

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УЛЬЯНОВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

МЫ ЗА ЗДОРОВУЮ РОССИЮ!

МАТЕРИАЛЫ ОБЛАСТНОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

19 АПРЕЛЯ 2018 ГОД



УЛЬЯНОВСК
2018

Печатается по решению оргкомитета научно-практической конференции студентов ПОО Ульяновской области «Мы за здоровую Россию!»

Мы за здоровую Россию!: Сборник материалов научно-практической конференции студентов ПОО Ульяновской области (19 апреля 2018 года)/под редакцией Димитриевой О.А., старшего методиста, Ефимовой О.В., преподавателя – Ульяновск: ОГБПОУ УМК, 2018. – 60 с.

В сборнике помещены тезисы социальных и исследовательских проектных работ студентов, в которых рассмотрены актуальные вопросы здорового образа жизни, экологической безопасности и социальных инициатив студентов.

Содержание материалов, включенных в сборник, печатается в авторской редакции.

Сборник адресован, студентам ПОО, педагогическим работникам, руководителям студенческих научных кружков, методистам.

ОГЛАВЛЕНИЕ

НОМИНАЦИЯ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – НАШ ВЫБОР!» (научно-исследовательские проекты)	4
Вода – источник жизни <i>Гаврилова Марина</i> <i>Руководители: Гуськова Ольга Владимировна Сычева Алевтина Васильевна.</i> ОГБПОУ «Ульяновский социально-педагогический колледж»	4
Спасите наши уши! <i>Митрофанова Марина</i> <i>Руководитель: Айнулина Рушания Фатыховна</i> ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж»	8
Все в твоих руках <i>Верухина Ксения, Швачкина Елена</i> <i>Руководитель: Голенева Ольга Михайловна</i> ОГБПОУ «Ульяновский многопрофильный техникум»	14
Развитие ловкости детей старшего дошкольного возраста в процессе организации подвижных игр и игровых упражнений с мячом <i>Иванова Юлия Юрьевна</i> <i>Руководитель: Маргарита Витальевна Ермолаева</i> ОГБПОУ «Ульяновский социально-педагогический колледж»	18
В здоровом теле - здоровый дух <i>Курушина Анна</i> <i>Руководитель: Золиков Вячеслав Викторович, преподаватель</i> ОГБПОУ «Ульяновский социально-педагогический колледж»	24
Использование здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса в начальной школе <i>Болькина Виктория,</i> <i>Руководитель: Матвеева Елена Николаевна, преподаватель</i> ОГБПОУ «Сенгилеевский педагогический техникум»	27
Влияние сотовых телефонов на здоровье, среди молодежной среды <i>Крончева Анастасия</i> <i>Руководитель: Пронина Наталья Михайловна, преподаватель</i> ОГАПОУ Ульяновский авиационный колледж - МЦК	31
НОМИНАЦИЯ «ТВОЕ БУДУЩЕЕ В ТВОИХ РУКАХ!» (социальные проекты)	43
Я – ДОНОР, Я – ГЕРОЙ! <i>Сафина Карина, Антонова Анна, Колодий Виктория, Мелкозерова Анастасия</i> <i>Руководители: Глухова Л.А., Шамгунова С.Р.</i> ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж»	43
Социальный проект «СПИД – не Спит» <i>Куянова Дарья, Старкова Ирина, Мертина Вероника, Конченкова Татьяна, Тогунова Светлана, Пчелинцева Надежда, Усеева Римма</i> <i>Руководители: Ткачук Д.И., Царёва М.П., преподаватели</i> ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж»	47
По зову сердца и велению души... (Волонтерское движение: прошлое и настоящее) <i>Васильева Дарья, Михайлова Ирина</i> <i>Руководитель: Белоусова Марина Николаевна</i> ОГБПОУ Ульяновский профессионально - педагогический колледж	51
Влияние имажотерапии на детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе создания мультипликации <i>Галяшкина Екатерина, Куракова Наталья</i> <i>Руководитель: Янина Мария Александровна, преподаватель, к.п.н.</i> ОГБПОУ Ульяновский социально-педагогический колледж	57

НОМИНАЦИЯ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – НАШ ВЫБОР!»

(научно-исследовательские проекты)

Вода – источник жизни

Гаврилова Марина

Руководители: Гуськова Ольга Владимировна

Сычева Алевтина Васильевна.

ОГБПОУ «Ульяновский социально-педагогический колледж»

Актуальность темы проекта обусловлена тем, что современная цивилизация характеризуется высокой численностью населения, огромным потреблением природных ресурсов, особенно воды, катастрофическим загрязнением окружающей среды, определяющими в целом глобальный экологический кризис. «Мы хозяева нашей Родины, и она для нас кладовая солнцем с великим сокровищем жизни. Мало того, чтобы эти сокровища охранять, их надо открывать и показывать. Для рыб нужна чистая вода – будем охранять наши водоёмы. В лесах, степях, горах разные ценные животные – будем охранять леса, степи, горы. Рыбе – вода, птице – воздух, зверям – лес, степи, горы. А человеку нужна Родина. И охранять природу – значит охранять Родину», – сказал великий русский писатель Пришвин М.М. И сегодня эти слова должны стать жизненным девизом для всех жителей нашей планеты Земля. Проблемы чистой питьевой воды волнуют, наверное, каждого, и не секрет, что с каждым годом поддерживать необходимое качество питьевой воды становится всё труднее, поскольку все поверхностные источники водоснабжения подвергаются загрязнению.

Проблема исследования характеризуется тем, что с каждым годом становится труднее поддерживать необходимое количество питьевой воды, поскольку все поверхностные источники водоснабжения подвергаются загрязнению. Эта проблема не может не волновать современного человека, т. к. от качества воды, в первую очередь, зависит состояние людей. Вся ли вода,

которую мы пьем, пригодна для питья? Есть ли альтернатива водопроводной воде?

Актуальность проблемы определила выбор темы проекта: «Вода – источник жизни»

Цель проекта: теоретическое изучение, анализ и экспериментальное исследование уникальностей воды.

Задачи проекта:

1. Провести теоретический анализ по данной проблеме – изучить различные источники.

2. Подобрать доступные методы для исследования химических и физических свойств воды.

3. На основе данных полученных экспериментальным путём, а также в результате теоретического анализа сделать выводы.

Участник проекта: Гаврилова Марина.

Предполагаемые результаты проекта: определили органолептические показатели качества воды и критерии качества воды различными методами химического анализа.

Вид проекта:

- по количеству участников: индивидуальный.
- по направленности: практически-экспериментальный.
- по приоритету метода: экспериментально-творческий.
- по продолжительности: долгосрочный.

Этапы разработки:

1 этап. Поисково-теоретический.

2 этап. Исследовательский.

3 этап. Заключительно-обобщающий.

На поисково-теоретическом этапе была выявлена проблема исследования, определена цель и задачи. Был изучен и подобран теоретический материал. В процессе изучения материала были выявлены свойства воды, состав, много ли

воды на нашей планете, изучена характеристика источников водоснабжения и качества питьевой воды, влияние качества питьевой воды на здоровье человека.

На исследовательском этапе помимо изучения литературных источников об удивительных свойствах воды и о воздействии веществ, находящихся в воде, на организм нас интересовало, например: как определить рН воды, её жесткость, химический состав. Одинаковы ли показатели родниковой воды разных источников?

Для этого мы взяли несколько проб воды: вода из ключа, водопроводная вода в жилом доме, водопроводная вода в учебном заведении, питьевая вода «Волжанка» и святая вода.

С помощью экспериментов были выявлены органолептические показатели воды (цвет, прозрачность, запах) и определены качества воды методами химического анализа (водородный показатель – рН, карбонатная жесткость воды, сероводород и соли в воде, определение фенолов, количественная оценка хлоридов).

На заключительно-обобщающем этапе были подведены результаты исследований и проведено анкетирование среди студентов колледжа.

Результат-продукт: разработаны рекомендации как улучшить качество питьевой воды.

Таким образом, в процессе выполнения исследовательской работы нами была собрана и изучена соответствующая научная литература. По результатам анкетирования видно, что многие недостаточно информированы о последствиях воздействия некачественной воды на организм каждого из нас. Ребята недооценивают наносимый вред, такой питьевой водой человеческому организму и не каждый из них связывает имеющиеся заболевания, различные недомогания с качеством питьевой воды. Вода – источник жизни! Но мы должны помнить, что сегодня, в эпоху экологических проблем, нельзя забывать о безопасности.

Питьевая вода – это химический раствор, в котором много различных веществ, в том числе токсичных ионов железа. Качественный состав питьевой

воды характеризуется теми же показателями (кислотность, минерализация, жесткость, бактериальное заражение), что и природной. Количественное содержание примесей в питьевой воде должно отвечать государственным стандартам.

Питьевая вода в нашем городе отвечает всем требованиям безопасности, что мы и доказали в ходе исследовательского проекта.

Литература

1. Авдеев, Я.Г. Минеральная вода – чудесный дар природы / Я.Г. Авдеев // Химия в школе.- 2007.- №2.- С.8-15
2. Алексеева, В.Е. Вода - самое обыкновенное и необыкновенное вещество / В.Е. Алексеева // Химия. Газета Изд. Дома «Первое сентября».- 2007.- №8.- С.29-34
3. Блинова, Л. Ф. Вода: известная и неизвестная: интегрированный урок по химии, биологии и физике / Л.Ф. Блинова // Химия. Газета Изд. Дома «Первое сентября».- 2008.- №14.- С.40-44
4. Бударина, В.А. «Бережная ширь океана и тихая заводь пруда» / В.А. Бударина // Читаем, учимся, играем.- 2006.- №1.-С.94-101 (Конкурсная программа о воде)
5. Габриелян, О.С. Вода в нашей жизни /О.С. Габриелян // Химия. Газета Изд. Дома «Первое сентября».- 2009.- №24.- С.5-15
6. Герасимова, Э. А. Вода – волшебница / Э.А. Герасимова // Книжки, нотки и игрушки ...- 2006.- №1.-С.47-49
7. Голованова, Ф. И. Вода – основа жизни / Ф.И. Голованова // Химия. Газета Изд. Дома «Первое сентября».- 2008.- №7.- С.41-45
8. Журнал «Первое сентября».- 2005.- №7.- С.36-41
9. Капецкая, Г.А. Интеллектуальная игра «Мир воды» / Г.А. Капецкая// Химия в школе.- 2006.- №2.-С.72-74
10. Летюк, А.А. Царица – водица / А.А. Летюк // Химия. Газета Изд. Дома

11. Набиуллина, Р.М. H₂O – живительная влага / Р.М. Набуллина // Читаем, учимся, играем.- 2007.- №12.-С.100-104
12. Самсонов, А.Л. Вселенная воды / А.Л. Самсонов // Экология и жизнь.- 2006.- №5.-С.42-48
13. Сорокина, Г.В. Урок – путешествие «Про воду» / Г.В. Сорокина// Педагогическое творчество.- 2006.- №3.-С.10-1

Дополнительные источники

1. Фильм «Великая тайна воды»
2. Масаро Эмото «Послание воды: тайные воды»
3. История воды
4. История появления воды
5. Снег и его тайны

Спасите наши уши!

Митрофанова Марина

Руководитель: Айнулина Рушания Фатыховна

ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж»

В современном мире наши слуховые анализаторы довольно часто подают нам сигналы о помощи SOS, однако далеко не все воспринимают их всерьёз. Мы не расстаемся с мобильными телефонами, плеерами, слушая музыку, на недопустимой для слуха громкости. Это подтвердили результаты анкетирования студентов колледжа: абсолютно все респонденты пользуются наушниками. Причем 36% студентов – более 3-4 часов в день. А 42% на максимальной громкости. Но не каждый задумывается над тем, что громкая музыка рассеивает внимание, мешает сосредоточиться, понижает работоспособность, а различные шумы влияют на физиологическое состояние человека, могут вызвать тугоухость, глухоту.

