

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ УО МГПУ ИМ. И.П. ШАМЯКИНА «МГПУ - ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ!»

Номинация – «Социально-педагогическое и психологическое сопровождение организации»

Авторы проекта: педагог социальный Пискун Е.П., педагог-психолог Исаенко В.Б.

1. Цели и задачи проекта

Цель проекта:

Воспитание осознания у будущих педагогов значимости своего здоровья и здоровья других людей как ценности, формирование навыков здорового образа жизни.

Достижение цели предполагается через решение следующих задач:

1. Разработка комплекса мероприятий по формированию здорового образа жизни, охране и укреплению здоровья.
2. Сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья студентов.
3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей учащейся молодежи.
4. Формирование негативного отношения к таким видам деятельности как наркомания, пьянство, табакокурение, асоциальное поведение и т.д.
5. Пропаганда здорового образа жизни: популяризация знаний о культуре здоровья, актуализация темы здоровья, здорового образа жизни.

2. Целевая группа:

Организаторы проекта: специалисты социально-педагогической и психологической службы отдела по воспитательной работе с молодёжью.

Участники проекта: студенты университета.

3. Формы и этапы реализации проекта

Формы:

беседы, информационные и кураторские часы, круглые столы, просмотры кинофильмов, викторины, ток-шоу, встречи со специалистами, дебаты, конкурсы коллажей, плакатов, спортивные соревнования, флешмобы, творческие проекты и др.

Этапы реализации проекта

I этап – начальный

- а) Подготовительный - разработка проекта и плана мероприятий.
- б) Диагностический. В результате диагностики нужно выявить отношение студентов к здоровому образу жизни. Провести социологическое

исследование на базе общежитий университета «Для чего необходимо вести здоровый образ жизни» (учитываются все мнения студентов).

в) Реализация проекта.

• Составление плана работы на год

• Сотрудничество с учреждениями здравоохранения, правоохранительными органами и др.

• Разработка плана мероприятий тематической недели по ЗОЖ

II этап – основной

а) Теоретический.

Информирование участников учебно-воспитательного процесса о ЗОЖ: мероприятия, «круглые столы», акции, изготовление плакатов, буклетов, памяток, размещение тематической информации на сайте университета.

Обучение студентов навыкам ЗОЖ: тренинги, беседы, деловые игры, встречи со специалистами, брейн-ринги, викторины.

Выступления специалистов на информационных и кураторских часах.

б) Практический.

Передача и распространение полученного опыта в учреждениях образования (студенты-волонтеры).

III этап - заключительный

Проведение мониторинга на выявление успешности выбранных технологий для решения обозначенной цели и основных задач.

Предполагается определение перспектив по формированию значимых социально-профессиональных умений и качеств личности студента с целью приобретения нового социального опыта.

4. Актуальность проекта

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания, если касается молодежи. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека. Но, как показывает статистика, в учреждениях образования этой проблеме уделяется недостаточно внимания. Именно поэтому вопрос о формировании у студенческой молодежи ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных для будущего поколения.

Целевой группой, для которой разработан данный Проект, являются студенты высших учебных заведений. Для данной категории наиболее целесообразно построение системы, направленной на первичную профилактику зависимостей. Мероприятия, предусмотренные программой, ориентированы на активизацию личностного потенциала студента. Формирование нравственно-волевых качеств характера, формирование

ответственного поведения. Необходимо обратить внимание на то, что студент должен сам быть заинтересован, в своём здоровье: отказаться от вредных привычек, вести активный образ жизни, правильно питаться, заниматься спортом.

5. Ожидаемые результаты от реализации проекта:

- Формирование у участников проекта мотивационных установок на приоритетное значение здоровья и здорового образа жизни в шкале личностных ценностей;

- Подготовка физически и психически здорового специалиста, с устойчивой потребностью в ценностях здорового образа жизни, способного плодотворно, профессионально трудиться, управлять своим здоровьем и содействовать укреплению здоровья окружающих;

 - Повышение уровня всех параметров здоровья студенческой молодёжи;

 - Снижение заболеваемости;

 - Улучшение качества жизни студентов, преподавателей и сотрудников вуза;

 - Воспитание негативного отношения к вредным привычкам.

СЦЕНАРИЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО МЕРОПРИЯТИЯ «БЕЗОПАСНЫЕ УСЛОВИЯ РАБОТЫ И УЧЕБЫ. ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ»

Цель: привитие навыков здорового образа жизни и безопасного поведения, ответственного отношения к своему здоровью, формирование активной жизненной позиции.

