

Исследовательский проект

«Формула здоровья»



Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
"Ульяновский электромеханический колледж"



Ульяновск
2023



В 2022 году состоялось 3 выезда Центра общественного здоровья в ОГБПОУ «Ульяновский электромеханический колледж» с целью проведения скринингового обследования.

Обследовано было **312** человек, из них *224* учащихся колледжа в возрасте *до 18 лет* и *88* студентов *старше 18 лет*.

По результатам обследования выявлены факторы риска ХНИЗ у **158 человек (51%)**.

Факторы риска:

Первое место - нерациональное питание – **98 человек (62%)**: из них 57 человек с избыточной массой тела (в т.ч. 9 человек с ожирением); 41 человек с недостаточной массой тела;

Второе место – снижение остроты зрения **86 человек (54%)**

Третье место - курение 60 человек (**38%**).



Выявлено:

- Нарушена кратность приема пищи;
- Отсутствие завтрака;
- Наибольшее количество потребляемой пищи приходится на вечернее время;
- Преобладание в рационе фаст-фудов с колоссальным содержанием углеводов и жиров, продукты с недостаточным содержанием белка;
- Большое количество газированных напитков, пакетированных соков, алкогольной продукции, а также энергетиков.

57 человек с избыточной массой тела, из них 9 человек с ожирением;

41 человек с недостаточной массой тела.

Последствия:

- заболевания желудочно-кишечного тракта
- другие хронические заболевания (анемия, нарушение гормонального фона, разрушение зубов, авитаминоз и др.)



Вредные привычки: гаджетозависимость

У **половины** обследованных детей выявлено снижение остроты зрения.

Все учащиеся не выполняют зрительную гимнастику, а люди с уже выявленной патологией глаз (миопия, дальнозоркость, астигматизм) не посещают регулярно врача-офтальмолога с целью проверки зрения и коррекции физиотерапевтическими методами.

Последствия:

1. Потеря навыков социального общения
2. Вероятность возникновения зависимости
3. Отрешение от реального мира. Деградация личности
4. Риск стать жертвой мошенников и недоброжелателей
5. Многочасовое сидение за компьютером может привести к снижению зрения и гиподинамии, ожирению, нарушению разговорной речи; проблемам со сном; депрессии
6. Потеря мотивации к учебе



Вредные привычки: курение

В ходе обследования на смокелайзере выявлено около 60 учащихся (19%) у которых присутствуют показатели активного курения табачных изделий. По данным спирометрии показатели работы дыхательной системы снижены вследствие воздействия табачных ядов.

- ❑ Психические изменения (неусидчивость, снижение концентрации внимания, памяти, раздражительность, агрессия)
- ❑ Нервная система (головные боли, нарушение походки, координации движений)
- ❑ Стоматиты и язвы слизистой ротовой полости
- ❑ Снижение обоняния и вкуса, снижение аппетита, тошнота, рвота, диарея, гастриты и язвы
- ❑ Сердечно-сосудистые заболевания (сужение сосудов, тахикардия и повышение артериальное давление)
- ❑ Снижение устойчивости к инфекционным заболеваниям
- ❑ Рак ротовой полости, пищеварительного тракта и дыхательных путей



Режим дня

Выявлено	Должное
<p>Длительное сидение за гаджетами перед сном;</p> <p>Ночной сон с 1.00-3.00;</p> <p>Сокращение сна до 3-6 часов;</p> <p>Переедание вредной пищи перед сном;</p> <p>Замена здорового сна чашкой кофе, энергетиком или сигаретой.</p>	<p>Продолжительность сна не менее 9-10 часов.</p> <p>Сон в промежутке между 22 часами и 6 часами;</p> <p>Ложиться и вставать в одно и тоже время;</p> <p>За час до сна все гаджеты и активные игры заменить на чтение книг, теплый душ, прогулки;</p> <p>Проветривание комнаты перед сном не менее 15 минут;</p> <p>Сон в темноте и в тишине.</p>

В ходе индивидуальных консультаций с врачом большинство учащихся жаловались на нехватку времени на ведение здорового образа жизни, однако признавали наличие вредных привычек, которые занимают большую часть времени, в частности, социальные сети, игры.