Кроме того при ношении наушников затрудняется циркуляция воздуха в наружном слуховом проходе, внутри него резко повышается температура и

влажность - это создает условия для быстрого распространения бактерий. Исследования показывают, что при использовании наушников количество бактерий внутри слухового прохода увеличивается в 11 раз. [1] .

А некоторые любят делиться с друзьями своими наушниками и слушать музыку вместе. Это небезопасно, так как мы делимся не только гарнитурой, но и микроорганизмами.

Исходя из всего вышесказанного, мы убедились, что выбранная тема исследовательской работы достаточно актуальна на сегодняшний день.

Для проведения исследования была поставлена **цель:** выявить, обосновать и экспериментально проверить наличие микроорганизмов на наушниках студентов УМК, а также исследовать воздействие использования стереогарнитуры на слух и в целом на здоровье человека. Для решения цели поставлены задачи:

- Углубить свои знания о микроорганизмах, о влиянии использования наушников на организм;
- Изучить источники литературы по теме исследования;
- Разработать анкету для проведения исследования, организовать и провести анкетирование с последующим анализом;
- Экспериментально выявить наличие микроорганизмов на наушниках студентов колледжа;
- Экспериментально определить влияние использования наушников на здоровье, оценить результаты;
- Разработать рекомендации и мероприятия согласно полученным результатам исследования.

Объект проектной деятельности: наушники студентов ОГБПОУ УМК.

Предмет проектной деятельности: определение микрофлоры наушников и влияние их использования на органы и системы человека.

На первом этапе проектной деятельности мы провели речевое исследование слуха с помощью шепотной речи. Нужно сказать, что нормой считается, если человек слышит шепот обследующего с 5-6 метров.

Однако лишь 27% студентов имеют хороший слух, то есть в процессе эксперимента слышали шепот с расстояния 5-6 метров [2]. Для половины исследуемых студентов понадобилось сократить расстояние на 3 метра более, чтобы он отчетливо услышал и повторил слова, что говорит о значительном снижении слуха.

Следует отметить, что после использования наушников острота слуха заметно снижается. В среднем, расстояние, с которого испытуемые слышали шепотную речь, уменьшалось на 1-1,5 метра.

На 2 этапе исследования мы предложили студентам проверить остроту слуха с помощью специальной программы. Тональная аудиометрия- это такое же исследование, как и речевое исследование слуха, только вместо слов студент слышит звук определенной частоты. Частота постепенно повышается, и студент должен нажать на кнопку, когда начинает слышать звук [1].

По результатам исследования строятся графики показывающие диапазон частот, в котором студент хорошо слышит. Из графиков видно, что большинство исследованных студентов имеют легкую или среднюю форму потери слуха. Для справки именно такая картина должна наблюдаться у лиц пожилого возраста, но ни в коем случае не у подростков.

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод о том, что у современной молодежи действительно ярко выражены проблемы со слухом, и в большинстве своем на это воздействует шумовое загрязнение, современные гаджеты, в том числе, наушники.

С целью проверки влияния использования наушников на физиологическое состояние организма, было проведено исследование по измерению артериального давления и пульса в покое до и после прослушивания музыки с помощью гарнитуры у студентов 1 и 2 курсов в количестве 20 человек.

По результатам исследования был сделан вывод о том, что прослушивание музыки в наушниках даже на средней громкости вызывает резкие скачки частоты пульса, а также артериального давления. После использования гарнитуры в течение 5 минут абсолютно у всех исследуемых студентов в покое частота пульса увеличивалась на 5-20 единиц. Половине студентов из общего количества предлагалось прослушать современную англоязычную или русскоязычную песенную композицию, а второй группе исследуемых – классическую музыку, в частности, сочинение Моцарта.

После прослушивания классической музыки артериальное давление у студентов снижалось на несколько миллиметров ртутного столба, а после современных песен, наоборот, увеличивалось.

На следующем этапе эксперимента мы исследовали микробную обсемененность наушников студентов. Использовался метод посева на питательных средах и инкубирование посевов с последующей идентификацией колоний.

Смывы с наушников брались в соответствии с правилами сбора материалов для микробиологических исследований - стерильными тупферами с транспортной средой. Взятие материалов производилось до и после обработки антибактериальными средствами.

Тупферы с биологическим материалом в течение двух часов после взятия проб были доставлены в бактериологическую лабораторию ГУЗ Городской поликлиники № 6 города Ульяновска. Под руководством врача-бактериолога в лаборатории был произведен посев в чаши Петри на питательные среды: Агар Эндо, среда Сабуро, желточно-солевой Агар и кровяной Агар. Инкубирование производилось в термостате в течение 24 часов при температуре 37 °С.

На следующий день был произведен осмотр чаш с питательными средами, сделаны промежуточные выводы. На всех образцах наушников студентов содержатся бактерии рода стафилококк эпидермальный - это бактерия, которая в нормальных условиях сосуществует с человеком вполне

мирно и безобидно, однако в больших количествах может вызывать заболевания.

На одном из образцов были обнаружены бактерии рода стрептококк: стафилококк золотистый, стафилококк гемолитический, которые провоцируют практически все недуги горла. Стафилококк гемолитический вызывает гемолиз, т.е. разрушение эритроцитов. Образцы смывов после обработки антибактериальными средствами на всех питательных средах показали отрицательные результаты.

По результатам своих исследований мы сделали следующие выводы:

1. Наушники отрицательно воздействуют на уши, снижая остроту слуха. Поэтому ни в коем случае нельзя слушать музыку с помощью гарнитуры на максимальной громкости (выше 80 дБ). Впоследствии это может привести к тугоухости, и даже глухоте.
2. Прослушивание музыки в наушниках влияет на нервную систему человека, так как слуховые ходы располагаются в непосредственной близости с головным мозгом. В результате анкетирования мы выяснили, что студенты у студентов часто появляется усталость, головокружения, головные боли.
3. Использование наушников вызывает резкие скачки артериального давления и увеличение частоты пульса, что негативно сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы человека.
4. Наушники – рассадники микроорганизмов. На их поверхности живут и процветают опасные патогенные микроорганизмы, которые проникают во внутреннее ухо, а по Евстахиевой трубе в полость носа и гортани, вызывая тяжелые воспалительные процессы ЛОР-органов.
5. Количество микроорганизмов на наушниках увеличивается, если их использует несколько человек. Наушники должны быть строго индивидуальными, также как зубная щетка, расческа или носовой платок.
6. Количество микроорганизмов на стереогарнитуре снижается после обработки антибактериальными средствами – гигиеническим

противомикробным гелем, антибактериальными влажными салфетками, спиртом.

7. Микроорганизмы попадают на наушники с кожных покровов, в частности, рук. Чтобы минимизировать такие риски, необходимо тщательно мыть руки до и после приема пищи, после посещения уборной.
8. По статистике, за последние 6 лет число ДТП с участием любителей наушников увеличилось в 3 раза [3]. Использование наушников на улице, а тем более, когда вы переходите дорогу, опасно для жизни.

Результаты исследований мы донесли до студентов колледжа. Так 3 марта в рамках Международного дня охраны здоровья уха и слуха в Ульяновском медицинском колледже была организована социальная акция "День без наушников".

Студентам предлагалось отказаться от использования наушников на один день, подписав и сдав их в коробку для хранения. Взамен они получали в подарок письменные принадлежности и сладкие призы для хорошего настроения, улучшения мозговой деятельности, а, как следствие, продуктивной работы на занятиях, не отвлекаясь на прослушивание музыки в наушниках.

Акция вызвала огромный интерес у студентов, они делились эмоциями и впечатлениями от прекрасного времяпрепровождения без наушников. Некоторые настолько увлеклись, что забыли забрать свои аксессуары из коробки хранения в конце учебного дня.

Также мы разработали рекомендации по использованию наушников и правилам слуховой гигиены, которые оформили в виде санбюллетени, буклетов, календариков и мини-плакатов, которые запрещают использование наушников во время учебного процесса и на улице, особенно, на проезжей части.

При выполнении проектной работы нами проведены профилактические беседы в группах и количество студентов, заботящихся о здоровье своих ушей, увеличилось.

Конечно, полностью отказаться от использования наушников в повседневной жизни невозможно, но необходимо выполнять простые правила, которые помогут сохранить слух.

Литература

1. Здоровье и болезни (Электронный ресурс) Режим доступа: <http://medlibera.ru/>
2. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии, Москва «Просвещение», 1999
3. Наушники – смерть для пешеходов (Электронный ресурс)
Режим доступа: <http://medbe.ru/news/meditsina/naushniki-smert-dlya-peshekhodov/>
4. Овчинников Ю.М., Морозова С.В. Болезни уха, горла, носа, Москва Издательский центр «Академия», 2012
5. Сапин М.Р., Билич Г.Л. Анатомия человека, ГЭОТАР-Медиа, 2008

Все в твоих руках

Верухина Ксения, Швачкина Елена

Руководитель: Голенева Ольга Михайловна

ОГБПОУ «Ульяновский многопрофильный техникум»

Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье.

(автор: Генрих Гейне)

Работа посвящена формированию активной жизненной позиции и определению истинных ценностных ориентаций путем привития навыков ЗОЖ и профилактики воздействия вредных зависимостей.

Актуальность проекта. Все актуальней встают проблемы современной молодежи в наше время. Во всем мире, да и в России, в частности, у молодежи, меняются приоритеты. Вместо того, чтобы быть добрыми честными и

послушными, думать о семье, наше подрастающее поколение все чаще хочет выделиться за счет пагубных привычек, насилия и превосходства. Поэтому перед взрослыми стоит не легкая задача, прорастить в подростках ростки добра и человечности, чтобы избежать последующих проблем молодежи в современном обществе и социуме. Из существующих молодежных проблем можно выделить несколько.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

В рейтинге жизненных ценностей молодежи здоровье занимает лишь 4 место, вслед за значимостью семьи (1 место), дружбы и общения (2 место), финансового благополучия (3 место). Последствия такого невнимания, а подчас и наплевательского отношения к собственному организму сказываются уже в более зрелом возрасте. Идея проекта «Новое поколение выбирает ЗОЖ» обусловлена низким уровнем побуждений студентов к ведению здорового образа жизни, что снижает эффективность здоровьесберегающей среды техникума.

Не смотря на активную борьбу со злом современного времени, суицидальные группы в социальных сетях продолжают забирать юные жизни.

Для реализации проекта поставлена цель: Формирование активной жизненной позиции и определение истинных ценностных ориентаций путем привития навыков ЗОЖ и профилактики воздействия вредных зависимостей.

Современное состояние общества, экономики, экологии во всем мире неблагоприятно отражается на здоровье, в связи с чем, растет число детей, которым необходима специализированная помощь, щадящая организация образовательного процесса. Для нашей страны в современной ситуации эта проблема еще более очевидна. Демографическая ситуация в России в настоящее время внушает опасения.

Предполагаемые результаты социального проекта:

- улучшение знаний студентов о ЗОЖ;
- повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни;
- расширение опыта работы в коллективе;
- повышение уровня информированности о проблемах никотиновой, алкогольной и наркотической зависимости;
- вовлечение в активную деятельность большого круга студентов.

Этапы реализации проекта:

1 этап – подготовительный. Выявить основные особенности формирования здорового образа жизни у студентов.