Материал и оборудование: видеопроектор, видеоролики, презентация.

Введение. Здоровье и здоровый образ жизни – это важные факторы будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности. Однако студенты, да и более взрослые люди, не рассматривают свое здоровье как капитал, который нужно сохранять и приумножать, чтобы в перспективе он принес свои дивиденды. Граждане довольно уверенно ставят здоровье на первые места в иерархии жизненных ценностей и приоритетов, но при этом, как показывают социологические исследования, они не предпринимают должных мер к сохранению и приращению этого капитала. В период обучения в высших учебных заведениях студенты испытывают воздействие целого комплекса факторов, негативно влияющих на состояние их физического, психического и репродуктивного здоровья. Изменение стереотипа окружения, возрастание психологической нагрузки, дезориентация в обществе, особенно на начальном этапе обучения в вузе, приводят к стрессовому напряжению у студентов. Учебная деятельность в условиях информационной перегрузки, в результате нерационального планирования учебной нагрузки, способствует возникновению стресса, связанного с дефицитом времени, что, в конечном итоге, приводит к депрессии, психовегетативным расстройствам, неврозам и различным соматическим заболеваниям. Возрастает количество студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, уже сегодня каждый второй выпускник вуза имеет заболевание хронического характера.

Вопросы организации охраны труда, личной безопасности обучающихся и работников являются одними из наиболее важных и сложных в работе администрации образовательного учреждения. Комплекс мероприятий в области охраны труда подразумевает такие направления деятельности, как создание безопасных условий пребывания обучающихся и персонала, соблюдение санитарно-гигиенического режима, мер противопожарной и электробезопасности, обучение безопасному поведению, знанию норм и правил охраны труда, ведение обязательной документации, определяемой номенклатурой дел и многое другое. Немаловажным фактором, напрямую влияющим на состояние травматизма в учреждении образования, является

также периодически изменяющееся психоэмоциональное состояние студенческого коллектива, работа с ним социально-педагогической и психологической службы, организация системы дежурства. Материалы и документы по обеспечению здоровых и безопасных условий труда и учебы основываются на государственных нормативных актах, рекомендациях по организации охраны труда в учреждении образования.

Безопасность образовательного учреждения - это условия сохранения жизни и здоровья обучающихся и работников, а также материальных ценностей образовательного учреждения от возможных несчастных случаев, пожаров, аварий и других чрезвычайных ситуаций

Объектом этой деятельности являются: охрана труда, правила техники безопасности, гражданская оборона, меры по предупреждению террористических актов и контроля соблюдения требований охраны труда. Безопасность учебного заведения включает все виды безопасности, в том числе: пожарную, электрическую, взрывоопасность, опасность, связанную с техническим состоянием среды обитания.

Ход мероприятия

Ведущий 1

Деятельность образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса заключается в следующем:

С обучающимися:

1. Создание оптимальных внешнесредовых условий через: выполнение СанПиНов; создание доброжелательного социально-психологического климата; использование здоровьесберегающих технологий.

2. Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью через: содержание учебных предметов; воспитательные мероприятия; сотрудничество со специалистами центров психологического, медицинского и социального сопровождения.

С профессорско-преподавательским составом:

1. Мотивация на проблему здоровья через психологические тренинги и психолого-педагогические семинары.

2. Повышение квалификации через сотрудничество со специалистами центров психологического, медицинского и социального сопровождения.

3. Повышение личной ответственности через овладение методиками проведения экспертизы технологий, способов организации учебных занятий с точки зрения их влияния на здоровье; овладение личностно-ориентированными и здоровьесберегающими технологиями.

Ведущий 2

Принципы организации работы по обеспечению безопасных условий работы и учебы.

1. Признание и обеспечение приоритета жизни и здоровья работников, обучающихся по отношению к результатам их трудовой и образовательной деятельности.

2. Гарантии прав работников и обучающихся на безопасные условия труда и охрану здоровья, на нормативное правовое обеспечение этих прав.

3. Профилактическая направленность деятельности по обеспечению безопасности образовательного процесса и предупреждение производственного травматизма, профессиональной заболеваемости работников и несчастных случаев с обучающимися.

4. Сотрудничество всех субъектов образовательного процесса в решении вопросов организации безопасных условий труда и учебы.

