



**Победители проекта**  
**хакатон «Полезные привычки – моя точка роста»**  
**Город Барнаул, Алтайский край**

**ФГБОУ «Алтайский государственный педагогический университет»**

Команда «Биоритмы»: Сапрыкин Павел Павлович, Пимонова Мария Антоновна, Кабакова Александра Витальевна, Горбунова Кристина Денисовна, Ерохин Михаил Павлович.

**КГБПОУ «Родинский медицинский колледж»**

Команда «Ритм»: Мельчукова Валентина Владимировна, Чернуха Алина Сергеевна, Дробышева Виолетта Дмитриевна, Буданова Анастасия Дмитриевна, Редько Кристина Андреевна.

**КГБПОУ «Алтайский промышленно-экономический колледж»**

Команда «Первые АПЭК»: Видунова Дарья Владимировна, Ведяшкина Александра Павловна, Губарева Валерия Денисовна Шейко Любовь Дмитриевна, Брыскина Ангелина Вячеславовна.

**КГБПОУ «Барнаульский государственный педагогический колледж им. В.К. Штильке»**

Команда «Первые БГПК»: Пономарева Алёна Руслановна, Шандрыгина Ирина Витальевна, Соломатова Злата Андреевна, Пупкова Софья Константиновна, Мякоткина Полина Дмитриевна.

**КГБПОУ «Благовещенский медицинский техникум»**

Команда «Вестники здоровья»: Никоненко Ника Александровна, Шлагова Варвара Евгеньевна Оспанова, Жансая Талантовна, Денисенко Вадим Максимович, Букреева Наталья Андреевна.

**Город Пермь, Пермский край.**

**ФГБОУ ВО ПГМУ имени академика Е.А. Вагнера Минздрава России**

Команда «В ритме сердца»: Шилкова Екатерина Александровна, Марканова Анна Алексеевна, Акбаев Тимофей Русланович, Бурьлова Юлия Владимировна, Солодовникова Варвара Юрьевна.

Команда «ХАКАТОНцы»: Осмехина Ольга Константиновна, Пиралиевна Анисе Максисовна, Содиков Мухаммад Али Дониёрович, Байрамгулова Регина Гаязовна, Поварницина Виктория Николаевна.

Команда «Панакеи»: Русинова Анастасия Петровна, Столярова Анастасия Вячеславовна, Ганиуллина Айгуль Ильнарровна, Смышляева Мария Юрьевна, Романова Ольга Николаевна.



### **ФГБОУ ВО «Пермский государственный институт культуры»**

Команда «Музеологи про здоровье»: Зырянова Анастасия Александровна, Зуева Мария Владимировна, Халиуллина Лилия Фирдавесовна, Стрелядев Илья Игоревич, Шабашова Алина Леонидовна.

### **ФГБОУ ВО ПГФА Минздрава России**

Команда «Зеленые флаги»: Данилова Дарья Вячеславовна, Лимонова Александра Робертовна, Мухина Валентина Алексеевна, Балаева Сима Джамал кызы, Агафонова Милена Александровна.

### **Город Ульяновск, Ульяновская область.**

### **ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж имени С.Б. Анурьевой»**

Команда «без названия»: Летфуллова Алина Марсовна, Разумовская Екатерина Сергеевна, Попова Алёна Сергеевна, Нурахметова Диляра Рашидовна, Ерофеева Елизавета Николаевна.

Команда «Модераторы здоровья»: Максимова Анастасия Дмитриевна, Грунина Дарья Андреевна, Плотникова Ксения Николаевна, Назмутдинова Алина Равилевна, Айзатуллина Аделина Рамилевна.

Команда «Профилактический патруль»: Сорокина Елена Алексеевна, Белова Луиза Александровна, Савченко София Кирилловна, Белогубов Илья Алексеевич, Джаббаров Линар Рашидович.

Команда «Сердцебиение»: Митрофанова Елизавета Николаевна, Лабузова Татьяна Сергеевна, Мамедова Карина Павловна, Семерикова Ангелина Алексеевна, Шайдиярова Кира Кирилловна.

### **ФГБПОУ «Ульяновский фармацевтический колледж»**

Команда «Мед-движ»: Шайхутдинова Анастасия Игоревна, Варгасова Алина Александровна, Осипова Ирина Сергеевна, Абрамова Ксения Андреевна, Люллина Арина Сергеевна.

### **Город Череповец, Вологодская область.**

### **МАОУ ЦО имени И.А. Милютина структурное подразделение «Школа №23»**

Команда «Психиатра, вызывали?»: Уткина Екатерина Ильинична, Шумилова Виктория Евгеньевна, Чернова Дарья Ильинична, Костина София Дмитриевна, Суровая Любовь Евгеньевна.

Команда «Витаминки»: Кондратьева Диана Константиновна, Пестова Евгения Константиновна, Головкова Мария Сергеевна, Копотина Софья Алексеевна, Семенова Анфиса Денисовна.



### **МАОУ «СОШ №28»**

Команда «Здрайверы»: Павлов Тимофей Александрович, Ерофеева Ксения Сергеевна, Кравчук Анастасия Алексеевна, Чугунников Давид Сергеевич, Меркурьева Дарья Сергеевна.

### **МАОУ «СОШ №14»**

Команда «Крылья советов»: Модеева Дарья Алексеевна, Тожибоева Сарвинозхон Достонбековна, Школьникова Лидия Александровна, Сироткина Яна Михайловна, Сереброва Александра Дмитриевна.

### **МАОУ «СОШ №17»**

Команда «Планета 17»: Бревнова Алина Андреевна, Алова Ева Андреевна, Немкина Ярослава Николаевна, Анохина Таисия Викторовна, Лебедева Ксения Анатольевна.

Краевое государственной бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Барнаульский государственный педагогический колледж  
имени Василия Константиновича Штильке»

**Неделя профилактики « Мы против вредных привычек»**

## Введение в проблему

### Классификация вредных привычек

К вредным привычкам относятся наркомания, токсикомания, алкоголизм, курение, лудомания (игровая зависимость), шопингомания (ониомания, «навязчивая магазинная зависимость»). Рассмотрим первые три.

*Курение* – одна из самых вредных привычек. Медики доказали, что в дыме табака находится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, угарный газ, синильная кислота, аммиак, различные смолы и кислоты, другие вещества. В двух пачках сигарет содержится смертельная доза никотина, и только то, что никотин попадает в организм малыми порциями, спасает курильщика. Среди табачных изделий важно отметить две группы веществ, опасных для человека, – никотин и изопреноиды.

Курение и подростки – очень серьезная проблема, проблема не только медицинская, но и социальная, и становится она год от года все острее. Согласно статистике ВОЗ, почти 90% взрослых курильщиков начали курить, будучи подростками, т. к. им больше всего хотелось казаться взрослыми. В большинстве стран курит примерно треть пятнадцатилетних подростков, значительная часть которых начали курить уже с 7 - 10 лет.

Особенно вредно курение для детей и подростков, неокрепшие нервная и кровеносная системы которых болезненно реагируют на табак. Угарный газ, находящийся в табачном дыме, вызывает кислородное голодание. А отсюда и слабую успеваемость.

*Употребление алкоголя* – еще одна вредная привычка, пагубно влияющая на организм человека. По данным анкетирования студентов колледжа выяснили, что 52,5 %, опрошенных из алкогольных напитков предпочитают пиво.