2 этап – основной. Реализация целей и задач через отработку и внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих форм, методов, приёмов и технологий.

3 этап – завершающий. Обобщение и осмысление опыта по пропаганде и формированию здорового образа жизни студентов.

За 12 месяцев реализации проекта было проведено около 25 различных мероприятий и акций, что способствовало информированию студентов о работе волонтеров и реализации социально-значимого проекта «Все в твоих руках», а также непосредственно вовлечению молодежи в общественную, спортивную, и творческую жизнь.

Посредством реализации проекта были достигнуты следующие результаты:

- информирование студентов о современной проблеме наркомании,
- формирование негативного отношения к данному явлению как способ предотвращения возможных проблем,
- популяризация здорового образа жизни и ценности личности человека,
- формирование уверенности в себе и ответственного отношения к своему здоровью.

Таким образом, была повышена информационная осведомленность молодых людей о социально-значимых заболеваниях, таких как наркомания, табакокурение, ВИЧ-инфекции, алкоголизм в молодёжной среде.

Подводя итоги, общими результатами деятельности волонтеров, реализуемой в течение года в рамках данного социального проекта, можно назвать повышение информационной осведомленности молодежи о социально значимых проблемах и активизация инициативной молодежи для решения поставленных проблем.

Я считаю, что проект «Все в твоих руках» актуален, современен и необходим нашему техникуму.

Литература

1. Абросимова, М.Ю. Здоровье молодёжи / М.Ю.Абросимова и др. – Казань: «Медицина», 2007. - 220 с
2. Галина И. В. Алкоголь и дети. - М.: Знание, 1985.- 94 с.
3. Коробкина З.В., Попов В.А. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2012. - 192 с.
4. Пятницкая И.Н. Злоупотребление алкоголем и начальная стадия алкоголизма. - Л.: Медицина, 1988.- 288 с.
5. Тимофеев А.Н. Нервно - психологические нарушения при алкогольной интоксикации. – М: Академия, 1995.- 143 с.
6. Использованы материалы Интернет ресурсов <http://4brain.ru/zozh/>, <http://www.grandars.ru/college/medicina/zdorovyy-obraz-zhizni.html>, <http://xreferat.com/55/9398-1-zdoroviy-obraz-zhizni-i-ego-obespechenie.html>

Развитие ловкости детей старшего дошкольного возраста в процессе организации подвижных игр и игровых упражнений с мячом

Иванова Юлия Юрьевна

Руководитель: Маргарита Витальевна Ермолаева

ОГБПОУ «Ульяновский социально-педагогический колледж»

Актуальность темы проекта обусловлена важностью реализации требований ФГОС ДО, задач образовательной области «Физическое развитие», которые предполагают формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Главной задачей физического воспитания является сохранение у воспитанников физического и психического здоровья. Дети дошкольного возраста приобретают двигательный опыт, связанный с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики руки, формированием основных видов движений (ходьба, бег, мягкие прыжки). [2]

Проблеме развития ловкости детей дошкольного возраста в практике физкультурно-оздоровительной работы уделяется недостаточно внимания. Возможно, это связано с педагогическими условиями дошкольных учреждений, которые обеспечивают целостный воспитательный процесс, гармоничное, физическое и личностное развитие ребенка. Наиболее эффективными методами физического воспитания можно считать игровые методы и приёмы обучения. Игры с мячом играют особую роль в формировании координационных качеств:

ловкость, глазомер, быстроту реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу.[1]

Анализ исследований Л.П. Матвеевой, Н.А. Бернштейна, Ф. Фребеля, В.В. Гориневского, Е.А. Аркина, В.Н. Всеволодского-Гернгросса и др. позволяет отметить, что физическое развитие, направленное на формирование полноценного развития детей, служит основой здорового образа жизни, который характеризуется крепким здоровьем, закаленностью детского организма, развитием физических качеств, одним из которых является такое качество, как ловкость. Ловкость, по определению Л.П. Матвеева, - способность быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Анализ теоретических источников позволяет заключить, что в современной психолого-педагогической литературе разработаны задачи, содержание, методы физического воспитания и развития дошкольников, что подтверждает значимость и актуальность темы исследования.

Проблема исследования характеризуется наличием противоречия между достаточной разработанностью темы исследования в теории физического воспитания и недостаточной реализацией теоретических положений в практике работы с детьми старшего дошкольного возраста.

Причины данной проблемы:

- отсутствие системы работы по развитию физических качеств, а именно ловкости детей старшего дошкольного возраста в процессе организации подвижных игр и игровых упражнений с мячом разного диаметра;
- недостаточно используются возможности предметно-развивающей игровой среды ДОО в области физического воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста для включения в физкультурно-оздоровительную работу.

Актуальность проблемы определила выбор темы проекта: «Развитие ловкости детей старшего дошкольного возраста в процессе организации подвижных игр и игровых упражнений с мячом».

Обоснование необходимости проекта: Использование подвижных игр и игровых упражнений с мячом в физическом воспитании является важным педагогическим условием развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста и одной из главных задач программы по ФГОС - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

Цель проекта: создание условий для развития ловкости детей старшего дошкольного возраста посредством разработки и апробации системы подвижных игр и игровых упражнений с мячом.

Задачи проекта:

1. Изучить психолого-педагогическую и методическую литературу по теме проекта;
2. Создать предметно-развивающую игровую среду для реализации задач физического воспитания детей старшего дошкольного возраста
3. Разработать систему подвижных игр и упражнений с мячом, способствующих развитию ловкости у детей старшего дошкольного возраста
4. Реализовать проект по развитию ловкости детей старшего дошкольного возраста в процессе организации подвижных игр и игровых упражнений с мячом
5. **Разработать методическое пособие «Её величество-ловкость», анкеты, консультации для родителей.**

Участники проекта: студенты, воспитатели группы и специалисты МБДОУ, дети старшей группы и их родители. *Предполагаемые результаты проекта:* развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста

Вид проекта:

- по количеству участников: коллективный
- по направленности: практический.

- по приоритету метода: творческий
- по контингенту участников: одновозрастной (дети старшей группы)
- по продолжительности: среднесрочный

Сроки реализации проекта: шесть недель.

Практическая реализация проекта «Развитие ловкости детей старшего дошкольного возраста в процессе организации подвижных игр и игровых упражнений с мячом» проходила в период практики на базе МБДОУ ЦРР д/с №45 «Добринка» г. Ульяновска с детьми старшего дошкольного возраста и их родителями, включала в себя 3 этапа: подготовительный, основной и заключительный.

На подготовительном этапе осуществлена первичная диагностика выявляющая уровень развития ловкости детей старшего дошкольного возраста; создана предметно-развивающая игровая среда для организации подвижных игр и игровых упражнений с мячом; был проведен отбор и классификация подвижных игр, способствующих развитию ловкости, по группам, в зависимости от целевой направленности: игры с использованием общеразвивающих упражнений, действий с мячом, скакалкой, на закрепление навыков лазанья, катание на лыжах и т.д.

Основной этап включал в себя организацию и осуществление практической работы по реализации проекта с детьми старшей группы, специалистами МБДОУ и родителями. В рамках проекта работа велась в 2 направлениях: образовательно-воспитательная работа с детьми, основанная на принципе интеграции видов детской деятельности и образовательных направлений («Физическое развитие», "Социально-коммуникативное развитие", "Познавательное развитие", "Речевое развитие", "Художественно – эстетическое развитие") и организация сотрудничества с семьями по теме проекта. Цель данного этапа состояла в воспитании мгновенной реакции на сигнал, совершенствовании двигательных навыков в подвижных играх,

улучшении координации движений и умении приспосабливаться к изменениям окружающей обстановки.

При проведении игр с бегом - «Дракон», «Салочки», «Догонялки», «Менялки», «Кукушка», «Ловишки» и т.д. дети знакомились с разнообразными приёмами увёртывания, постигали, как можно резко изменить направление - остановиться, присесть, слегка наклонить корпус, выполнить обманное движение. Проведена серия игр, направленных на развитие ловкости, основным содержанием которых являлось выполнение определённых заданий – «Обеги мяч», «Не задень», «Разойдись-не упали», «Пролезь в обруч», «Найди пару в кругу» и т.д.

Детям предлагались игровые задания, проводимые в усложнённых условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, изменение направления, выполнение определенного действия по сигналу и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями; на индивидуальное выполнение задания; при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

Использовали игры с мячом как большой, так и малой подвижности. В играх с мячом дополнительно использовались мячи разного диаметра, фактуры, веса.

Для более эффективной работы в рамках проекта было организовано сотрудничество с родителями, использовались эффективные *формы работы*: консультации: «Как организовать игры с мячом в семье?», «Подвижная игра в развитии ловкости детей 5-6 лет», «Мяч в жизни дошкольника», «Ловкость как психофизическое качество» и др.

На заключительном этапе решались задачи совершенствования двигательных навыков детей и творческого использования имеющегося двигательного опыта в повседневной жизни. На данном этапе предусматривалось проведение подвижных игр с более сложными заданиями; придумывание игр и упражнений самими детьми; включение описанных выше

игр в формы активного отдыха - физкультурные досуги и праздники, использование игр большой подвижности, а также самостоятельную двигательную деятельность детей.[5]

Кроме этого была проведена итоговая диагностика, сравнительный анализ результатов входной и итоговой диагностики; оценка эффективности реализации проекта; выявление результатов реализации проекта. Итоговая диагностика выявила позитивную динамику эффективности использования подвижных игр и упражнений с мячом для развития ловкости у старшего дошкольного возраста. В группе детей значительно снизились показатели низкого уровня, возросли показатели среднего уровня развития.

Сравнительный анализ результатов входной и итоговой диагностики наглядно свидетельствует об эффективности проведенной работы по теме проекта.

В рамках реализации проекта были получены следующие результаты:

-результаты-продукты: разработана система подвижных игр и упражнений с мячом, способствующих развитию ловкости у детей старшего дошкольного возраста; созданы условия и предметно-развивающая игровая среда ДОО для включения детей старшего дошкольного возраста в физкультурно - оздоровительную работу; разработано **методическое пособие «Её величество-ловкость»**, анкеты, консультации для родителей.

-результаты-эффекты: отмечается позитивная динамика по развитию ловкости детей старшего дошкольного возраста в процессе организации подвижных игр и игровых упражнений с мячом.

Таким образом, цель и задачи проекта достигнуты.

Литература

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»// Собрание законодательства РФ. 2012 г. N 53 (часть I) ст. 7598

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»// Российская газета.2013г.-№ 6241(265)

Книги

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн.- М.: Физкультура и спорт, 1991.- 288 с.
2. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость/ Е.Н. Вавилова. - М.: Просвещение,1981.- 93 с.
3. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей/ Е.Н.Вавилова.- М.:Просвещение,1986.- 128 с.

В здоровом теле - здоровый дух

Курушина Анна

*Руководитель: Золиков Вячеслав Викторович, преподаватель
ОГБПОУ «Ульяновский социально-педагогический колледж»*

Проблема здоровья и формирования здорового образа жизни среди взрослых и подростков является не просто чрезвычайно важной, а ключевой для всей нашей страны. По результатам многочисленных опросов современные студенты довольно высоко ставят ценность здоровья.

Но попытки ряда исследователей заглянуть чуть глубже, выявить, для чего молодому поколению нужно здоровье, в чём они видят его смысл, показывают, что многие подростки рассматривают здоровье как возможность безнаказанно получать все возможные удовольствия от жизни, в буквальном: курить, выпивать, «отрываться» на дискотеках, в ночных клубах и залах игровых автоматов, подолгу «зависать» у компьютера, вести свободную сексуальную жизнь, рисковать в экстремальном спорте, экспериментировать с

психоактивными веществами – и не испытывать никаких неприятных ощущений, не сталкиваться с отрицательными последствиями своих действий.