5. Обучение безопасным методам и приемам выполнения работ, проведение инструктажа по охране труда, разработка, утверждение, пересмотр инструкций по охране труда и обеспечению безопасности образовательного процесса для работников и обучающихся.

6. Проведение обязательных предварительных (при поступлении на работу, учебу) и периодических (в течение трудовой, учебной деятельности) медицинских осмотров (обследований) работников и студентов, внеочередных медицинских осмотров работников и студентов по их просьбам.

7. Проведение контроля за обеспечением безопасных условий труда и учебы на рабочих и учебных местах, а также за правильностью применения работниками и обучающимися средств индивидуальной и коллективной защиты.

8. Санитарно-бытовое и лечебно-профилактическое обслуживание работников и обучающихся в соответствии с требованиями охраны труда.

9. Организация полноценного отдыха.

Ведущий 1

Классификация опасных и вредных факторов, оказывающих влияние на безопасность работы и учебы.

Опасные и вредные факторы можно подразделить на группы: производственные и психофизиологические и социальные. Может кто-то привести нам примеры опасных факторов, возникающих в ходе работы и учебы?

К опасным производственным факторам можно отнести:

Физические:

движущиеся машины и механизмы;

искры и брызги расплавленного металла, кипящей жидкости и тому подобное;

электрический ток;

электрическая дуга;

экстремальные значения температуры, влажности воздуха;

повышенные уровни электромагнитных и ионизирующих излучений,

шума, вибраций.

Химические:

по характеру воздействия на организм человека – токсичные; раздражающие, канцерогенные, мутагенные; сенсibiliзирующие.

по пути проникновения в организм человека – через органы дыхания; через желудочно-кишечный тракт; через кожные покровы и слизистые оболочки.

Биологические:

патогенные микроорганизмы и продукты их жизнедеятельности

К опасным и вредным психофизиологическим и социальным факторам можно отнести:

Физические перегрузки – статические; динамические; бытовая неустroенность; социально-экономические проблемы.

Нервно-психические перегрузки – перенапряжение анализаторов; монотонность труда; эмоциональные перегрузки.

Опасные и вредные производственные факторы приводят к несчастным случаям в ходе профессиональной деятельности и процессе обучения.

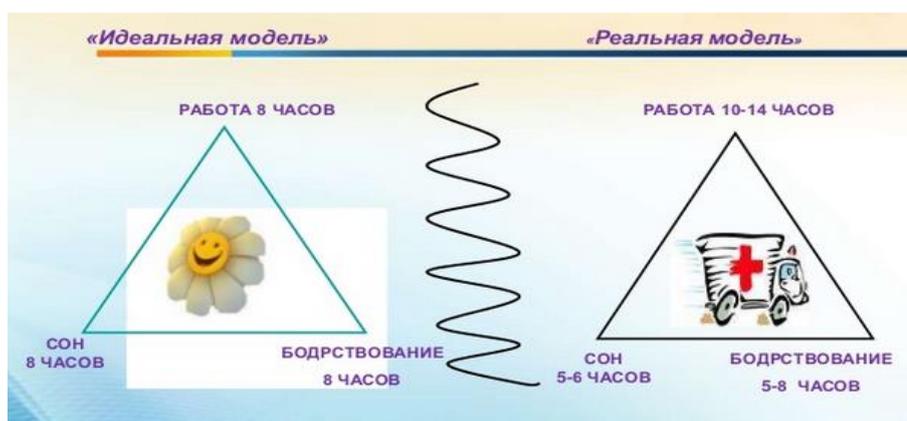
Среди основных причин несчастных случаев чаще всего фигурируют: шум, запыленность, температура в производственных и учебных помещениях; тяжесть и напряженность труда; отсутствие перерывов в деятельности; профессиональные заболевания; профессиональный стресс.

Ведущий 2

Безопасные условия работы и учебы как основной фактор профессионального здоровья

Профессиональное здоровье – это способность человеческого организма сохранять заданные компенсаторные и защитные свойства, обеспечивающие работоспособность в условиях его профессиональной деятельности. Чем больше они выражены, тем больше вероятность продления профессионального долголетия. С точки зрения современной валеологии профессиональное здоровье есть нормативное гомеостатическое состояние психофизиологических и психосоциальных параметров и функций, свойств и качеств, позволяющих человеку эффективно решать задачи своей профессии.

