявлены отношения студентов к здоровому образу жизни. /результаты тестирования в приложении/

* **Акция: «СКАЖИ НЕТ СИГАРЕТАМ!»**

Для реализации акции были размещены объявления в местах употребления табачных изделий.

Студентам имеющим вредные привычки предлагалось обменять 1 сигарету на 1 мандарин.

**Целью** акции было помочь понять каждому студенту имеющему вредные привычки - правильный ли выбор он совершает.

**Результат:** Во время проведения акции были обменены более 30 сигарет на мандарины.

**26 февраля – 3 марта**

* **ЕЖЕДНЕВНЫЙ УТРЕННИЙ ФЛЕШМОБ**

Весь период акции, в фойе Уральского медицинского колледжа «МАКСАТ», каждое утро студенты 1 курса проводили танцевальный флэш-моб под позитивную музыку. В флэш-мобе могли принять участие абсолютно все.

**Целью** проведения утреннего танцевального флэш-моба – зарядить утренний настрой на целый день утренней зарядкой в виде танца под зажигательную музыку.

**Результат:** Студенты участвуя в флешмобе заряжались позитивной энергией на весь день.

* **Принятие эмблемы проекта «Мы за здоровый образ жизни!»**

Для пропаганды здорового образа жизни, студентами группы МС-13 и руководителем проекта была принята единая эмблема проекта. Участники проекта носили эмблему весь период проведения проекта. Эмблема была в форме зеленого яблока с изображением по центру человека – символ здорового образа жизни, энергии и позитива.

**Цель** – Пропаганда здорового образа жизни среди студентов.

**Результат:** каждый носящий эту эмблему показывал, что он является человеком придерживающийся здорового образа жизни

5 **марта-10 марта**

* **Акция «GREEN DAY».**

**Целью** является объяснить студентам, как можно провести свободное время с пользой, общаясь со сверстниками.

Акция была объявлена за день до мероприятия, было условие: иметь на одежде любую атрибутику зеленого цвета.

1. На большой перемене студентам раздавались бесплатные пончики, листовки о пропаганде здорового образа жизни.
2. Так же в этот день в уборных помещениях колледжа были расставлены средства личной гигиены, как жидкое мыло.

Результат:

1. С пользой провели свободное время, общаясь со сверстниками. Студенты получили заряд положительной энергии.
2. Чистые руки являются первым шагом ведения здорового образа жизни.

* **Распространение листовок**

**Цель** – пропаганда здорового образа жизни посредством распростанения листовок и информирования студенов.

Раздача листовок была проведена при поддержке Западно – Казахстанского центра формирования Здорового Образа Жизни. Ими были предоставлены специальные листовки, пропагандирующие здоровый образ жизни.

**Результат:** информированность студентов в колледже.

* **Проведение зимних спортивных игр ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ**

**Цель -** проведение активных спортивных состязаний на свежем воздухе и показать как можно провести свое свободное от учебы время, с пользой для здоровья.

Для участия были приглашены две команды из групп МС-11 и МС-15. Приглашения были выданы за неделю до игр, командам нужно было собрать по 6 человек, придумать название команды, речевку. Команды с ответственностью отнеслись к поставленным перед ними задачам, в итоге в эстафете выиграла команда МС11. Обеим командам были выданы сладкие призы, дипломы.

**Результат:** Участники и организаторы с пользой провели свободное от учебы время на свежем воздухе с применение физических нагрузок и получили заряд позитивных эмоций.

**12 март-17 март**

* **Организация круглого стола между студентами и представителями Центра формирования здорового образа жизни и правоохранительных органов города Уральск**

В рамках проекта «Здоровый образ жизни – гимн века» был проведен круглый стол между студентами 1-3 курса. В качестве экспертов были приглашены представители Центра формирования здорового образа жизни и правоохранительных органов города Уральска.

**Цель –** выявить знания студентов о здоровом образе жизни и вредных привычках, провести диалог между студентами и приглашенными экспертами.

Студентам были представлены ситуационные задачи и вопросы касающиеся ЗОЖ. Их ответы были анализированы экспертами. Участники задавали интересующие их вопросы экспертам. В ходе круглого стола была приятная дружеская атмосфера.

**Результат:** Участники круглого стола получили ответы на интересующие их вопросы от квалифицированных специалистов и получили много полезной информации в области формирования здорового образа жизни и правоохранительных органов.

**17март-19 март**

* **Посещение студентов городские школы со специальными презентациями о вредных привычках и о пропаганде ЗОЖ.**

**Целью** визита студентов колледжа - распространение информации о вредных привычках и их последствиях среди учеников школ разных классов.

Студенты группы МС 13 создали специальные презентации, которые подробно описывают влияние вредных привычек на здоровье человека.

Визит был совершен в двух школах города Уральска - №10 и № 47 . После просмотра презентаций студенты отвечали на вопросы учеников.