Актуальность проблемы исследования определила выбор темы проекта «В здоровом теле - здоровый дух!».

Актуальность темы исследования обусловлена важностью реализации комплекса задач по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью;
- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях физической культурой, спортом
- формирование представлений в области оздоровления, о составляющих физического и психологического здоровья, об основах гигиены
- Формирование потребности в ЗОЖ, который предусматривает правильное питание, закаливание, физическую активность и активные занятия спортом
- Профилактика употребления ПАВ в молодёжной среде

Объект исследования: процесс формирования потребности в ЗОЖ у подрастающего поколения.

Предмет исследования: формы работы по формированию потребности в ЗОЖ у подрастающего поколения.

Цель проекта: Создание условий для формирования у студентов новых социальных норм, необходимых для полноценного существования в современном обществе - нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

Задачи проекта:

1. Изучить литературу по проблеме формирования потребности в ЗОЖ у подрастающего поколения
2. Выявить составляющие и условия сохранения физического и психологического здоровья

3. Разработать анкеты и провести социологическое исследование среди обучающихся колледжа с целью выяснения знаний студентов о здоровом образе жизни и отношения к своему здоровью

4. На основе результатов теоретического исследования разработать электронную презентацию «В здоровом теле - здоровый дух!», ознакомить студентов с её содержанием; провести интерактивную игру по содержанию презентации

5. Выявить результативность реализации проекта.

Этапы реализации проекта:

I. Подготовительный этап: на данном этапе была выявлена проблема исследования, изучена литература, разработана электронная презентация по теме исследования. Результаты теоретического исследования отражены в реферате и презентации «В здоровом теле - здоровый дух!». Кроме того, проведено анкетирование для выяснения представлений студентов о ЗОЖ.

II Основной этап: на данном этапе было проведено ознакомление студентов с содержанием презентации «В здоровом теле - здоровый дух» и проведена интерактивная игра, беседа по содержанию, проведен тренинг для профилактики употребления ПАВ.

III. Заключительный этап: проведено повторное анкетирование студентов о ЗОЖ, которое позволило сделать вывод о эффективности работы по реализации проекта.

Анализ ответов на вопросы анкеты показал позитивную динамику в формировании знаний о правилах ведения ЗОЖ, об основных нормах гигиены, способах противостояния употреблению ПАВ; формировании ценностного отношения к своему здоровью, к спорту, физической культуре.

Цель и задачи исследования выполнены. Презентация и выступление получили высокую оценку преподавателей, студентов.

Литература

1. Вайнер Э. Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности/Э. Н. Вайнер//ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009.
2. Синягина Н. Ю., Кузнецова И. В. Здоровье как образ жизни// Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова//Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С.41-47.
3. Вайнер Э. Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования/Э. Н. Вайнер// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009

Использование здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса в начальной школе

Большкина Виктория,

Руководитель: Матвеева Елена Николаевна, преподаватель

ОГБПОУ «Сенгилеевский педагогический техникум»

Человек – высший продукт земной природы.

Человек – сложнейшая и тончайшая система.

*Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы,
человек должен быть здоровым, сильным и умным*

И.П. Павлов

За последние годы в России произошло значительное качественное ухудшение здоровья школьников. По данным исследований, лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, 40% имеют различную хроническую патологию. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний.

Сохранение и целенаправленное формирование здоровья детей, молодёжи в сложных современных условиях исключительно значима, поскольку связана напрямую с проблемой безопасности и независимости. Необходимо совместными усилиями родителей, педагогов, специалистов

формировать у детей понятие здорового и безопасного образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья детей.

Разработка приемов работы по использованию здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса способствующих формированию здоровья и ЗОЖ младших школьников является **основной целью** проделанной работы.

Формирование у учащихся ответственности, в том числе и за своё здоровье, воспитательный процесс, который следует рассматривать в качестве одной из важнейших задач учреждений образования.

Постановка **задачи здоровьесбережения** в образовательном процессе может рассматриваться в двух вариантах - задача-минимум и задача-оптимум.

Задача-минимум и отвечает фундаментальному принципу медицины и педагогики: «No nocere!» («Не навреди!»). Решение задачи-минимум с использованием здоровьесберегающих образовательных технологий заключается в обеспечении таких условий обучения, воспитания, развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье всех субъектов образовательного процесса.

Задача-оптимум формирование у учащихся физического, психического, духовно-нравственного здоровья, воспитание у них культуры здоровья, действенной мотивации на ведение здорового образа жизни. Необходимо обеспечить выпускнику школы высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья.

Показатели здоровьесберегающей организации учебного процесса: рациональное расписание учебных занятий, рациональная организация урока, рациональная организация общего режима дня школьников, двигательная активность учащихся.

Таким образом, современный уровень цивилизации и культуры выдвигает в число важнейших для человека приоритетов задачу самому научиться, не болеть, быть здоровым. Для достижения этой цели в системе образования

необходимо использовать те технологии, которыми как раз и владеет педагог, психолог. Недоработка школы в этой сфере сравнима с исключением из школьных программ всех уроков математики.

Для соблюдения максимально возможной работоспособности и сохранения здоровья детей, необходима правильная организация двигательного режима. Для достижения цели сохранения и укрепления здоровья детей составлен план мероприятий по оптимизации двигательного режима.

Придерживаясь данного плана проще организовывать работу, возникает необходимость разнообразить занятия (таблица 1).

Большое значение имеют **динамические паузы**, которые необходимо проводить после второго (третьего) урока, когда начинают проявляться признаки утомления, вследствие чего понижается работоспособность.

Таблица 1. Оптимизация двигательного режима

День недели	Мероприятия для 3 класса
Понедельник	1. Гимнастика до занятий (8-12 мин) 2. Физминутки на каждом уроке (до 2,5-3 мин) 3. Динамическая пауза (40 мин) 4. Урок физкультуры (45 мин) 5. Индивидуальная работа с детьми, имеющими нарушения осанки (30 мин) 6. Подвижные игры и упражнения на свежем воздухе в группе продленного дня
Вторник	1. Гимнастика до занятий (8-12 мин) 2. Физминутки на каждом уроке (до 2,5-3 мин) 3. Динамическая пауза (40 мин) 4. Индивидуальная работа с детьми, имеющими плоскостопие (30 мин) 5. Подвижные игры и упражнения на свежем воздухе в группе продленного дня
Среда	1. Гимнастика до занятий (8-12 мин) 2. Физминутки на каждом уроке (до 2,5-3 мин) 3. Динамическая пауза (40 мин) 4. Урок физкультуры (45 мин) 5. Подвижные игры и упражнения на свежем воздухе в группе продленного дня
Четверг	1. Гимнастика до занятий (8-12 мин) 2. Физминутки на каждом уроке (до 2,5-3 мин) 3. Динамическая пауза (40 мин) 4. Подвижные игры и упражнения на свежем воздухе в группе продленного дня 5. День здоровья

Пятница	1. Гимнастика до занятий (8-12 мин) 2. Физминутки на каждом уроке (до 2,5-3 мин) 3. Динамическая пауза (40 мин) 4. Урок физкультуры (45 мин) 5. Индивидуальная работа с детьми, имеющими нарушения осанки (30 мин) 6. Подвижные игры и упражнения на свежем воздухе в группе продленного дня
---------	---

Для эффективной работы по применению здоровьесберегающих технологий в учебно–воспитательном процессе для учителя может быть порекомендован план по формированию ЗОЖ, в который включены различные формы: беседы («Режим дня», «Хозяин ли я своего здоровья», «Умственный труд школьника»); тренинги по преодолению стрессов, управлению эмоциями; спортивные игры; мероприятия совместно с родителями; праздники, например, День здоровья.

Таким образом, для организации учебного процесса в школе необходимо:

1. Контролировать состояние здоровья и особенности развития детей как показателей уровня функционального благополучия.
2. Следить за соответствием учебной нагрузки возрастным и индивидуальным функциональным возможностям организма школьника.
3. Соблюдать режим труда и отдыха с достаточным пребыванием детей на свежем воздухе (для учащихся группы продленного дня).
4. Наблюдать за соответствием условий среды, в которой осуществляется учебный процесс (микроклимат, уровень освещения, школьное оборудование), гигиеническим нормативам и требованиям.

Литература

1. Абаскалова, Н. П. Теория и практика формирования ЗОЖ учащихся и студентов в системе «Школа-ВУЗ» [Текст]: автореф. дис. доктора пед. наук / Н. П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 48 с.
2. Базарный, В. Ф. Повышение уровня здоровья школьников за счет построения учебного процесса в режиме «динамических поз» [Текст] / В. Ф. Базарный, Л. П. Уфимцева, Э. Я. Оладо, В. А. Гуров // Начальная школа. – 1988.– № 2.

3. Безруких, М. М. Школьные факторы риска и здоровье детей [Текст] / М. М. Безруких // *Magister*. – 1999. – №3. – С. 56–64.
4. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. – М.: Аркти, 2003. – 272 с.
5. Соколова, О.А. Здоровьесберегающие образовательные технологии. [Электронный ресурс] /О.А. Соколова – Режим доступа: <http://www.shkolnymir.info/>.
6. Тихомирова, Л. Ф. Методические преобразования в школе в рамках осуществления идей здоровьесберегающей педагогики [Текст] / Л. Ф. Тихомирова // *Наши дети: обучение, воспитание, развитие, здоровье*. – 2003. – № 4. – С. 21–22.

Влияние сотовых телефонов на здоровье, среди молодежной среды

Крончева Анастасия

Руководитель: Пронина Наталья Михайловна, преподаватель

ОГАПОУ Ульяновский авиационный колледж - МЦК

Использование мобильной связи стало распространенным явлением: почти миллиард человек пользуется мобильными телефонами, и это число во многих странах возрастает на 20 - 30% в год. При этом люди часто недооценивают возможное негативное влияние на здоровье мобильного телефона.



Эволюция живых организмов проходила в диапазоне низкочастотных электромагнитных полей. Индустриализация общества привела к

значительному изменению электромагнитной среды. Уровень естественных полей в производственных и бытовых условиях повысился в десятки тысяч раз, реальна опасность суммирования электромагнитных излучений, источниками которых являются как широко распространенные бытовые приборы: телевизоры, компьютеры, радиотелефоны, микроволновые печи, так и медицинское оборудование, а также оборудование промышленного назначения. Согласно современным взглядам, основную опасность для человека представляет воздействие электромагнитных полей на легковозбудимые биологические структуры, в первую очередь на нервную систему и мышцы, а также на иммунную систему организма.

Многочисленные исследования, проведенные в нашей стране и за рубежом, выявили отрицательное влияние высокочастотных полей на физиологическое состояние человека. Повышенная утомляемость, головная боль, бессонница, хронически плохое настроение, депрессивные состояния, нарушения памяти и концентрации внимания, психологические расстройства, снижение аппетита, тошнота, сухость слизистых, а также боль и резь в глазах, прогрессивное ухудшение зрения, одышка, носовые кровотечения, лабильность артериального давления и пульса, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания, в частности, опухоли головного мозга и глазного яблока – вот далеко не полный перечень отрицательных воздействий.