Триада здоровья



На ухудшение здоровья, по мнению менеджеров более всего влияют:

- чрезмерная перегрузка, эмоциональное напряжение; трудность выполняемой деятельности (дефицит, неполнота информации, повышение требования к безошибочности и скорости действий и т. д.);
- дефицит времени при принятии ответственного решения; обеспокоенность о последствиях ошибочных действий, страх совершить ошибку;
- недостаток необходимых профессиональных знаний и умений;
- внезапное или систематическое отвлечение внимания (неожиданный раздражитель или постоянное воздействие помех);
- взаимоотношения с коллегами на работе;
- воздействие факторов физической среды (температура, шум, вибрация, влажность, голод, жажда и т. д.).

Оговоренные причины ведут к нарушениям профессионального здоровья. Нарушения профессионального здоровья проявляются в признаках профессиональной усталости, которые знакомы подавляющему большинству, а именно:

- утром человек с большим усилием заставляет себя идти на работу, хотя раньше не испытывал такого сильного нежелания;
- он стал раздражительным и незначительная мелочь способна вывести его из себя;
- отношения с коллегами становятся все более натянутыми и оставляют желать лучшего;
- исполнение прямых обязанностей вызывает у работника неприязнь и желание скорее «расправиться» с этим;
- работоспособность значительно снизилась, но работник списывает это на осенний авитаминоз, недосыпание и вынужденную работу одновременно над несколькими проектами.

Эти типичные признаки можно принять за каприз, несдержанность, непрофессионализм. Однако эти изменения происходят при синдроме хронической усталости. Исходя из сказанного, важно заметить, что полноценный отдых – важнейшая составляющая сохранения профессионального здоровья.

Ведущий 1

Полноценный отдых.

В современном мире люди вынуждены существовать в невообразимо бешеном ритме. Каждый день нам нужно выполнять массу самых разных дел, и такие занятия зачастую требуют значительного эмоционального напряжения и времени. Но не все знают, что существование в условиях постоянного стресса и урезанного сна отрицательно сказывается на работе всех органов и систем и может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Но это так. Потому для профилактики таких нарушений необходимо в первую очередь критически пересмотреть свой образ жизни и начать

понимать ценность полноценного отдыха и сна для здоровья человека как для живого существа, а не робота.

Что мы знаем из практики работы без отдыха?

Усталость накапливается в нашем организме, как снежный ком и со временем становится хронической. Избавиться от такой проблемы непросто.

Ведущий 2

Смена деятельности

Наверное, каждый из нас слышал фразу: смена деятельности – это наилучший отдых. Что вы понимаете под этой фразой? Но мало кто принимает ее, как руководство к действию. Поэтому, если вы вынуждены заниматься одним и теми же делами в течение длительного времени, постарайтесь периодически переключаться на что-то другое. Отличный эффект дает совмещение интеллектуального труда и физкультуры. Поэтому во время перерывов на работе не лишним будет размяться, а обеденный перерыв стоит проводить за пределами офиса. Так мозг сможет отдохнуть и переключиться обратно на работу.

Ведущий 1

Когда нужно отдыхать?

Не дожидайтесь, пока усталость начнет валить вас с ног. Постарайтесь расслабляться еще до истощения всех сил. Не старайтесь приходить с работы, будто выжатый лимон, так стресс будет постоянным. А регулярные чрезмерные нагрузки не дадут вам отдохнуть. Для полноценного отдыха человеку необходимо оставить себе немного сил на фитнес, непродолжительные прогулки или хотя бы на обычное чтение. Не пытайтесь потратить все свои силы на работу, даже если она вам очень сильно нравится.

Ведущий 2

Какой он полноценный сон, как и сколько нужно спать?

Для того чтобы организм хорошо отдохнул и расслабился, необходимо обеспечить ему качественный ночной отдых. Сон способен восстановить все системы, а также все органы человека. Однако укладываться спать нужно без применения снотворных средств и хотя бы за час-два до полуночи. Так вы действительно сможете выспаться.

Время на полноценный сон для человека индивидуально. Всего за ночь желательно спать как минимум восемь часов. Но время ночного отдыха может быть разным, в зависимости от индивидуальных потребностей именно вашего организма.

Отдыхать лучше в хорошо проветренном помещении на качественном удобном матрасе. Чтобы ночной отдых был полноценным, не нужно наедаться перед сном, также стоит отказаться от потребления алкогольных напитков. Также для сохранения бодрости и работоспособности нужно

выработать режим дня: просыпаться и засыпать в одно и то же время, даже в выходные.