*Пивной алкоголизм* - пиво пьют все и везде. Молодые и немолодые, мужчины и женщины, юноши и девушки, на улице, на ходу в транспорте и даже в государственных учреждениях. Пиво готовится из растительных компонентов и его регулярное употребление ведет к почти наркологической зависимости. Пивной бум вынуждает ожидать через некоторое время вспышки пивного алкоголизма. Пивной алкоголизм формируется быстрее водочного.

*Наркомания и токсикомания* - в последние годы в ряде регионов страны отмечается рост распространенности наркомании и токсикоманий среди населения в целом и среди подростков в частности. Эти данные в ходе исследования мы постараемся подтвердить или опровергнуть по средствам интервью с врачом – наркологом. При этом отмечается тенденция к применению преимущественно наркотиков растительного происхождения, а также различных самодельно приготовленных препаратов и смесей, средств бытовой химии. В процессе употребления наркотических веществ изменяется реактивность организма, что проявляется следующими основными признаками: психической зависимостью, физической зависимостью и толерантностью. Конопля растет во многих регионах нашей страны. Среди подростков наибольшей популярностью пользуется конопля, С целью интоксикации употребляются различные части растения, которые содержат психически активные вещества - каннабиноиды. К препаратам конопли относятся гашиш, анаша, марихуана и т. д. В последние годы с целью изменения своего состояния некоторые дети и подростки вдыхают пары *летучих органических растворителей*, таких, как толуол, бензол, перхлорэтилен, бензин, и различных средств бытовой химии, клеев, изготовленных на их основе.

Лечение больных наркоманиями и токсикоманиями должно проводиться только психиатрами-наркологами. Терапевтический процесс можно условно разделить на 5 больших этапов. Кроме лекарственной терапии, активно используют различные методики психотерапевтического воздействия и групповую психокоррекцию.

### **Виды профилактики вредных привычек**

Профилактика вредных привычек – здоровый и активный образ жизни. Вряд ли человек, увлекающийся танцами или греблей на байдарках, решит закурить или выпить. Поможет выплеснуть негатив, переключиться с проблем самый разный спорт. Да и воспитание имеет огромное значение. Ребёнок, выросший в некурящей и непьющей семье, где с его малых лет ведутся беседы об опасности вредных привычек, не будет курить или увлекаться алкоголем. Но здесь огромное значение имеет ещё среда, в которой развивается подросток. Если все его сверстники пьют и курят, то против соблазна попробовать сложно устоять. Причём подростки редко осознают, как опасна та или иная привычка.

Именно поэтому так важно в образовательных учреждениях проводить различные мероприятия, призванные объяснить всю серьёзность проблемы, предотвратить её появление.

Так же важна работа государства в борьбе с вредными привычками среди молодежи и подростков. Продолжение реализации программ по ограничению продажи, рекламы алкоголя, сигарет.

### **Виды мероприятий проводимых в колледже по профилактики вредных привычек**

Мероприятия в колледже проходят согласно разработанному плану и направлены на пропаганду здорового образа жизни, привлечение молодежи в ряды волонтерского движения, проведение бесед и лекций специалистов, организация профилактических дней, просмотр фильмов, проведение конкурсов и мероприятий, приуроченных к Всемирному дню без табачного дыма, Международному дню борьбы с наркоманией, Дню борьбы со СПИДом, тематические классные часы, круглые столы, конкурсы плакатов, тематических стенгазет, акции «Сигарету на конфету». Традиционно проводятся «Дни здоровья», направленные на пропаганду здорового образа жизни.

### **План реализации недели профилактики « Мы против вредных привычек»**

Понедельник. День Спорта

Форма: Тематическая зарядка

Цели и задачи:

- расширять знания детей о способах сохранения своего здоровья, о пользе занятий физкультурой;
- воспитывать любовь к занятиям физической культурой и стремление вести здоровый образ жизни; формировать двигательную активность детей, укреплять их физическое здоровье;
- способствовать развитию активной речи детей.

Ход действий:

1. Сбор обучающихся в свободном пространстве для проведения зарядки.
2. Проведение зарядки согласно всем правилам и рекомендациям.

Вторник. День борьбы с вредными привычками

Форма: Кинолекторий

Цель: охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

Задачи:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- продолжение формирования представлений о здоровом образе жизни.

Ход действий.

1. Сбор обучающихся колледжа в актовом зале.
2. Просмотр мультфильма/фильма о вредных привычках.
3. Профилактическая беседа для закрепления материала.

Среда .День полезного питания.

Форма: Викторина

Цели и задачи:

- углубить представление детей о рациональном питании;
- продолжить формирование позитивной оценки здорового образа жизни;
- знакомить детей с разумным, бережным отношением к своему здоровью, к борьбе с вредными привычками.

Ход действий

1. Организационный момент.  
Беседа по теме «Правильное питание – залог здоровья».
2. Викторина.
3. Просмотр короткометражного фильма – «Школьники о здоровом питании»
4. Обсуждение и выводы о всей проделанной работе.

Четверг. Вспомним о главном

Форма: Урок

Цели и задачи

- выработать умение прогнозировать результаты своего выбора;
- формирование здорового образа жизни;
- профилактика наркомании и токсикомании, алкоголизма, табакокурения.

Ход действий

1. Сбор обучающихся в актовом зале
2. Проведение тематического урока с интерактивными заданиями

### 3. Рефлексия

#### Пятница. Обобщение знаний

Основная цель: подведение итогов недели посредством создания плакатов.

Ход действий:

1. Сбор активных участников тематической недели
2. Создание итогового плаката «Каким должен быть счастливый человек?»
3. Презентация плакатов
4. Рефлексия