Актуальность темы исследования: Зависимость от мобильных телефонов среди активных пользователей усиленно влияет на здоровье. *Практическая значимость работы* заключается в том, что результаты исследования являются небольшим вкладом в определение масштаба мобиломании и осуществление профилактики данной зависимости. Материалы исследования позволили автору осознать актуальность и важность такого явления, как номофобия и изучить другие аспекты вредного воздействия сотового телефона на организм человека.

Теоретическая значимость проведённого исследования заключается в том, что получены результаты, дополняющие систему знаний о телефонной зависимости и возможных способах её профилактики.

В качестве рабочих гипотез были приняты следующие предположения:

- 1) Мобильный телефон оказывает вредное воздействие как на физическое, так и на психическое состояние человека, причём последствия такого воздействия более ярко выражены у представителей молодого поколения.
- 2) мобильной зависимости подвержены студенты имеющие склонность к зависимому поведению;
- 3) студенты с меньшим уровнем интеллекта более подвержены мобильной зависимости;

Объектом исследования выступает зависимость студентов от мобильного телефона, как проблема, обретающая всё большие масштабы.

Предметом исследования является способность мобильного телефона оказывать воздействие на организм

Цель исследования: выявить степень влияния мобильных телефонов на здоровье студентов и возможности формирования осмысленного отношения к сотовым телефонам

Для решения поставленных в исследовании задач были выбраны следующие эмпирические методики исследования

1. 16-факторный тест Р. Кеттелла (Форма С).
2. Тест «Склонность к зависимому поведению» (В. Д. Менделевич).

В связи с актуальностью проблемы и её значимости для практики обучения и воспитания в данном исследовании целью является теоретический анализ и эмпирическое изучение психологических предпосылок формирования зависимости от мобильных телефонов.

Мобильная зависимость - сравнительно новая психологическая зависимость, о которой всё чаще и чаще говорят психологи и педагоги. Все большее количество людей не представляет свою жизнь без мобильного

телефона, многие не выпускают его из рук практически на протяжении всего дня.

О зависимости подростков от сотовых телефонов говорил А.Ю. Егоров в книге "Нехимические зависимости"[1]. В настоящее время, несмотря на многочисленные публикации в СМИ и очевидную актуальность проблемы, научной литературы по данной теме явно недостаточно. Особенно значима проблема мобильной зависимости для студентов.

Для студенческого возраста характерны полярность психики, резкие перепады настроения, а так как большую роль в этом возрасте играет общение[7], студентам становится проще общаться посредством мобильного телефона. Телефон становится настолько неотъемлемой частью жизни, что во время отключения телефона молодые люди испытывают не только психологический, но и физический дискомфорт (врачи отмечают даже расстройство пищеварения, не говоря об ослаблении умственной активности и внимания).

Зависимость, или аддикция (от англ. addiction-зависимость), является предметом как научных исследований, так и так называемого «бытового сознания», что зачастую приводит к гипердиагностике, когда зависимостью – для пренебрежительно-обвинительной оценки – могут назвать любое хобби, увлечение или пристрастие. Однако в медицинском смысле зависимость определяется как "навязчивая потребность в использовании привычных стимулов, сопровождающаяся ростом толерантности и выраженными физиологическими и психологическими симптомами" [5].

Говоря о зависимости как о проблеме психотерапевтической, необходимо отличать наличие зависимого (аддиктивного) поведения от удовлетворения естественных потребностей. Патологические зависимости ограничивают свободу человека и негативно влияют на его здоровье (по классификации ВОЗ здоровье - это благополучие не только физическое, но еще и психологическое, и социальное).

Ц. П. Короленко классифицирует аддикции на химическую и нехимическую. К нехимическим относятся, в частности, азартные игры (гэмблинг), сексуальная, любовная аддикций, аддикция от смартфонов и ноутбуков, рабочего аддикция, аддикция к трате денег, и др. Промежуточное место между химическими и нехимическими аддикциями занимает аддикция к еде (переедание и голодание), так как при этой форме аддикций задействуются непосредственно биохимические механизмы [3].

Аддикция становится универсальным способом «бегства» от реальной жизни, когда взамен гармоничному взаимодействию со всеми аспектами действительности происходит активация в каком-либо одном направлении. Для некоторых социальных групп зависимое поведение является проявлением групповой динамики.

Мобильные телефоны являются неотъемлемым атрибутом современной культуры, тем более молодёжного сообщества.

По данным операторов сотовой связи, количество зарегистрированных в России SIM-карт еще в прошлом году на 40 млн единиц превысило численность населения страны [4].

По данным социологов, портрет современного активного пользователя смартфонов следующий: это молодые люди в возрасте 19-35 лет, по уровню доходов находящиеся на нижней границе среднего класса и выше.

Активно используют новейшие достижения в области потребительской электроники, в частности носимой, а также внимательно следят за предложением от сотовых и прочих операторов в части доступа к сетевым ресурсам.

Являются активным пользователем социальных сетей, блоггерских сервисов, проявляя при этом интерес к перспективным сетевым стартапам. Обладают как минимум базовым знанием английского языка за счет постоянного взаимодействия с зарубежными ресурсами и пользователями. Трудоустроены в одной из устойчивых отраслей российской экономики и проживают на территории крупного города.

Взрослые люди, как уже сформировавшиеся личности, адекватно относятся к необходимому атрибуту, однако для студента мобильный телефон становится «золотым тельцом», которому он поклоняется, без которого не может прожить и часа и который, в итоге, оказывает на молодого человека огромное и, часто, пагубное влияние.

Проблема «молодежь – мобильный телефон» требует внимания не только родителей, но и самих студентов, исправить существующее положение вещей возможно лишь с совместным участием.

Не обладая психологической устойчивостью и находясь в процессе становления личности, студент часто попадает в мобильную зависимость. Специалистами отмечено, что чем больше времени молодой человек проводит в «виртуальном общении», тем сложнее проходят его обычные, реальные контакты со сверстниками. Раньше эта проблема поднималась в связи с появлением большого количества домашних компьютеров с выходом в Интернет, однако мобильные телефоны снова вернули ее «из небытия», ведь многим студентам проще выходить в глобальную сеть со своего мобильного, который всегда под рукой. Отсюда – появление всё новых молодых людей, неспособных на «здоровое» общение, замкнутых, ущербных в своем неумении говорить и знакомиться.

Проблема мобильной зависимости (номофобии) впервые была поднята несколько лет назад, но сейчас, когда мобильник есть у девяти из десяти жителей развитых стран, это приобрело масштаб настоящей эпидемии. Номофобия - это состояние человека, при котором телефон становится предметом культа, человек бессознательно совершает звонок ради самого звонка, не осознавая своих действий, не способен объяснить их причину, считает мобильник частью себя, а без него чувствует себя неполноценным

Исходя из анализа психологической литературы по данной проблеме выдвигаем гипотезу, что существует достоверная взаимосвязь между склонностью к зависимому поведению, интеллектом, коммуникативными качествами, конформизмом, адекватности самооценки и мобильной зависимости.

Эмпирическую выборку 60 студентов « Уавиак-МЦК», обучающихся на 1,2, 3 курсах и специальностей « Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров» и « Технология продукции общественного питания» , 45 девушек и 15 юношей.

Для того что бы сузить круг поисков интересующих нас студентов, мы проводили предварительное интервью.

Студентам задавалось несколько вопросов, касающихся их взаимоотношений с сотовым телефоном:

1. Как хорошо вы знаете функции своего мобильного телефона, и на сколько процентов вы их используете?

2. Как часто вы меняете мобильный телефон?

3. Можете ли вы обойтись без мобильного телефона? Ответы оценивались качественно и выставлялись баллы от 0 до 3,

например: А. Меняю, если сломается – 0.

Б. Примерно один раз в 2 года – 1.

В. Не реже чем 1 - 2 раза в год – 2.

Г. Часто – 3.

Вопросы были направлены на такие аспекты как:

1. Как хорошо студенты знают функции мобильного телефона и в какой мере они ими пользуются («Техно зависимость»).

2. Как часто студенты меняют мобильные телефоны и что становится причиной этого (зависимость обусловленная «Престиж»).

3. Могут ли студенты прожить без мобильного телефона? (Номофобия).

В ходе интервью также обращалось внимание, где собеседник держит свой мобильный телефон, как долго он его держит в руках и как часто он отвлекался на него во время беседы.

В зависимости от ответа выставлялись баллы от 0 до 3. В итоге было выявлено - 22 студента с признаками номонофобии.

Мы провели изучение информированности студентов о влиянии мобильных телефонов на здоровье, проанкетировав студентов первого года

обучения. Обработано 60 анкет, 100 % студентов пользуются мобильной связью, 100 % имеют мобильный телефон. Все респонденты, слышали о негативном влиянии мобильного телефона на здоровье.

Практически все пользуются телефоном в транспорте, что, согласно литературным данным, может усилить неблагоприятное воздействие на здоровье. 32 говорили по телефону во время управления автомобилем, 14 из них не пользовались при этом гарнитурой.

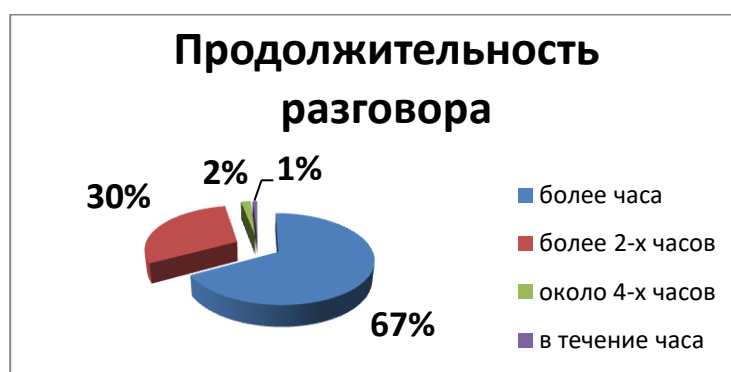


Рисунок 1.1- Продолжительность разговора

На вопрос о самом длинном разговоре по мобильному телефону 67% ответили, что он длился более часа, 30% - более 2 часов, самый продолжительный – около 4 часов. Все опрошенные по крайней мере однажды говорили по мобильному телефону непрерывно в течение часа. Ежедневное количество разговоров чаще варьировало от 8 до 17 раз.

27% респондентов пользуются своим первым телефоном, 41% - вторым, у 18 уже третий телефон, 9% пользуются четвертым и 5% – пятым.

Мы проанализировали, сколько лет студенты разговаривают по мобильному телефону. Оказалось, что более половины пользуются им уже 3-4 года, 17% - один год и 13% - пять лет. Почти все играют в электронные игры на телефоне, более половины слушают музыку. Почти никто из проанкетированных нами студентов не выключает телефон на ночь.

Несмотря на информированность о вредном влиянии мобильного телефона на организм, четверть опрошенных ночью хранят его под подушкой,

каждый десятый – под кроватью, треть – на расстоянии 20 см от себя и лишь 15% – на расстоянии 1 м и более.



Рисунок 1.3 -Хранение сотовых телефонов

Две трети студентов отметили у себя постоянное или частое присутствие симптомов, которые появляются при воздействии высокочастотных полей на человека, 22% заявили, что они появляются лишь иногда, только 10% не наблюдали их у себя.