**Результат:** Информированность учеников данных школ о влиянии вредных привычек на здоровье человека. Администрации просили чаще приходить с такой миссией.

**В Ы В О Д Ы**

За время проведенного нами проекта в колледже «Мақсат» среди студентов, перед нами стояли задачи которые мы выполнили и пришли к следующим выводам:

- активная пропаганда здорового образа жизни очень актуальна и необходима на сегодняшний день;

- при реализации проекта мы стимулировали многих студентов своими поступками и действиями и от них поступали различные инициативы, которые мы просто не успевали реализовать в жизнь;

- проведения ежедневных танцевальных упражнений в виде флеш-моба давали заряд позитивной энергии который является важнейшим аспектом сохранения и укрепления здоровья студентов и нередко поступали предложения о продолжения проведения этих флеш-мобов и по окончания проекта;

- по итогам анкетирования можно отметить, что здорового образа жизни придерживаются в основном студенты старших курсов; наибольшее число студентов употребляющих вредные привычки приходит на второй курс; на вопрос о посещаемости большее число студентов пропускают на первом и третьем курсе,а на третьем курсе самое малое количество пропускающих занятия и считающих, что быть здоровым это модно- 78% опрошенных из них преобладающее количество студентов парней.

- различные спортивные состязания повышают двигательную активность студентов, ведь всем известно, что «все пороки от безделья» (народная пословица) и профилактика вредных привычек не только в проведении различных физических состязаний, но и интеллектуальных ;

- организовав сотрудничество с учреждениями и организациями по пропаганде здорового образа жизни студенты получили интересные информации как по безопасности своей жизни, так и по работе у нас в областит по пропаганде здорового образа жизни.

И в заключение, хотим привести цитату из энциклопедии Н.М.Амосова об Алгоритме здоровья:

«1. В большинстве болезней виноваты не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности.

2. Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым.

3. Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. К счастью, человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда.

4. Величина любых усилий определяется мотивами, мотивы — значимостью цели, временем и вероятностью ее достижения. И очень жаль, но еще и характером!

5. Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время и умение отдыхать. И еще пятое — счастливая жизнь! К сожалению, без первых условий она здоровья не обеспечивает

6. Природа милостива: достаточно 20–30 минут физкультуры в день, но такой, чтобы задохнуться, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. Если это время удвоить, то будет вообще отлично.

7. Нужно ограничивать себя в пище. Поддерживайте вес рост (в см) минус как минимум 100.

8. Уметь расслабляться — наука, но к ней нужен еще и характер. Если бы он был!

9. О счастливой жизни. Говорят, что здоровье — счастье уже само по себе. Это неверно: к здоровью легко привыкнуть и перестать его замечать. Однако оно помогает добиться счастья в семье и в работе. Помогает, но не определяет. Правда, болезнь — она уж точно — несчастье.»

Так стоит ли биться за здоровье? Подумайте! Разумеется, вы здоровы, и рано вам морочить себе голову мыслями о будущих болезнях. Но… время быстротечно. Не успеете оглянуться, как отпразднуете тридцатилетие, и начнется первая декада, когда нужно думать о будущем… Кроме того — увы! — и сейчас уже не все вы обладаете здоровьем...

*Ведь, здоровье молодежи –главная и основная проблема ближайшего и отдаленного будущего нашей страны, так как весь государственный потенциал –все перспективы социального и экономического развития, обеспечения обороноспособности, высокого уровня жизни, развития науки и культуры –все это может быть достигнуто только здоровыми молодыми людьми с высокой физической и интеллектуальной работоспособностью.*

Использованная литература:

1. КОДЕКС РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН О ЗДОРОВЬЕ НАРОДА И СИСТЕМЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (с изменениями и дополнениями по состоянию на 09.01.2018 г.) <http://www.zakon.kz/zdorov_kodex.html>
2. Закон Республики Казахстан О запрете курения в общественных местах <http://www.zakon.kz>
3. http://www.e-reading.club/bookreader.php/1009715/Amosov\_-\_Enciklopediya\_Amosova.\_Algoritm\_zdorovya.html
4. «Все о здоровом образе жизни»// «Журнал здоровье». 2008. - № 11.
5. <http://med-lib.ru/>
6. <http://www.systemdev.ru/articles/main/news2-3.html>
7. <http://adilet.zan.kz/kaz/docs/U1000001113>

*Приложение*

**Флешмоб Подготовка эмблемы**



**Анкетирование**

 

**Акция ‘Green Day’**

 

**Спортивная эстафета «Веселые старты»**

 



Круглый стол: **«Салауатты өмір салты-ғасыр ұраны!»**

 

 



**Проведение в школах№47 и №10 презентаций на тему здорового образа жизни**

 

 

Выставка на тему: «Твой взгляд на ЗОЖ»

 