#### Суббота. Итоги недели

Основная цель: подведение итогов недели в онлайн формате

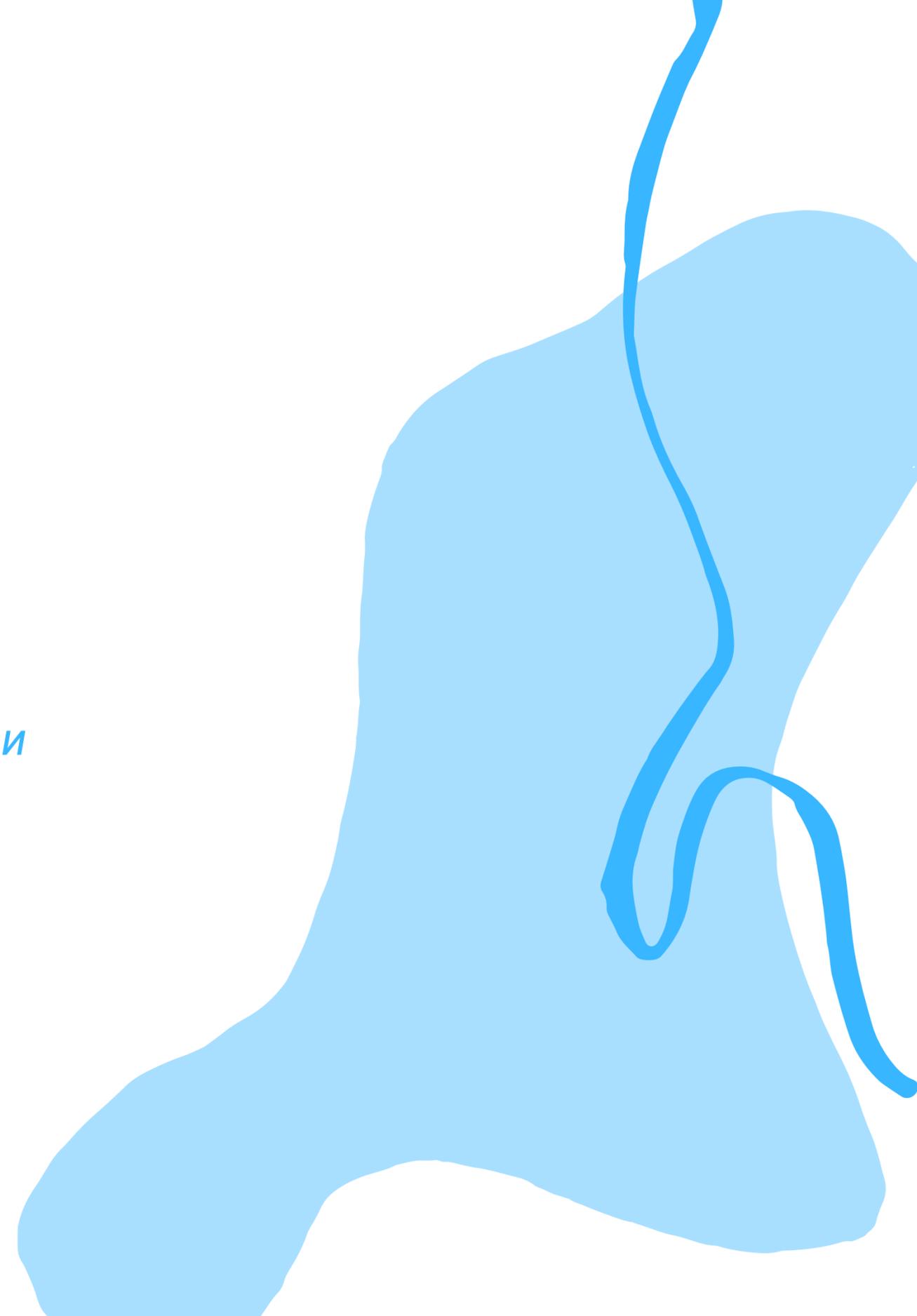
Ход действий:

1. Публикация итогового видеоролика о неделе в социальных сетях колледжа
2. Опрос среди участников о полезности данного формата мероприятий

Тематическая неделя  
«Мы против  
вредных привычек»

# Суть проекта

*Проведение тематической недели, направленной на расширение представлений у обучающихся о влиянии вредных привычек*



# План реализации тематической недели «Мы против вредных привычек»

*Понедельник. День Спорта*

*Вторник. День борьбы с вредными привычками*

*Среда. День полезного питания.*

*Четверг. Вспомним о главном*

*Пятница. Обобщение знаний*

*Суббота. Итоги недели*

# Понедельник. День Спорта

*Форма: Тематическая зарядка*

*Ход действий:*

- 1. Сбор обучающихся в свободном пространстве для проведения зарядки*
- 2. Проведение зарядки согласно всем правилам и рекомендациям*



# Вторник. День борьбы с вредными привычками

*Форма: Кинолекторий*

*Ход действий:*

- 1. Сбор обучающихся колледжа в актовом зале*
- 2. Просмотр мультфильма/фильма о вредных привычках*
- 3. Профилактическая беседа для закрепления материала*

# Среда. День полезного питания

*Форма: Викторина*

*Ход действий:*

- 1. Организационный момент*
- 2. Беседа по теме «Правильное питание – залог здоровья»*
- 3. Викторина*
- 4. Просмотр короткометражного фильма – «Школьники о здоровом питании»*
- 5. Обсуждение и выводы о всей проделанной работе*

# Четверг. Вспомним о главном

*Форма: Урок*

*Ход действий:*

- 1. Сбор обучающихся в актовом зале*
- 2. Проведение тематического урока с интерактивными заданиями*
- 3. Рефлексия*



# Пятница.

## Обобщение знаний

*Основная цель: подведение итогов недели посредством создания плакатов.*

*Ход действий:*

- 1. Сбор активных участников тематической недели*
- 2. Создание итогового плаката «Каким должен быть счастливый человек?»*
- 3. Презентация плакатов*
- 4. Рефлексия*

# Суббота. Итоги недели

*Основная цель: подведение итогов недели в онлайн формате*

*Ход действий:*

- 1. Публикация итогового видеоролика о неделе в социальных сетях колледжа*
- 2. Опрос среди участников о полезности данного формата мероприятий*

## Доклад

Добрый день, уважаемые коллеги. Меня зовут Сапрыкин Павел Павлович. Вашему вниманию представляется Проект команды «Биоритмы» института физической культуры и спорта Алтайского государственного педагогического университета. Тема нашего исследования по результатам распределения итоговых проектов «Профилактика вредных привычек»

Актуальность. Согласно опросу ФНКЦ ФМБА России (*Федеральный научно клинический центр*), в наличии тех или иных вредных привычек в 2023 году признались 44% россиян. В перечень самых распространенных пристрастий россиян в 2023 году вошли: избыточное потребление сладкого (36% респондентов), переедание (36%), злоупотребление алкоголем (27%), курение сигарет (24%), курение вейпов (16%), курение кальянов (12%), регулярное потребление энергетических напитков (11%). Среди молодежи (до 35 лет) наиболее распространено курение вейпов, кальянов и энергетические напитки. Тогда как представители более старшего поколения зависят от курения сигарет и потребления алкоголя.

Целевая аудитория нашего проекта - это молодые люди в возрасте от 17 до 21 года.

Для выявления уровня осведомленности о вредных привычках среди молодежи, нами было проведено исследование, которое состояло из анкетирования и бесед со студентами АлтГПУ и школьниками выпускных классов Быстроистокского района Алтайского края. Всего в исследовании приняло участие 203 человека. Студентам и школьникам предложили написать десять привычек, которые они считают вредными: алкоголизм отметили 197 человек, курение 184, интернет зависимость 140, токсикоманию 92. Также к вредным привычкам были отнесены: употребление слов паразитов и нецензурная брань 105, чревоугодие 54, сбитый режим сна 74, малоподвижность 36, лудомания 32, чтение книг ночью 11 человек.

Следующим шагом мы попросили молодых людей написать какие вредные привычки есть у них и они негативно сказываются на их успешность в жизни уже сегодня. В этом разделе были выделены следующие привычки: сбитый режим сна 74 нарушение режима питания 120, малоподвижный образ жизни 64, неумение концентрироваться 45, не дисциплинированность 41, не выполнять домашнее задание 21, пропускать пары 10, сквернословить 9, плохая гигиена 4 человек и др. По результатам проведенного исследования нами был сделан вывод о том:

- что респонденты осведомлены о вредных привычках;
- вредные привычки, отмеченные респондентами у себя, относятся по большей части к нарушению режима дня.

Принимая во внимание результаты проведенного исследования, мы конкретизировали тему исследования «Профилактика деструктивной организации режима дня»

Цель нашего исследования – разработать алгоритм, позволяющий осуществлять профилактику деструктивной организации режима дня.

#### Задачи

- изучить состояние проблемы рациональной организации режима дня молодежи в теории и практике;

- выделить основные элементы здоровьесберегающего режима дня для лиц от 17 до 21 года;

- на основе анализа литературных источников, а также данных полученных в ходе исследовательской работы разработать дневник самоанализа режима дня.