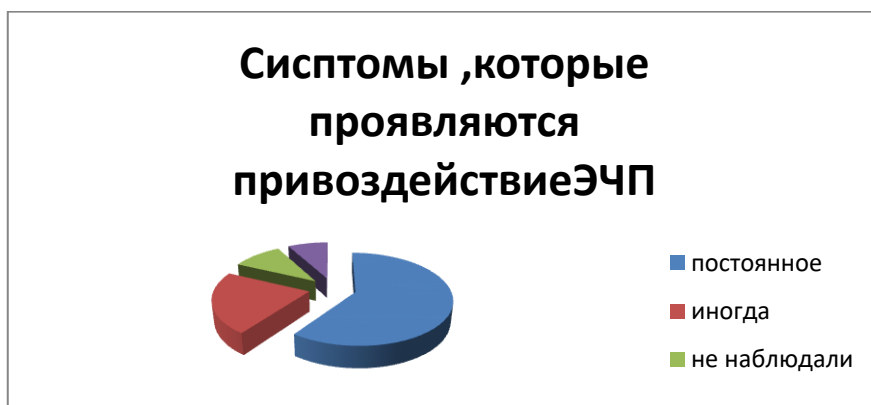


Рисунок 1.3 – Симптомы от воздействия высокочастотных полей на человека



Рисунок 1.3 -Ощущения при пользовании сотовым телефоном

9 человек сообщили, что при использовании сотовым телефоном ощущали головную боль, трое – покалывание в области уха, еще семь студентов оценили свои ощущения как неприятную вибрацию, «рябь» с шипением. Можно сделать вывод, что в этих случаях имели место серьезные неисправности телефона, и пользоваться им ни в коем случае не следовало.

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. В результате было установлено, что все участники исследования склонны к зависимому поведению. Большая часть 54 % студентов имели признаки высокой вероятности склонности к зависимому поведению. 39 % признаки склонности и только 7 % имели признаки тенденции.

2. Существуют как общие характеристики, так и значимые различия между студентами, в разной степени склонными к зависимому поведению.

Так, группа с признаками тенденции к зависимому поведению обладает высокой моральной нормативностью, большей подозрительностью, но вместе с тем повышенной тревожностью и напряженностью. У группы с признаком высокой вероятности плохая восприимчивость к переменам, преобладает жесткость в отношениях вместе с высокой чувствительностью к жизненным нюансам. Все три группы по большей части интроверты, с ограниченным интеллектуальным восприятием, предпочитающие эмоциональное спокойствие.

3. Корреляционный анализ выявил существование связи между мобильной зависимостью и склонностью к зависимому поведению.

Гипотеза подтвердилась: монофобия прямо зависит от склонности к зависимости.

4. Было выявлено, что склонность к зависимому поведению, в частности, к мобильной зависимости, связана с такими личностными чертами как самооценка, общительность, доминантность, сдержанности, нормативностью поведения, конформизмом, самоконтролем, интроверсией. Вторая гипотеза не нашла подтверждения, следовательно опровергнута.

Анализ результатов исследования показал, что в настоящее время мобильная зависимость занимает значительное место в жизни молодежи.

Глобальная сеть значительно облегчает нам жизнь, однако нужно ей пользоваться рационально, не забывая о делах насущных. Не нужно превращать времяпрепровождение в мобильном телефоне в привычку, оно должно оставаться увлечением и следует извлекать из него пользу, — тогда это станет благом.

Вывод: проблема есть и ее нужно решать современные достижения цивилизации отрицательно сказываются на нашем психическом здоровье, безобидная на первый взгляд вещь может стать причиной серьезной фобии или психического расстройства мобильный наркотик прогрессирует, что дает возможность задуматься проблема молодежь - мобильный телефон требует внимания не только родителей, но и самих студентов причин мобильной зависимости может быть много начиная от самой обыкновенной неуверенности в себе, которая выливается в желание выделиться, до одиночества, когда телефон становится маленьким другом студента не осознают того, что они мобильно зависимы - и это страшно. Никто не пытается бороться с мобиломанией, радость общения приносит не только радость общения, но и определенные проблемы. В целом результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости проведения дальнейшей работы в данном направлении.

Таким образом, исследование позволяет делать общий вывод о том, что зависимость от мобильных телефонов является поведенческим проявлением, связанным с психологическими особенностями личности. Однако рамки данного исследования и специфика выборки не позволяют нам говорить о конкретных закономерностях и психологических механизмах формирования зависимости от мобильных телефонов. Для выявления закономерностей и механизмов требуется дальнейшие исследования в данном актуальном направлении.

Информационные источники

1. Коняева О. В. Азбука живой природы / О. В. Коняева. – Тула: Родничок, 2013. – 483с.

2. Номоконова В. И. Голубая книга Поволжья / В. И. Номоконова, О. Г. Горохова. - Самара: Сам НЦ РАН, 2007.-145с.
3. Фёдорова А. И. Практикум по экологии и охране окружающей среды: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. И. Фёдорова, А. Н. Никольская. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2013. – 288с.
4. <http://ulpressa.ru/news/2008/04/10/article50009/>
5. <http://archive.svoboda.org/programs/ECO/2003/eco.090903.asp>
6. <http://fb.ru/article/210627/volga-geograficheskoe-polojenie-opisanie-reki-volgi>
7. <https://studfiles.net/preview/5949665/>

НОМИНАЦИЯ «ТВОЕ БУДУЩЕЕ В ТВОИХ РУКАХ!»

(социальные проекты)

Я – ДОНОР, Я – ГЕРОЙ!

Сафина Карина, Антонова Анна,

Колодий Виктория, Мелкозерова Анастасия

Руководители: Глухова Л.А., Шамгунова С.Р.

ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж»

На этом свете осталось не так много чудес, которые человек не мог бы воплотить посредством накопленного технического опыта. Более того само чудо рождения отступает перед экспериментами по искусственному воспроизводству живых организмов. Но, тем не менее, человеку нужна кровь. Человек может задержать дыхание на несколько минут, но если на это же время остановится кровь, то он умрет. Кровь нельзя изготовить, или добыть из земли, например, как полезное ископаемое, ею можно только поделиться.

Почему тема донорства настолько **актуальна** сегодня? Всё дело в том, что кровь является незаменимой средой при лечении целого ряда заболеваний и состояний. На данном этапе развития науки ни один синтетический препарат не способен повторить весь комплекс целебных свойств человеческой крови. Компоненты крови наиболее часто используются в лечении гематологических и онкологических больных, в отделениях реанимации и хирургии, в педиатрической службе, в том числе и в отделении патологии новорождённых.

Ежегодно переливания крови нужны полутора миллионам россиян. Каждый третий житель Земли хоть раз в жизни нуждается в донорах крови. На протяжении последних пяти лет ситуация с обеспечением донорской кровью стабильно напряженная. По статистике, от 5 до 30 процентов – это так называемые доноры – родственники, люди, которые целенаправленно

приходят сдать кровь для своих близких. Достаточно существенная часть доноров приходит с целью получить дни отдыха, предусмотренные трудовым кодексом. И, наконец, небольшая часть доноров, не более 10% - это люди, которые приходят с единственной мотивацией – помочь ближнему. Вот эта часть доноров, конечно, наиболее ценная. И нужно прилагать все усилия, чтобы привлечь таких людей к донорству крови.

Основная **цель** нашего проекта: заинтересовать современную молодежь проблемой донорства.

Задачи проекта:

- Изучение и описание отношения молодежи к донорству;
- Проведение мероприятий с молодежной аудиторией с целью повышения знаний о донорстве.

Данный проект реализуется студентами Ульяновского медицинского колледжа в 2018 году на территории Заволжского района, а в 2019 году на территории Ленинского, Железнодорожного и Засвияжского районов города Ульяновска.

В России имеется ФЗ № 125-ФЗ «О донорстве крови и ее компонентов», в нем разъясняется, что такое донорство, кто может быть донором, какие у него обязанности и льготы. Согласно статье 12 этого закона, стать донором может:

- дееспособный гражданин не моложе 18 лет;
- у него имеется российское гражданство;
- он не является гражданином РФ (иностранец или апатрид), но он проживает здесь легально минимум 12 месяцев;
- человек, прошедший медицинское обследование;
- человек, у которого нет ограничений к донации.

Для нормального функционирования системы здравоохранения необходимо, чтобы в стране на каждые 1000 человек приходилось 40 доноров. По России сейчас — 14-15 доноров на 1000 населения, в Америке

— порядка 60, в Европе — 45. В 2008 году стартовала федеральная программа по развитию Службы крови. В целях программы — достичь показателя 24 донора на 1000 человек.

В декабре 2017 года, по данным опроса ВЦИОМ, 47% совершеннолетних россиян утверждали, что хотя бы раз сдавали кровь в качестве донора.

Для выявления информированности о донорстве в Заволжском районе и увеличения количества доноров среди молодежи нами было проведено онлайн – анкетирование среди студентов Ульяновского медицинского колледжа и Ульяновского авиационного колледжа. В результате анкетирования были выявлены следующие данные: большинство молодых людей знают, что такое донорство. Причем при обработке данных выяснилось, что среди студентов Ульяновского медицинского колледжа – это 100% опрошенных, а среди студентов Ульяновского авиационного колледжа – лишь 88%. Из числа опрошенных студентов 14% уже являются донорами. На вопрос «Хотелось ли вам стать донором?» большинство респондентов – 78% ответили утвердительно.

Проведенное анкетирование уверило нас в необходимости проведения агитационных мероприятий среди молодежной аудитории.

В процессе работы над данным социальным проектом мы приняли активное участие в мероприятиях, организуемых ГУЗ Ульяновской областной станцией переливания крови, которая участвует в реализации масштабной Программы развития донорства крови и её компонентов.

В частности, в феврале мы приняли участие в Акции «Мы пришли подарить кровь. Самый сердечный ВУЗ», приуроченный к Всемирному Дню больного и Международному дню детей, больных раком, а также в Дне открытых дверей для сдачи крови, приуроченный к Агитпоезду «За здоровый образ жизни, здоровую, счастливую семью».

Для повышения информированности среди студентов колледжа нами были проведены классные часы, на которых с ребятами разбирали правду и мифы о донорстве, рассказывали о том, как стать донором.

В конце 2017 года нами был запущен социальный проект «Я – донор, я – герой!». И это неспроста. На протяжении долгих лет, каждый год в России посвящается определенной теме, событию, дате. И так как эта тема напрямую влияет на социальную и общественную жизнь в нашей стране, то к выбору подходят тщательно и вдумчиво.

Мы должны знать и помнить про определенные вехи развития страны, исторические даты, важнейшие и актуальные вопросы и темы для развития России. И жизнь в течение года под знаком того или иного события помогает лучше понять, больше узнать про это.

Так, 2017 год был объявлен годом экологии, а 2018 год – годом Гражданского участия.

В начале декабря 2017 года на Всероссийском собрании под названием «Форум Добровольцев» Президент России объявил 2018 год – годом волонтера и добровольца. Проведение Года добровольца станет признанием заслуг перед обществом и оценкой колоссального вклада волонтеров в развитие страны. Поэтому задачей Службы крови, а теперь и нашей задачей является развитие именно добровольного и безвозмездного донорства крови и ее компонентов. Добровольные доноры являются основой обеспечения безопасных запасов крови и ее компонентов для последующего переливания реципиентам.

Есть ли место подвигу в жизни современного человека? Если да, то какой смысл Вы вкладываете в это понятие и чем готовы пожертвовать? У каждого человека в определённый период его жизни возникает непреодолимое желание помочь, помочь безвозмездно, не ради похвалы или славы. Существует цивилизованный способ реальной помощи нуждающимся в современном обществе. Можно просто стать донором крови. Для этого достаточно желания спасти человеческую жизнь.

В процессе реализации нашего проекта мы выявили, что молодые люди нашего района имеют недостаточно сведений о донорстве, однако, многие из них готовы стать донорами. Мы уверены, что в нашем городе таких молодых

людей достаточно много. Поэтому мы продолжим работу над этим проектом и дальше.