У некоторых учащихся отмечалась недостаточность времени из-за работы и учебы, что приводило к недостатку ночного сна и, как следствие, тяга к вредным привычкам.



Физическая активность

Большинство учащихся испытывают недостаток физической активности, а у некоторых даже отмечается снижение силы рук по данным кистевой динамометрии.

- ❑ Люди, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, реже болеют и меньше подвержены стрессам и депрессии.
- ❑ Молодым людям физическая активность помогает улучшить аппетит, когнитивные показатели (академическая успеваемость, способность к целенаправленной деятельности).
- ❑ Занятия спортом эффективно помогают в борьбе с вредными привычками;



- Помогает быстрее избавиться от сонливости;
- Улучшает аппетит;
- Восстанавливает правильное кровообращение;
- Развитие дыхательной мускулатуры;
- Совершенствуются нервные процессы;
- Ускоряет рост;
- Укрепляет иммунитет;
- Повышается самооценка.





Цель исследовательского проекта:

На основе комплексного исследования состояния здоровья и отношения к нему студентов разработать рекомендации по сохранению и укреплению здоровья студенческой молодежи

Целевая аудитория – студенческая молодежь ОГБПОУ «Ульяновский электромеханический колледж»

Основная тема мероприятий - профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни



Задачи исследовательского проекта:

- ❑ Концентрация внимания молодежи к собственному здоровью
- ❑ Обучение молодежи навыкам самоконтроля за состоянием здоровья
- ❑ Воспитание здорового отношения студентов к неправильному питанию, потреблению алкоголя и табака в результате проведения профилактических акций, бесед и мероприятий с участием медицинских специалистов
- ❑ Оценка результатов реализации проекта (ошибки, удачные решения)



Участники проекта:

Куратор проекта - Министерство здравоохранения Ульяновской области



Непосредственные исполнители:

- ГУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Ульяновской области»
- ОГБПОУ «Ульяновский электромеханический колледж»



Метод сбора информации: комбинированный (тестирование, фокус-группа, скрининговое обследование)

Сроки реализации исследовательского проекта: февраль – декабрь 2023



Ключевые мероприятия:

1. Тестирование студентов ОГБПОУ «Ульяновский электромеханический колледж» (февраль 2023)

Цель – определение уровня знаний о факторах риска развития неинфекционных заболеваний и их влиянии на организм человека (вредные привычки, неправильное питание, гаджетозависимость)

2. Выездные профилактические мероприятия на базе ОГБПОУ «Ульяновский электромеханический колледж» с основными участниками образовательного процесса (педагоги, студенты, родители):

Педагогический состав:

1. Круглый стол по организации питания студентов с участием организации, осуществляющей питание студентов, диетолога, врача-гастроэнтеролога, администрации учебного заведения;
2. Профилактика нарушения зрения при проведении занятий (обучение основам гимнастики для глаз)
3. Дистанционные технологии и гаджеты: в чём их вред и как его предупредить?
(Обучение безопасному использованию дистанционных технологий и гаджетов; демонстрация комплекса физических упражнений (в формате видеороликов))



Ключевые мероприятия:

Родители:

1. Организация профилактических бесед с привлечением узких специалистов: врача-гастроэнтеролога, эндокринолога (для специализированной целевой аудитории), нарколога, психолога, офтальмолога, терапевта (по отдельному графику)

Студенты:

1. Организация профилактических бесед с привлечением узких специалистов: врача-гастроэнтеролога, эндокринолога (для специализированной целевой аудитории), нарколога, психолога, офтальмолога, терапевта (по отдельному графику);

2. Профилактические мероприятия, организуемые ГУЗ ЦОЗиМП в рамках Всемирных дней

(Всемирный день здоровья, Всемирный день отказа от табака, Всероссийский день трезвости, Международный день отказа от курения)

3. Проведение динамического скринингового обследования для выявления изменений в состоянии здоровья студентов



Ключевые мероприятия:

3. Подготовка экспертного заключения и аналитической записки по результатам исследования для руководства ОГБПОУ «Ульяновский электромеханический колледж», Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области