Основываясь на видео материале предоставленной нам командой проекта, а также работах Баранова В.В., Масловой Т.А. Еремина М.В. нами разработан дневник самоанализа состоящий из тех этапов:

На первом этапе участникам рекомендуется 10 дней заполнять режим дня в свободной форме, т.е. заносить в дневник свой обычный день и отмечать зеленым маркером конструктивные элементы, красным маркером - деструктивные (деструктивные). Затем на встрече с куратором делается анализ по конструктивным и деструктивным элементам. В ходе обсуждения формулируются общие рекомендации рационального режима дня. В конце встречи участники получают дневник самоанализа для второго этапа.

В дневнике второго этапа четко по времени расписаны основные элементы режима дня с указанием времени. Также молодые люди получают рекомендации виде интеллект карт по правильному питанию, рекомендации по быстрому засыпанию, хорошему сну, быстрому пробуждению и видео «Зарядка с ИФКиС». Задача этого этапа проекта максимально соблюдать режим. В заполненном дневнике зеленым выделяются конструктивные моменты, красным – деструктивные. Этап длится 60 дней, каждые 10 дней встреча куратором, на которой участники делятся впечатлениями идеями и результатами. Также делается анализ по соотношению конструктивных и деструктивных элементов в режиме дня. По окончании второго этапа участникам предлагается сделать письменный анализ изменений режима дня отметить положительные и отрицательные изменения. На этом этапе задача куратора поддерживать мотивацию и осуществлять профилактику «откатов».

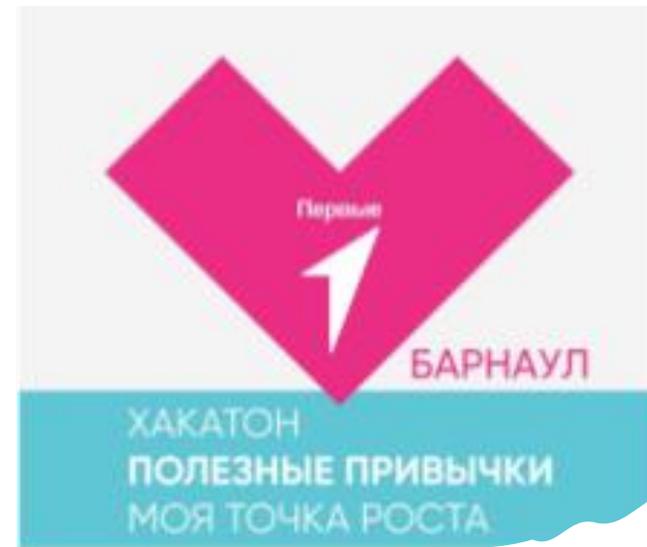
На третьем этапе молодым людям предлагается в течение 10 дней заполнять дневник режима дня самостоятельно с использованием материалов 2 этапа. По окончании третьего этапа на встречи с куратором участники делятся опытом и делают анализ конструктивных и деструктивных элементов. Куратор выполняет роль наблюдателя.

Таким образом, через дневник самоанализа на первом этапе мы формируем мотивацию через осознание наличия проблемы. На втором этапе через интеллект карты и видео материалы даем знания, развиваем умения и навыки рациональной организации режима дня – формируем компетенции, закрепляем их на встречах с куратором через обсуждения, а также осуществляем рефлексию посредством самоанализа. На третьем этапе

закрепляем приобретенные знания, умения и навыки выводим их реализацию в повседневной жизни на уровень сформированной привычки.

**Литература:**

1. Баранов В. В. Как сформировать полезную привычку / <https://www.b17.ru/article/408962/>
2. Еремин, М. В. Мониторинг распространенности вредных привычек в среде студенческой молодежи / М. В. Еремин, А. Ю. Пачин // ИННОВАЦИОННАЯ НАУКА: ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ, БУДУЩЕЕ : сборник статей Международной научно-практической конференции: в 5 частях, Уфа, 01 апреля 2016 года. Том Часть 4. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Аэтерна", 2016. – С. 89-91. – EDN VRYKNT.
3. Маслова, Т. А. Негативное влияние вредных привычек и формирование здорового образа жизни у студентов / Т. А. Маслова, Г. П. Вешняков // Вопросы педагогики. – 2021. – № 11-2. – С. 299-305. – EDN DYFJEJ.



# *Профилактика деструктивной организации режима дня*

**Команда Алтайского государственного  
педагогического университета**



*«.....нужно все делать с умом, считать свое время, организовывать свой рабочий день, но чем больше задач ставишь перед собой, тем больше успехов делаешь»*

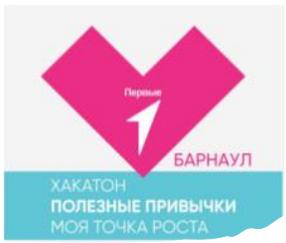
*В.В. Путин*

## Актуальность проекта «Профилактика деструктивной организации дня»

Результаты собственного исследования:

из 203 респондентов:

- сбитый режим сна 35%
- нарушение режима питания – 60%
- малоподвижный образ жизни – 35%
- неумение концентрироваться – 40%,
- не дисциплинированность – 20
- не выполнять домашнее задание – 10%
- пропускать пары 5%



## Цель проекта

вовлечение молодежи в профилактику деструктивной организации режима дня.

### Основные целевые группы:

Молодежь Сибирского федерального округа в возрасте 16–25 лет – это студенты организаций профессионального образования образования и вузов.

## Задачи :



Организация информационной и культурно-культурно-просветительской деятельности для деятельности для распространения и популяризации идей здорового режима дня среди молодежи;



Разработать дневник рациональной организации дня и привлечь молодежь к соблюдению разработанного в нем алгоритма;



Подготовить материалы по реализации проекта «Профилактика деструктивной организации режима дня» для широкого информирования общественности и заинтересованных лиц.

*Вовлечение молодежи в проект «Профилактика деструктивной организации режима дня»*

В учебной деятельности:  
дисциплины  
здоровьесберегающего  
блока

В воспитательной деятельности:

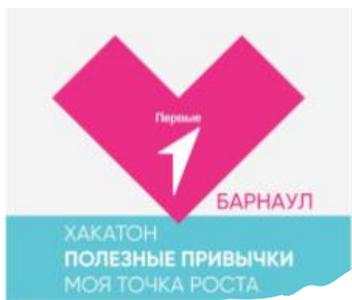
создание странички проекта в  
ВК, телеграмм канала;

вебинары;

Квиз «Мой день – мое здоровье»

разработать символику проекта и  
изготовить брендовую продукцию

Флешмоб «За здоровый день»;



## Дневник самоконтроля режима дня

Этап I – длится 10 дней

**Рекомендации по заполнению:** в дневник вносится все что Вы делаете

в течение дня с указанием времени: зарядка, приемы пищи, приемы воды, время занятий, тренировок, время, проведенное за компьютером и тд.

7:00 Подъем

7:15

....

....

....



23:00 Сон

В конце каждого дня зеленым цветом выделяем конструктивные действия, красным неконструктивные.

Записываем каких действий больше.