Социальный проект «СПИД – не Спит»

***Куянова Дарья, Старкова Ирина, Мертина Вероника, Конченкова
Татьяна, Тогунова Светлана, Пчелинцева Надежда, Усеева Римма***

Руководители: Ткачук Д.И., Царёва М.П., преподаватели

ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж»

*Нависла над землёй угроза
У всей планеты новая беда.
Ведь СПИД родился на земле –
Болезнь, пришедшая извне.
Пройдут года, а может, и века,
Пока уйдет с планеты навсегда,
И может, людям повезет,
И СПИД пораньше уползет.
Каждый в ответе за жизнь на планете
Правители, старцы, наивные дети...
Свои у нас цели, и вкусы, и взгляды
На слезы и радость, на смерть и награды.
Но все, же есть качество, в чем мы едины,
В оценке, которого, нет середины.
Все в качестве этом равны меж собою,
Поэтому, может, не ценим порою
То, что дала нам с рождением мать,
Что жизнью зовем и должны сохранять –
Свою и чужую!*

Глобальная эпидемия (пандемия) ВИЧ в мире развивается более 30 лет. Интенсивная международная миграция различных групп населения, привела к заносу ВИЧ из зон первоначального распространения практически во все страны мира.

Случаи ВИЧ обнаруживались во всех регионах России, преимущественно среди городского населения. К числу наиболее пораженных регионов относятся: Иркутская, Кемеровская, Ленинградская, Оренбургская, Самарская, Свердловская, Тверская, Тюменская, Челябинская и Ульяновская области, г. Санкт-Петербург, Ханты-Мансийский автономный округ, Пермский и Алтайский края.

ВИЧ-инфекция — длительно текущая инфекционная болезнь, развивающаяся в результате заражения ВИЧ, поражающая иммунную систему, что в итоге приводит к состоянию, известному под названием «синдром приобретенного иммунодефицита» (СПИД).

К настоящему времени ВИЧ-инфекция зарегистрирована на всех административных территориях Российской Федерации.

По данным, представленным Федеральным научно-методическим центром по профилактике и борьбе со СПИДом, половина случаев ВИЧ/СПИДа фиксируется среди людей моложе 25 лет, т.е. преимущественно в молодежной среде.

Направление проекта: содействие в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, формирование навыков здорового образа жизни.

Цель проекта: формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью и нравственных норм поведения, повышение потребности в здоровом образе жизни.

Задачи проекта:

- повышение уровня знаний по проблеме распространения ВИЧ-инфекции в мире, стране, Ульяновской области.
- формирование навыков предотвращения заражения ВИЧ инфекцией.
- формирование толерантного отношения к ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом.
- взаимодействие студентов ОГБПОУ УМК и населения региона во время проведения мероприятий по профилактике ВИЧ/СПИДа.

Методы реализации проекта:

- социологический опрос (анкета);
- разработка и проведение мероприятий;
- обучение студентов-волонтеров.

География проекта: проект реализуется студентами ОГБПОУ УМК на территории города Ульяновска.

Масштаб проекта: в реализации проекта непосредственно участвуют организаторы мероприятий 7 студентов-волонтеров колледжа, и руководители проекта преподаватели ОГБПОУ УМК Ткачук Д.И., Царёва М.П., участники мероприятий, обучающиеся общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций в возрасте от 14 до 20 лет.

Порядок реализации проекта:

Представленный проект реализовывался в 3 этапа.

1 этап. Подготовительная деятельность (октябрь – ноябрь 2015 г.) – организационно-распорядительная деятельность, подбор участников проекта, их обучение, проектирование мероприятий, создание практического наглядного материала.

Для каждого мероприятия разрабатывался сценарий, определялось место его проведения, возможные спонсоры мероприятия. Мероприятие включало интерактивные формы, объединённые общей идеей для включения в мастер-классы всех участников мероприятия. Разработан план мероприятий проекта

2 этап. Реализация проекта (ноябрь 2015 – январь 2018 гг.) – участие в мероприятиях проекта:

- ознакомление студентов с проектом, распределение обязанностей.
- оформление презентации «Статистические данные. Пути распространения ВИЧ-инфекции», съемка и монтирование видеоролика;
- подготовка оборудования, инструментария;
- изготовление поделки «Красный тюльпан»;
- написание методической разработки, сценария мероприятий.

3 этап. Рефлексия (февраль 2018 г.) – подведение итогов, определение результативности проекта.

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня информированности в вопросах путей передачи ВИЧ, обследования на ВИЧ, безопасного поведения, возможности предотвращения заражения;
- проявление ценностного отношения к своему здоровью.
- мотивированность к дальнейшему самостоятельному поиску информации по этой проблеме;
- формирование нравственных качеств будущих медицинских работников.

В рамках мероприятий проводилось анкетирование. В анкетировании приняли участие обучающиеся общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций г. Ульяновска в возрасте от 14 до 20 лет в количестве 824 человек. В результате анкетирования был выявлен недостаточный уровень информированности по проблеме распространения и профилактики ВИЧ-инфекции у обучающихся общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций г. Ульяновска.

Социальный проект «СПИД – не Спит» реализовывался с октября 2015 года. В мероприятиях проекта приняло участие 824 обучающихся общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций г. Ульяновска в возрасте от 14 до 20 лет.

Взаимодействие студентов ОГБПОУ УМК и обучающихся проходило в атмосфере доброты, сотрудничества, заинтересованности с обеих сторон.

На проведенные мероприятия имеются отзывы.

Деятельность авторов и руководителей данного проекта отмечена: Благодарственными письмами Администрации Железнодорожного района, Благодарностями Государственного Учреждения Здравоохранения «Областной центр профилактики и борьбы со СПИД», грамота за занятое 2 место за участие в Областной акции «Красный тюльпан надежды» конкурс «Урок +», грамота за занятое 2 место за участие в Областной акции «Красный тюльпан надежды» конкурс «Инфографика».

Для реализации проекта нами разработаны сценарии мероприятий, инфографика, пазл, информационный альбом «Не нужно бояться, нужно знать».

Великий английский поэт Джон Донн в одной проповеди сказал: «Не спрашивай, по ком звонит колокол. Он звонит по тебе». ВИЧ/СПИД не щадит никого и касается каждого – и поэтому я выбираю жизнь!

По зову сердца и велению души...

(Волонтерское движение: прошлое и настоящее)

Васильева Дарья, Михайлова Ирина

Руководитель: Белоусова Марина Николаевна

ОГБПОУ Ульяновский профессионально - педагогический колледж

*«Чуткость – это высочайшая степень внимания
к нуждам другого человека»*

Аль-Харизи, арабский учёный, поэт.

Сегодня может показаться, что понятия *равнодушия* и *отзывчивости* слишком громкие, высокопарные, что они не имеют ничего общего с современной действительностью. Однако именно сейчас эта тема невероятно актуальна, так как многие духовные ценности считаются несовременными, вызывают насмешки. Именно сейчас мы должны задуматься о том, как стать отзывчивее, сострадательнее друг к другу. Не напоказ в соцсетях, в надежде повысить свой рейтинг, а просто так, для другого, пусть даже ценой лишения чего-то для себя, страхом быть непонятыми. А наша профессия «Секретарь» тем более культивирует в себе такие качества. Ведь необходимыми личностными качествами секретаря-референта среди прочих должны быть доброжелательность, отзывчивость, честность, порядочность, воспитанность, скромность, терпимость. Тема благотворительности необычайно актуальна для современного общества. Несмотря на наличие многочисленных благотворительных организаций и фондов помощи нуждающимся, люди продолжают самоустраняться от очевидных проблем, оправдывая свое

поведение излишней занятостью, сосредоточенностью на собственных проблемах. В своей работе мы затронули некоторые проблемы как пожилого возраста, так и нашего современного общества. Цель нашей работы – не только рассказать о том, как мы посещаем Геронтологический центр, но и формирование мотивации к совершению добрых и гуманных поступков, а также попытка привлечь внимание аудитории к проблемам сегодняшнего дня, напомнить о простых и незыблемых понятиях, таких, как одна из важнейших заповедей христианства – почитать отца своего и мать. Мы ставили следующие задачи: воспитывать у молодежи уважительное отношение к пожилым людям; прививать желание заботиться о них, оказывать помощь в делах, уметь своими поступками приносить им радость; доставлять им удовольствие неожиданными приятными сюрпризами.

Работая над этим проектом, нам пришлось прочитать и просмотреть много различных произведений и фильмов, в которых затрагивается тема пожилых людей. Эти произведения буквально берегут душу, заставляют задуматься о смысле жизни, о предназначении человека, о том, как прожить жизнь, как остаться человеком и в 40, 60, 70 лет и далее, как достойно жить и достойно умереть. Несомненно, такие образцы творчества только укрепляют нас в ощущении, что порыв нашей души помогать людям необходим не только им, но и нам, чтобы быть достойными людьми.

Связь нашего колледжа с Геронтологическим центром г.Ульяновска началась в 2014 году, когда наш мастер п/о Марина Николаевна его впервые посетила. «Геронтологический центр предназначен для постоянного и временного проживания престарелых граждан и инвалидов, нуждающихся в уходе, осуществляет их социально-медицинское, социально-бытовое, социально-психологическое, социально-реабилитационное и социально-культурное обслуживание» – так написано на главной странице сайта этого центра.

А для нас все началось с внеклассного мероприятия, которое называлось "Чтобы старость в радость...". Шел непростой разговор о том, как

пожилые люди страдают от одиночества, от невнимания окружающих людей и т.п. Были просмотрены видеоролики, подборка фотографий стариков (их глаза, лица), фотоотчеты о предыдущих посещениях Дома престарелых нашими предшественницами – выпускницами нашего мастера. Каждый присутствующий затем рассказывал о своих бабушках и дедушках, о том, какие взаимоотношения в семье сложились, как дети участвуют в жизни своих пожилых родственников. Студентка нашей группы Федорович Александра выступила перед группой с рассказом о своей уникальной 105-летней прабабушке, которая родилась в 1913 году, была на фронте медсестрой, имеет правительственные награды.

Мы много узнали о проблемах пожилого возраста и решили принять эстафету от выпускной группы секретарей, чтобы помогать и делать жизнь легче, приятней жильцам Геронтологического центра – престарелым гражданам и инвалидам, нуждающимся в уходе. Перед посещением Геронтологического центра мы прочитали много специализированной литературы об особенностях пожилого возраста. Это на самом деле особенный период в жизни человека, так называемый период кризиса зрелости. Старость, как период жизни людей вбирает в себя многие коренные проблемы как биолого-медицинской сферы, так и вопросы социального и личного быта общества и каждой индивидуальности. В своей работе мы посвятили этой теме целый раздел «Проблемы пожилого возраста». Среди многих проблем особую тревогу вызывает проблема одиночества. К сожалению, одна из основных проблем обитателей Геронтологического центра заключается именно в тотальном одиночестве, они страдают от редких посещений своих родных и близких, чувствуют себя брошенными и никому ненужными.

Мы провели анкетирование, чтобы выяснить тенденцию: где истоки того, что родные люди перестают ухаживать за пожилыми людьми? Почему молодые болеют болезнью «Потребительство»? Результаты опроса мы обработали и представили в виде диаграмм. Оказывается, в детстве

большинству из нас не читали полезных книг, ограничиваясь сказками и мультфильмами. К сожалению, многие не знают истории своей семьи, нить обрывается уже на прабабушках. К сожалению, молодые мамочки (опрос проводился у студенток-мам нынешних и бывших нашего колледжа) предпочитают занимать своих детей гаджетами: телефонами, планшетами, телевизором. Мнения по поводу того, должны ли пожилые материально помогать своим внукам, разделились практически поровну. Очевидно, это зависит от микроклимата в семье. А проблемы пожилого возраста ограничиваются стандартным набором: слух, зрение, суставы. Но ведь кроме физиологических проблем – и вышеперечисленных, а также таких, как отсутствие зубов, потеря памяти, недержание мочи, существуют и такие актуальные проблемы, как одиночество, потеря близких, скудная пенсия и т.д.