Ведущий 1

Нужен ли человеку полноценный отдых для здоровья и как его организовать?

Если вы не обеспечиваете своему организму качественный отдых, со временем его работа начнет нарушаться. В первую очередь это отразится на иммунитете. Недостаток отдыха делает организм особенно уязвимым к разным инфекциям, вирусам и грибкам. Также его нехватка отрицательно сказывается на общем самочувствии и на работоспособности.

Так сильная усталость становится причиной повышенной раздражительности, снижения стрессоустойчивости. Многие люди с такими проблемами страдают от депрессии. У них могут начаться нарушения зрения, в том числе и снижение его остроты.

Нехватка отдыха отрицательно сказывается и на внешнем виде, вызывая появление темных кругов под глазами, и окрашивание кожи в землистые тона. Недосып приводит к раннему образованию морщин, к дряблости и рыхлости кожи.

Многие люди, которые не отдыхают, страдают от избыточного веса. Подобное нарушение объясняется замедлением обменных процессов, что в свою очередь может провоцировать еще и увеличение количества сахара в крови.

Люди, которые слишком много работают и мало спят, часто сталкиваются с так называемой умственной медлительностью. Им приходится тратить очень много времени на выполнение разных задач, как творческих, так и аналитических. Реакции замедляются, производительность труда падает.

Так что полноценный отдых и качественный ночной сон – это залог хорошего здоровья, отличного самочувствия и высокой работоспособности. Поэтому, всем работающим людям нужно научиться правильно засыпать.

Ведущий 2

Как правильно отдыхать в выходные?

По выходным дням нужно обязательно обеспечить своему организму качественный отдых. Так вы сможете на порядок увеличить эффективность своей работы в будние дни. Лучше всего в выходные кардинально поменять свой образ жизни: приятно провести время с друзьями либо с родственниками, к примеру, отправиться в боулинг либо в бильярд. Еще можно выехать на дачу или на природу. Постарайтесь проводить время так, чтобы досуг приносил вам удовольствие. Но не лежите два выходных дня в постели перед телевизором или компьютером. Для отдыха достаточно одного дня «тюленя» (бревна).

Отлично расслабиться можно при помощи культурного отдыха. Так вы можете отправиться в театр, на выставку, в кино либо в цирк.

Ведущий 1

Как отдыхать в отпуске?

Для того чтобы отпуск был максимально качественным, распределите его правильно. Если у вас нет возможности отправиться на курорт, примите меры по организации отдыха дома. Лучше всего выехать на дачу, а если вы не являетесь владельцем загородного домика, вы вполне можете снять его на месяц. Это не так дорого, как путешествие к морю, но так же полезно для вашего здоровья.

Итак, если подытожить, то все необходимое для полноценного отдыха это:

- смена видов деятельности
- смена мест обитания
- посещение музеев, театров, кинотеатров, филармоний, выставок, концертов, цирковых программ
- один день в неделю – день «бревна»
- посещение спортзала и бассейна
- восьми часовой сон с укладыванием и пробуждением в одно время

Выводы: В заключении хотелось бы сделать вывод, что вопрос о безопасности труда, учёбы и полноценный отдых является одним из важнейших на современном этапе жизни нашего общества. Организация охраны труда, личной безопасности обучающихся и работников является одним из наиболее важных и сложных в работе администрации учебного учреждения. Комплекс мероприятий в области охраны труда подразумевает такие направления деятельности, как создание безопасных условий пребывания студентов и персонала, соблюдение санитарно-гигиенического режима, мер противопожарной и электробезопасности, обучение безопасному поведению, знанию норм и правил охраны труда, ведение обязательной документации, определяемой номенклатурой дел и многое другое. Немаловажным фактором, напрямую влияющим на состояние здоровья, является также периодически изменяющееся психоэмоциональное состояние коллектива, работа с ним психологической службы. Материалы и документы по обеспечению здоровых и безопасных условий труда и учебы основываются на государственных нормативных актах, рекомендациях по организации охраны труда в школе. В современном мире люди вынуждены существовать в невообразимо бешеном ритме. Каждый день студентам и работникам нужно выполнять массу самых разных дел, и такие занятия зачастую требуют значительного эмоционального напряжения и времени. Существование в условиях постоянного стресса и урезанного сна отрицательно сказывается на работе всех органов и систем и может вызвать серьезные проблемы со здоровьем.