## Дневник самоконтроля режима дня

Этап II – длится от 60 до 90 дней

**Рекомендации по заполнению:** в дневник внесены обязательные параметры Вашего режима дня старайтесь их соблюдать. Также нужно вносить Ваши действия, в течение дня, если их нет в дневнике. Время изменять можно. Основные требования 4 приема пищи, расстояние между приемами пищи 4 ч, Питьевой режим 2л чистой воды в сутки. Наличие двигательной активности перед сном 30 минут. Ночной сон 7-8ч. Раздел «Самостоятельные занятия» заполняем с указанием времени и действий

7:00 пробуждение – стакан чистой воды

7:05 зарядка

7:20 гигиенические процедуры

7:30 завтрак

8:00 – 13:00 занятия в университете

11:10 Прием пищи

14:00 обед

14:30 до 19:00 самостоятельные занятия

19:00 ужин

20:00 планирование дел на завтра

21:00 прогулка

22:00 душ подготовка ко сну

23:00-7:00 сон



## Дневник самоконтроля режима

дня

Этап III – длится 10 дней

**Рекомендации по заполнению:** в дневник вносится все что Вы делаете в течение дня с указанием времени: зарядка, приемы пищи, приемы воды, время занятий, тренировок, время, проведенное за компьютером и тд. Основные требования 4 приема пищи, расстояние между приемами пищи 4 ч, Питьевой режим 2л чистой воды в сутки. Наличие двигательной активности перед сном 30 минут. Ночной сон 7-8ч.

7:00 Подъем

7:15

....

....

....

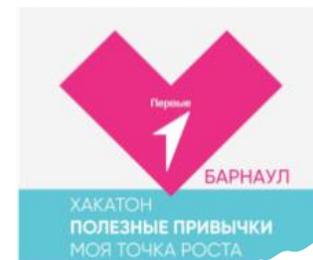


23:00 Сон

В конце каждого дня зеленым цветом выделяем конструктивные действия, красным неконструктивные.

Записываем каких действий больше.

*каждые 10 дней участники эксперимента встречаются с куратором для обсуждения промежуточных результатов. делятся опытом. при необходимости приходят на индивидуальные встречи для обсуждения возникших сложностей*





# Ожидаемые результаты

---

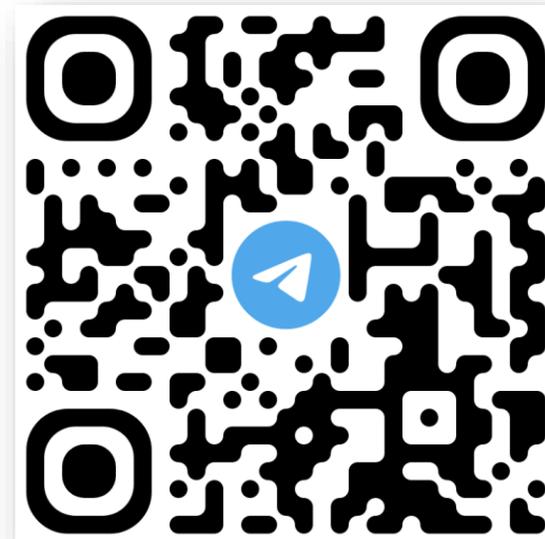
ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА  
МОЛОДЕЖИ К ПРОБЛЕМАМ ЗОЖ.

---

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ  
КОМПЕТЕНЦИЙ У МОЛОДЕЖИ.

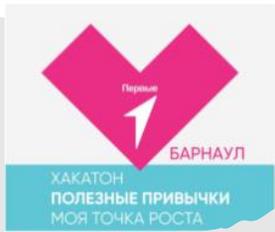
---

РОСТ ЧИСЛА СТУДЕНТОВ  
СТРЕМЯЩИХСЯ РАЦИОНАЛЬНО  
ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЙ ДЕНЬ.



каналы освещения проекта





**Спасибо за  
внимание!**

**Благодарим за сотрудничество!**

- *кафедру медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности АлтГПУ в лице заведующего кафедрой, к.м.н., доцента **Пашикова Артема Петровича**;*
- *учебную научно исследовательскую лабораторию «Здоровьесберегающих образовательных технологий» в лице заведующего к.п.н., **Тарасову Оксану Алексеевну***
- *благодарим организаторов и экспертов **Хакатона** за предоставленные материалы и конструктивную критику нашего проекта, а также возможность участвовать в интересном и новом для нас формате.*

Краевое государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Родинский медицинский колледж»

## ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ

Профилактика заболеваний щитовидной железы у молодежи

Авторы проекта: Мельчукова Валентина Владимировна, Буданова Анастасия  
Ивановна, Дробышева Виолетта Дмитриевна, Чернуха Алина Сергеевна, Редько  
Кристина Андреевна

Специальность, группа 34.02.01 Сестринское дело, группа 41

Научный руководитель проекта: Романова Ирина Владимировна

Родино, 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ .....   | 3  |
| ГЛАВА 1. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ У МОЛОДЕЖИ.....                          | 5  |
| 1.1 Анатомия и физиология щитовидной железы.....   | 5  |
| 1.2 Функции и гормоны щитовидной железы .....  | 6  |
| 1.3 Основные факторы риска и причины развития заболеваний щитовидной железы у молодежи ..... | 7  |
| 1.4 Классификация и клинические проявления заболеваний щитовидной железы ..                  | 7  |
| 1.5 Профилактика заболеваний щитовидной железы у молодежи .....                              | 11 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....   | 15 |
| БИБЛИОГРАФИЯ.....  | 16 |

## ВВЕДЕНИЕ

На протяжении всей жизни гормоны играют важнейшую роль практически в каждом процессе, происходящем в нашем организме. Все железы эндокринной системы тесно взаимодействуют между собой, что объясняет тот факт, что даже при незначительном расстройстве функции одного органа происходят изменения во всем организме.

Как и другие эндокринные железы (эпифиз, гипоталамус, гипофиз, поджелудочная железа, парные надпочечники и половые железы), щитовидная железа выделяет продукты своей деятельности (гормоны) непосредственно в кровяное русло. Именно поэтому эти железы и называются эндокринными («эндо» - внутренний) или железами внутренней секреции, в отличие от других, называемых железами внешней секреции, так как они выделяют биологически активные продукты жизнедеятельности (ферменты) во внешнюю среду через специальные протоки.

По данным Всемирной организации здравоохранения на 2024 год, более 2,5 миллиардов жителей Земли имеют заболевания щитовидной железы.

Распространенность заболеваний щитовидной железы занимает среди всех эндокринных нарушений второе место после сахарного диабета. В России они есть почти у 40% населения [7].

Причина 80% заболеваний щитовидной железы - хроническая нехватка йода. По данным Всемирной организации здравоохранения, 73 миллиона людей имеют нарушения функции мозга и умственную отсталость вследствие йодного дефицита. Также недостаток йода может привести к бесплодию и онкологическим заболеваниям. Более того, в условиях йодного дефицита в сотни раз возрастает риск радиационно-индуцированного рака щитовидной железы у детей в случае ядерных катастроф.

Самый тяжелый дефицит йода среди российских регионов наблюдается в республике Тыва, Якутии, Алтайском крае.

Заболевания щитовидной железы поражают людей уже в утробе матери. Именно во время беременности организму матери нужны дополнительные количества гормонов щитовидной железы. При недостаточном поступлении в организм беременной йода могут произойти серьезные последствия в формировании нервной системы ребенка. Дефицит йода у детей и подростков является серьезной проблемой, которая может привести к ряду негативных последствий для здоровья. Йод играет ключевую роль в функционировании щитовидной железы, которая отвечает за регуляцию метаболизма и роста.

Недостаток йода может привести к гипотиреозу, который характеризуется замедлением метаболизма, увеличением веса, усталостью, сухостью кожи и другими симптомами.

Недостаток йода у молодежи может повлиять на когнитивные функции (восприятие анализ и обработка информации, двигательные навыки), память и способность к обучению. Это может привести к снижению успеваемости в школе и затруднить профессиональное развитие.