Вот уже несколько раз мы посетили Геронтологический центр. У нас даже там появились бабушки и дедушки, которые нас узнают, радуются, как дети, нашему приходу, нашим сюрпризам, общению с нами. Мы ходим в корпус, где живут самые сложные обитатели Дома престарелых: колясочники, люди с потерей памяти, одинокие, с ограниченными возможностями здоровья. Наши подопечные, как дети: они не только радуются нашему приходу, но и выплакивают нам свою боль, обиды. Наша помощь адресная: одна из наших опекаемых – колясочница Тамара Михайловна Игнатова. Она специально наряжается к нашему приходу, старается напоить нас чаем. Мы ведем с ней долгие беседы обо всем, она делится с нами своими литературными опусами, воспоминаниями из своей интересной жизни. Обязательно вывозим ее на прогулку. У нас целый перечень тех, кто нас ждет: это и Зоя Ивановна Игнатьева, и просто Галя, Катя – бабули с нарушениями сознания – так они себя называют, просто, без имени-отчества; и бывший преподаватель Политеха Виктор Евгеньевич, который часто плачет, потому что он здесь не так давно и еще остра боль от того, что его поместил сюда сын и практически не навещает. Их целые

палаты – этих старичков, которые ждут нас и радуются нам, как глотку воздуха. Они выезжают на своих колясках (кто может) к входу в вестибюль, и, заходя в помещение, сразу же наталкиваешься на эти глаза, полные боли и ожидания – а вдруг к ним кто-то придет? Каждое наше посещение решает какие-то проблемы наших подопечных. К примеру, после одной из прогулок, выяснилось, что у Тамары Михайловны нет варежек, оправа у очков сломалась. В наше последнее посещение мы выручили Тамару Михайловну модными очками, чтобы смотреть телевизор; решили проблему с варежками, специально был связан коврик и мягкие тапочки. Наши старички очень тоскуют по домашней пище, им хочется домашних котлет, солененькой рыбки, меда, домашнего варенья... Каждое посещение мы радуем наших друзей какими-то вкусностями: кусочком соленой семги, медом, вареньем, делаем котлетки из натурального мяса, везем курагу, чернослив, изюм и т.д. Эти визиты не только решают какие-то проблемы наших подопечных, но и дают возможность сделать следующее посещение более конструктивным. К примеру, на следующий визит у нас запланирована генеральная уборка в затхлом платяном шкафу у Тамары Михайловны – значит нужно запастись перчатками, моющими средствами. Также мы пообещали поработать над ее образом: закрасить седину, привезти помаду желаемого цвета, кремы для рук. Мы выявили, что хорошая помощь будет заключаться в том, чтобы больше внимания уделить санитарно-гигиеническим средствам – памперсам, влажным салфеткам. Обязательно мы привозим цветные фотографии, сделанные во время предыдущего визита. Наши опекаемые их вешают над своими кроватями. Вообще, взгляд со стороны выявляет много проблем в Доме престарелых. Нас удивило, например, что санитарки только раздают фрукты, не замечая, что многие пожилые люди имеют слабые пальцы, не работающие конечности – то есть не могут самостоятельно почистить апельсин или мандарин, а яблоки многим просто не по зубам, их обязательно нужно резать на мелкие кусочки или натирать на терке. А кто будет это для них делать?!!!

Конечно, наша макси-цель – это воплотить в жизнь мечту наших стариков-колясочников. Они, всю жизнь прожившие на Волге, хотели бы хоть одним глазком ее увидеть. А для этого нужно организовать экскурсию. Трудности заключаются именно в транспортировке колясочников. Пока наши обращения в некоторые инстанции результата не дали. Но мы очень благодарны всем тем в колледже, кто помогает в сборе средств для закупки продуктов для жильцов Дома престарелых. Получается много замечательных пакетов с фруктами, соками, сладостями, соленьями и деликатесами для этих людей. Несомненно, общение со стариками требует приложения огромных усилий. Нужны терпение, снисхождение, поддержка. В ответ на которую, каждый из почитающих родителей, будет щедро вознагражден стариковской благодарностью и любовью. Нужно ценить каждое мгновение потому, что придет время вечной разлуки. Тогда уже не будет возможности спросить совета или поделиться своими радостями или горечью, своими победами и разочарованиями. Тогда некому будет поддержать словом и делом. В вечной разлуке невозможно будет ощутить ласковое прикосновение стариковских рук к вашей голове. Невозможно будет радоваться объятиям и ощущению покоя, которым так щедро могут делиться только старики. Нужно помочь старикам пройти свой последний путь на этой земле, чтобы они почувствовали, что прожили жизнь не зря. Нужно одарить их своей любовью и своим терпением. Которым они так щедро делились с детьми в младенчестве и во все дни их роста, возмужания, становления как личности. Не бросайте стариков!

Добро нужно культивировать. Само по себе оно не появится в нашем мире. И мы обращаемся ко всем вам: спешите делать добро! Есть те, кто в нем очень нуждается! А мы – обеими руками ЗА! ЗА человеческую доброту, ЗА помощь нуждающимся и ЗА сострадание.

Литература

1. Комаров, С.М., кандидат физико-математических наук. Тайна старения [Текст] // Химия и жизнь. – 2005. – № 6. – С.24-31.
2. Почему нужно относиться к старикам с почтением? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pochemuha.ru/pochemu-nuzhno-otnositsya-k-starikam-s-pochtenieml>
3. Проблемы пожилых людей в социальной среде и методы их выявления. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mirznanii.com/a/198663-2/problemey-pozhilykh-lyudey-v-sotsialnoy-srede-i-metody-ikh-vyyavleniya>
4. Сайт ОГАУСО ГЦ в г. Ульяновске! <http://www.guogc.ru/?page=383>

Влияние имаготерапии на детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе создания мультипликации

Галяшкина Екатерина, Куракова Наталья

Руководитель: Янина Мария Александровна, преподаватель, к.п.н.

ОГБПОУ Ульяновский социально-педагогический колледж

Согласно «Всемирному докладу об инвалидности», опубликованному в 2011 году Всемирной организацией здравоохранения, более 1 миллиарда человек (т.е. около 15 % населения мира), живут с какой-либо формой инвалидности. По оценкам, представленным в «Докладе о глобальном бремени болезней» (2010 г.), 95 миллионов (5.1%) детей в возрасте от 0 до 14 лет имеют инвалидность, из них 13 миллионов (0,7%) имеют тяжелую форму.

Такое большое количество инвалидов, особенно детей, требует к себе большого внимания к этой проблеме со стороны государства, поиска новых методов, приемов и форм работы с данной категорией населения. Не остался в стороне и г. Ульяновск.

Так, в сентябре-октябре 2017 года на территории г. Ульяновска был реализован социальный проект «Симбирский мультиквест», участниками

которого стали школьники из коррекционных школ г. Ульяновска, а волонтерами выступили студенты 21 и 31 групп специальности «Социальная работа». Инициатором проекта выступила Автономная некоммерческая организация содействия семьям, воспитывающим детей с ограниченными возможностями здоровья «Солнце для всех» в лице директора Марковой Е.В. и зам. директора Логуновой Н.А. (на реализацию проекта организация получила грант)

Цель проекта – социализация и творческая реализация детей-инвалидов в совместной игровой, познавательной-исследовательской, коммуникативной, продуктивной, двигательной деятельности через обучение и создание мультипликационных фильмов.

Вообще, мультипликация – это вид кино, в котором фильм создается путем последовательной покадровой съемки изображенных фаз движения плоских или объемных объектов, иллюзия движения которых возникает при проекции на экран.

В процессе реабилитации и коррекции дефектологи, психологи, музыкальные руководители активно используют такой вид арттерапии как имаготерапия. Имаготерапия является вариантом поведенческой психотерапии, в основе которого лежит обучение адекватно реагировать в трудных жизненных ситуациях, расширение возможности общения и взаимодействия в окружающей среде, развитие способности к воспроизведению «лечебного» образа, к мобилизации собственного жизненного опыта. Метод предложен в 1966 году И.Е. Вольпертом.

В связи с вышесказанным, создание мультфильмов можно рассматривать как вариант имаготерапии.

В работе в рамках данного проекта можно выделить следующие этапы:

1. Разработка сюжета мультфильма.
2. Подготовка рабочего места.
3. Подготовка рабочих материалов.
4. Съемка.

5. Монтаж.
6. Озвучивание.
7. Демонстрация.

Результаты наблюдения за поведением детей во время реализации проекта показали, что:

1. Дети постепенно выходят на контакт и привыкают к новым людям.
2. Детям школьного возраста удается сохранять внимательность и интерес к деятельности, но на непродолжительное время (не больше одного академического часа).
3. В зависимости от темперамента, особенностей развития и болезни, влияющей на психофизическую деятельность, у некоторых детей отмечалось появление капризного и нестандартного поведения (нежелание выполнять определенные операции с рабочим материалом; личные предпочтения при создании элементов оформления и действующих героев мультфильма; стремление заниматься определенным видом деятельности при создании мультфильма; иные посторонние действия, не относящиеся к проекту).
4. В процессе работы над элементами оформления (для фонов) и над персонажем отмечаются различные реакции детей и поведение: от практически полного отсутствия комментариев до активного и громкого обсуждения, а также других реакций (бормотание, сопение, почесывание головы и т.д.).
5. Среди более коммуникабельных детей, взаимодействующих с волонтерами у некоторых индивидов отсутствовали рамки допустимости и дистанции в общении.
6. На каждом занятии среди детей отмечалось несколько человек, являющихся в большей степени наблюдателями, нежели участниками процесса.

7. По окончании занятий дети выражали волонтерам слова благодарности.

В итоге, можно сформулировать значимость проекта следующим образом: мультипликация позволяет развить мышление и воображение, научиться навыкам общения со сверстниками и взрослыми, осуществить коррекцию поведенческих реакций, улучшить психомоторику. Все это способствует более успешной адаптации, интеграции инвалидов в общество, облегчает процесс реабилитации.

Для студентов специальности Социальная работа волонтерство и проявление активности в социально-значимых и культурно-массовых мероприятиях г. Ульяновска и за его пределами можно считать важным опытом и условием для дальнейшего формирования общих и профессиональных компетенций.

Список литературы:

1. Всемирная организация здравоохранения. [Текст]: Всемирный доклад об инвалидности (2011).
2. Федеральная служба государственной статистики [Текст]: Здравоохранение в России. 2015: Статистический сборник/Росстат. – М., 2015.
3. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, ред. 2010.
4. Медведева Е.А. [и др.]. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: учебник для вузов/М.: Академия, ред. 2010.
5. Игумнова Т.Т., Осеева Н.А. Арттерапия и ее использование в практике дошкольного учреждения/ Психология, социология и педагогика. 2013. - №3. [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.snauka.ru/2013/03/1927/>
6. Сообщество родителей детей с ДЦП «Солнце для всех» [Электронный ресурс]. solncemarafon.ulgov.ru
7. Социальная сеть работников образования nsportal.ru. Материал по теме: Дети с ОВЗ и мультипликация. Значение создания мультфильмов в развитии творческих способностей у детей с особыми возможностями здоровья.