**Цель:** выявление наиболее эффективных методов профилактики заболеваний щитовидной железы у молодежи.

**Гипотеза:** массовая йодная профилактика более эффективна, так как восполнение дефицита достигается с помощью добавления йода в наиболее распространенные продукты питания: поваренную соль, хлеб, воду.

**Задачи:**

1. Рассмотреть понятие «заболевания щитовидной железы»
2. Выявить основные факторы риска, причины возникновения заболеваний
3. Охарактеризовать основные методы профилактики заболеваний щитовидной железы

**Объект исследования:** профилактика заболеваний щитовидной железы.

**Предмет исследования:** профилактика заболеваний щитовидной железы у молодежи.

**Методы исследования:** Анализ литературных источников и статистических данных.

# ГЛАВА 1. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ У МОЛОДЕЖИ

## 1.1 Анатомия и физиология щитовидной железы

Щитовидная железа (*glandula thyroidea*) - железа внутренней секреции, синтезирующая ряд гормонов, необходимых для поддержания гомеостаза. Она получила свое название из-за соседства с щитовидным хрящом гортани [5].

Щитовидная железа - это эндокринный орган, небольшого размера, расположенный в области шеи. Состоит из двух долей, которые связаны между собой перешейком. Форма щитовидной железы схожа с бабочкой, нижние рога короткие и широкие, а верхние высокие, узкие, расходящиеся.

Две боковые доли щитовидной железы имеют верхние полюса, которые доходят до середины высоты пластинок щитовидного хряща и нижние полюса, которые достигают уровня пятого - шестого кольца трахеи, не доходя на 2 - 2,5 см до вырезки грудины. Перешеек расположен выше 2-го или 3-го хрящей трахеи и составляет 1,25 см как в поперечной, так и в вертикальной плоскостях. У некоторых людей может быть третья доля щитовидной железы, известная как пирамидальная доля (встречается в 80% случаев). Это также коническая структура, которая простирается от перешейка до подъязычной кости. Боковые доли железы покрывают общую сонную артерию, яремную вену, возвратный гортанный нерв, околощитовидные железы и примыкают сзади к пищеводу. Спереди щитовидная железа прикрыта грудино - ключично - сосцевидной мышцей и подкожной мышцей шеи.

В отличие от других эндокринных желез, которые выделяют свои продукты непосредственно в кровоток, щитовидная железа хранит свои продукты в фолликулах. Фолликулы часто группируются вместе, образуя многочисленные дольки, которые образуют паренхиму каждой доли щитовидной железы. Дольки также разделены перегородками, которые образуются за счет вторгающихся частей окружающей волокнистой капсулы.

Септы также действуют как проводник для нервно-сосудистых и лимфатических структур, чтобы пересечь железу. Благодаря связкам капсула фиксирует щитовидную железу к перстневидному хрящу и трахее, что вызывает смещение железы при глотании вместе с гортанью и трахеей. Это позволяет облегчить распознавание при пальпации даже небольших образований в щитовидной железе и позволяет дифференцировать нетиреоидные образования шеи.

В норме масса щитовидной железы составляет от 20 до 60 г, размеры долей варьируют в пределах 5-8´2-4´1-3 см.

В период полового созревания масса щитовидной железы увеличивается, а в старческом возрасте уменьшается.

## **1.2 Функции и гормоны щитовидной железы**

На протяжении всей жизни, несмотря на небольшой размер щитовидной железы, гормоны, вырабатываемые в ней, участвуют практически во всех процессах организма. Все железы эндокринной системы тесно взаимодействуют между собой, что объясняет тот факт, что даже при незначительном расстройстве функции одного органа происходят изменения во всем организме.

Щитовидная железа секретирует два йодсодержащих гормона - тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3), а также один пептидный гормон - кальцитонин. Фолликулярные клетки щитовидной железы обладают уникальной способностью захватывать из кровотока йод, который при участии фермента пероксидазы связывается с тиреоглобулином коллоида.

Физиологическое содержание тиреоидных гормонов необходимо для нормального синтеза белков в различных органах и тканях. Избыток их ведет к разобщению дыхания тканевого и окислительного фосфорилирования в митохондриях клеток с последующим резким снижением энергетического запаса организма. Кроме того, повышая чувствительность рецепторов к катехоламинам, тиреоидные гормоны вызывают усиление возбудимости вегетативной нервной системы, проявляющееся тахикардией, аритмией, повышением систолического артериального давления, усилением моторики желудочно-кишечного тракта и секреции пищеварительных соков.

### **1.3 Основные факторы риска и причины развития заболеваний щитовидной железы у молодежи**

К основным причинам заболеваний щитовидной железы относятся:

1. Нарушение синтеза гормонов щитовидной железы:
  - а) Из-за недостатка или избытка поступления йода в организм
  - б) Из-за врожденных дефектов развития щитовидной железы
  - в) Из-за оперативных вмешательств на щитовидной железе
  - г) Из-за применения радиоактивного йода
  - д) Из-за аутоиммунных повреждений
  - е) Из-за воспалительных повреждений
2. Изменение функционального состояния центральной нервной системы
3. Невосприимчивость тканей организма к тиреоидным гормонам
4. Влияние лекарственных препаратов
5. Нарушения в работе иммунной системы
6. Воспалительные и опухолевидные процессы в организме

Существуют и определенные факторы риска: пол, генетические аномалии, ухудшение экологической обстановки (увеличение радиоактивного фона во многих районах, что приводит к значительному снижению на фоне этих неблагоприятных факторов иммунной защиты человеческого организма), неправильное питание (в частности, употребление в пищу продуктов, содержащих канцерогенные вещества), стрессовые ситуации.

### **1.4 Классификация и клинические проявления заболеваний щитовидной железы**

Классификация заболеваний щитовидной железы:

1. Уменьшение активности щитовидной железы (гипотиреоз)
2. Увеличение активности щитовидной железы (гипертиреоз, тиреотоксикоз)
3. Заболевание щитовидной железы без выраженных изменений функций (подострый тиреоидит, аутоиммунный (лимфоматозный) тиреоидит, рак щитовидной железы и т.д.)

### *Уменьшение активности щитовидной железы.*

Гипотиреоз - клинический синдром, обусловленный длительным и стойким снижением функции щитовидной железы (сниженной продукцией гормонов Т4 и Т3). Встречается у 19 из 1000 девушек, и у 1 из 1000 мужчин.

Одним из основных симптомов гипотиреоза является постоянная слабость и чувство усталости, даже по утрам, постоянные головные боли, часто - боли в мышцах, суставах, онемение в руках (обусловлено сдавлением нервов отечными тканями в канале запястья). Кожа становится отечной, сухой, волосы и ногти больных - ломкими. Наряду с физической заторможенностью, наблюдается и умственная заторможенность, частая забывчивость.

### *Увеличение активности щитовидной железы*

Гипертиреоз (тиреотоксикоз) - заболевание щитовидной железы, характеризующееся повышенной продукцией тиреоидных гормонов Т4 и Т3. Проявления гипертиреоза: дрожание рук, раздражимость и учащенное сердцебиение, постоянное чувство жара и сильную потливость, даже при открытых окнах в холодную погоду, из-за чего кожа всегда горячая и влажная. Часто возникают «приливы» крови к верхней половине туловища, шее, лицу. Волосы становятся хрупкими, тонкими и могут усиленно выпадать. Изменения со стороны психики встречаются практически у всех: суетливость возбужденность, агрессия, частая смена настроения (от эйфории до депрессии), плаксивость.

Тиреотоксикоз развивается при избыточном поступлении в организм препаратов тиреоидных гормонов и препаратов, содержащих йод (йод-базедов), повышенной чувствительности тканей к тиреоидным гормонам, у новорожденных, родившихся у матерей с гиперфункцией щитовидной железы.

Выделяют легкую, среднюю и тяжелую формы течения тиреотоксикоза. При легкой форме похудание выражено умеренно, тахикардия не превышает 100 ударов в 1 минуту, ритм сердечных сокращений не изменяется, признаков нарушения функций желез внутренней секреции (кроме щитовидной) не отмечают.

Тиреотоксикоз средней тяжести характеризуется выраженным похудением, тахикардией, достигающей 100-120 ударов в 1 мин, кратковременными изменениями сердечного ритма, нарушениями углеводного обмена, желудочно-кишечными расстройствами (частым жидким стулом), снижением концентрации холестерина в крови, постепенно нарастающими признаками надпочечниковой недостаточности.

Тяжелый тиреотоксикоз является результатом отсутствия или несвоевременностью лечения. При этой форме отмечаются тяжелые нарушения функции отдельных органов и систем.

Большинство заболеваний щитовидной железы сопровождаются ее увеличением и носят обобщающее название - зоб. По форме зоб может быть узловой, диффузный и смешанный.

Узловой зоб включает в себя множественные заболевания щитовидной железы, для которых свойственно возникновение в ней узлов, различных как по происхождению и размеру, так и по морфологическому составу.

В течение долгого времени узловой зоб никак себя не проявляет. Щитовидная железа, как правило, увеличивается неравномерно и несимметрично. Чаще всего обращает на себя внимание явный косметический дефект в районе шеи, ощущение сдавления шеи, симптоматика тиреотоксикоза.

Диффузный токсический зоб - заболевание, обусловленное гипертрофией и гиперфункцией щитовидной железы, сопровождающееся развитием тиреотоксикоза. Клинически проявляется повышенной возбудимостью, раздражительностью, похуданием, сердцебиением, потливостью, одышкой, субфебрильной температурой. Характерный симптом - пучеглазие.

Смешанный зоб характеризуется как общим увеличением размеров щитовидной железы, так и наличием узлов. Наблюдается при базедовой болезни, опухолях различного происхождения. Симптомы зоба. На начальных стадиях развития заболевание происходит практически бессимптомно. Затем, по мере увеличения щитовидной железы, возрастает давление на соседние органы (не говоря о том, что она становится заметной как утолщение шеи).

Выделяют пять степеней увеличения размеров щитовидной железы:

0 степень - железа не видна при осмотре и пальпаторно не определяется.

1 степень - при глотании виден перешеек, который определяется пальпаторно, или пальпируется одна из долей щитовидной железы и перешеек.

2 степень - пальпируются обе доли, но при осмотре контуры шеи не изменены.

3 степень - щитовидная железа увеличена за счет обеих долей и перешейка, видна при осмотре в виде утолщения на передней поверхности шеи (толстая шея).

4 степень - зоб больших размеров, нерезко асимметричный, с признаками сдавления близлежащих тканей и органов шеи.

5 степень - зоб чрезвычайно больших размеров.

*Заболевание щитовидной железы без выраженных изменений функций*

Эндемический зоб - это увеличение щитовидной железы до III и более степени, встречающееся в местностях с недостаточным содержанием йода в окружающей среде (воде, почве, продуктах питания). Местность считается эндемичной по зобу, если более чем у 10% населения выявляется нетоксический диффузный или смешанный зоб.

Увеличение щитовидной железы объясняется ее компенсаторной гиперплазией в ответ на низкое поступление йода в организм, недостаточное для нормальной секреции тироидных гормонов. В ответ на снижение уровня тироидных гормонов в крови наблюдается повышение секреции ТТГ, которое является причиной вначале диффузной гиперплазии железы, а затем и развития узловых форм зоба. Простой нетоксический или спорадический зоб - это диффузное или узловое увеличение щитовидной железы, спорадически встречающееся в областях с отсутствием дефицита йода. Функция щитовидной железы не изменена, отсюда и название нетоксический зоб.

Подострый тиреоидит - воспалительное заболевание щитовидной железы, вероятнее всего, вирусной этиологии. Течение заболевания может быть острым, хроническим или рецидивирующим. Подострый тиреоидит встречается в 3-6 раз чаще у женщин в возрасте 20-50 лет.

Аутоиммунный (лимфоматозный) тиреоидит - аутоиммунное заболевание, являющееся наиболее частым из всех болезней щитовидной железы. Его распространенность среди подросткового населения составляет от 0,1 до 1,2% лет.

Рак щитовидной железы. Встречается в 2 раза чаще у женщин, чем у мужчин.

Формы рака щитовидной железы:

- 1) Папиллярный (около 76%)
- 2) Фолликулярный (около 14%)
- 3) Медуллярный (около 5-6 %)
- 4) Недифференцированный и анапластический рак (около 3,5-4%).

Значительно реже встречается саркома, лимфома, фибросаркома, эпидермоидный рак, метастатический рак, на долю которых приходится 1-2 % от всех злокачественных новообразований щитовидной железы.

Папиллярный рак встречается у детей, но чаще у взрослых, достигая пика заболеваемости в возрасте 30-40 лет. Выявляется при сканировании как плотный, одиночный холодный узел. Почти в 30% случаев при папиллярном раке имеются метастазы.

У подростков папиллярный рак протекает более агрессивно по сравнению со взрослыми, чаще имеют место метастазы как в шейные лимфатические узлы, так и в легкие. Прогноз у подростков и лиц в возрасте до 40 лет более благоприятный, чем у больных старше 45 лет.

### **1.5 Профилактика заболеваний щитовидной железы у молодежи**

Профилактика заболеваний щитовидной железы включает в себя три этапа:

а) Первичная профилактика. Цель: предупреждение и устранение причин, факторов риска развития заболеваний щитовидной железы.

б) Вторичная профилактика. Цель: раннее выявления заболеваний щитовидной железы, предупреждение прогрессирования и развития осложнений.

в) Третичная профилактика. Цель: восстановление утраченных функций организма.

|                                      | <b>Возраст</b> | <b>Суточная потребность в йоде, микрограмм (мкг)</b> |
|--------------------------------------|----------------|--|
| <b>Грудные дети</b>                  | 0 - 3 мес.     | 60   |
|                                      | 4 - 6 мес.     | 60   |
|                                      | 7 - 12 мес.    | 60   |
| <b>Дети</b><br>от 1 года до 11 лет   | 1 - 3          | 70   |
|                                      | 3 - 7          | 100  |
|                                      | 7 - 11         | 120  |
| <b>Мужчины</b><br>(мальчики, юноши)  | 11 - 14        | 130  |
|                                      | 14 - 18        | 150  |
|                                      | > 18           | 150  |
| <b>Женщины</b><br>(девочки, девушки) | 11 - 14        | 150  |
|                                      | 14 - 18        | 150  |
|                                      | > 18           | 150  |
|                                      | Беременные     | 220  |
|                                      | Кормящие       | 290  |

Таблица 1 - Суточная потребность в йоде по данным Всемирной организации здравоохранения

Первичная профилактика в основном сводится к достаточному потреблению йодсодержащих продуктов морская капуста, печень трески, творог, рыба (окунь, щука), чеснок, лук, шпинат и пр.) (см. Памятку №1).

Помимо йодсодержащих продуктов следует употреблять продукты, содержащие:

✓ Марганец. Помогает улучшить метаболизм организма, обладает седативным действием, влияя на нервные клетки. Большое содержание его во фруктах (виноград, ананас, банан) и овощах (свекла, лук-порей), грибах (белый, лисички, вешенки), а также в зелени (шпинат), мясе и меде.

✓ Витамин В12 и кобальт. Кобальт включен в состав витамина В12, помогает расщеплять питательные вещества из пищи, а также синтезирует аминокислоты. В большом количестве содержится в жирной рыбе (сельдь, килька, сардины, лосось, форель) и морепродуктах (осьминоги, крабы).

✓ Селен Его небольшое количество в организме просто необходимо для того, чтобы вырабатывались гормоны щитовидной железы.

Профилактика заболеваний щитовидной железы будет организована, если употреблять селен в таких продуктах как бобовые (соевые бобы, красная и белая фасоль, чечевица), орехи (бразильский, кешью, неподслащенная кокосовая стружка), пшеница.

✓ Медь. Воздействует на работу нервной системы. Можно пополнить содержание ее в организме, употребляя бобовые (соевый жмых, нут), морепродукты (кальмары, крабы, раки) и орехи (кешью, фундук, грецкие орехи).

✓ Витамин Е. Он помогает усваиваться йоду, также он влияет на работу кровеносной и эндокринной систем. Содержится в орехах (миндаль, фундук, арахис), сухофруктах (курага), шпинате.

✓ Тирозин. Это аминокислота, которая отвечает за работу железы, выработку ее гормонов. Можно найти ее в бананах, авокадо и орехах (арахис, фисташки, серый и кедровый орех).

Продукты, не рекомендованные к употреблению: сладости и сахар, кондитерские изделия, снековая продукция, алкоголь, промышленные соусы, маргарины и спреды. Также этот список может дополнить лапша быстрого приготовления, фастфуд, копчености, соленья, консервы и колбасные изделия.

Также необходимо следить за режимом дня, спать не менее 8 часов в сутки, борьба со стрессом (см. Памятку №2).

Кроме того, первичная профилактика патологий щитовидной железы включает следующие правила:

1. Проводить достаточно времени на свежем воздухе
2. Отказаться от бесконтрольного употребления антибиотиков
3. Очищать питьевую воду
4. Устранить дефицит двигательной активности - ходить пешком, заниматься спортом, отдавать предпочтение активным видам отдыха.

Вторичная профилактика заключается в своевременном прохождении медицинских осмотров, раннем выявлении и предотвращении развития осложнений при выявлении одного из заболеваний щитовидной железы.

**Основная наша идея вторичной профилактики - открытие первой в Алтайском крае Школы здоровья для пациентов с заболеваниями щитовидной железы.**

Программа Школы здоровья включает в себя 4 занятия, продолжительностью 1 час. Работа Школы строится на групповой и индивидуальной основе. Занятия проводятся 1 раз в неделю (первые 3 занятия проводятся 3 недели подряд, между 3 и 4 занятием необходимо сделать перерыв 3 недели, чтобы оценить состояние пациентов, которые придерживаются рекомендаций). Обучение подразумевает также ведение дневников самоконтроля, выполнение домашнего задания.

### План занятий

| <i>№</i> | <i>Темы занятий</i>  |
|----------|--|
| 1        | <p>Заболевания щитовидной железы. Распространение в мире, России, Алтайском крае. Щитовидная железа и ее гормоны. Роль йода в организме. Нормы ежедневного потребления.</p> <p><i>Активная часть: анкетирование с целью определения уровня знаний проблемы</i></p> <p><i>Вопросы - ответы</i></p> <p><i>Домашнее задание: подсчет употребления йода в ежедневном рационе питания</i></p>                             |
| 2        | <p>Факторы риска и причины йододефицитных заболеваний. Классификация заболеваний и проявления</p> <p><i>Активная часть: обсуждение факторов риска и причин развития йододефицитных заболеваний, которые есть у слушателей</i></p> <p><i>Вопросы - ответы</i></p> <p><i>Домашнее задание: запись факторов риска и причин развития йододефицитных заболеваний в дневник самоконтроля с подробным описанием</i></p>     |
| 3        | <p>Основные методы профилактики заболеваний щитовидной железы</p> <p><i>Активная часть: обсуждение основных методов профилактики йододефицитных заболеваний. Раздача памяток</i></p> <p><i>Вопросы - ответы</i></p> <p><i>Домашнее задание: каждый слушатель определяется с мерами профилактики, которых будет придерживаться в течение 3 недель для мониторинга состояния, заполнение дневника самоконтроля</i></p> |
| 4        | <p>Обсуждение наиболее часто задаваемых вопросов по проблеме йододефицитных заболеваний.</p> <p><i>Активная часть: обсуждение полученных результатов</i></p>   |

Таблица 2 - План занятий

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Щитовидная железа - железа внутренней секреции, расположенная на передней поверхности шеи, состоящая из двух долей и перешейка.

В своем проекте мы рассмотрели нормальное и патологическое состояние щитовидной железы, изучили ее строение и функции, выявили факторы риска и причины развития заболеваний.

Работая над исследовательским проектом, пришли к выводу, что практически у каждого из нас наблюдается скрытая недостаточность функции щитовидной железы, т.к. мы живем в крае с низким содержанием йода в почве. Помимо этого в России, в частности, у нас в регионе, ведется недостаточная профилактика йододефицитных заболеваний.

У детей и подростков нехватка йода приводит к расстройствам нервной системы и психической деятельности, умственной отсталости. У взрослых дефицит йода также влияет на умственную и физическую работоспособность, способствует развитию ожирения, гормонально-метаболических сдвигов, мастопатии, нарушений иммунитета, остеопороза, оказывает негативное действие на сердечно-сосудистую систему, повышает онкологический риск, прежде всего органов эндокринной и репродуктивной системы.

Очень важно своевременно информировать население о причинах и факторах риска развития заболеваний щитовидной железы, чтобы добиться снижения показателей заболеваемости.

С этой целью должны проводиться профилактические беседы в школах с детьми, создание Школ здоровья при поликлиниках, публикация научных статей в средствах массовой информации.

***Правильная и своевременная профилактика - залог хорошего состояния здоровья и благополучия!***

Цель достигнута, гипотеза подтверждена, задачи выполнены в полном объеме.

# БИБЛИОГРАФИЯ

## Законодательные и нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".

## Литература

2. Двойников, С. И. Проведение профилактических мероприятий : учебное пособие / С. И. Двойников, Ю. А. Тарасова, И. А. Фомушкина, Э. О. Костюкова ; под ред. С. И. Двойникова. - 2-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 250 с. (Учебники и учеб. пособия для студентов) - ISBN 978-5-222-27703-14. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785053204232.html> (дата обращения: 23.10.2023). - Режим доступа : по подписке.

3. Дедов, И. И. Учебник для вузов «Эндокринология» [Текст] / И. И. Дедов, Г. А. Мельниченко, В. В. Фадеев // Анатомия и физиология щитовидной железы. - М.: ГЭОТАР - Медиа, 2008г. - С. 432. ISBN 978 - 5- 9704 - 0823 - 0 5. Ильин, В.Ф. Болезни щитовидной железы. Эффективные методы лечения и профилактики / В.Ф. Ильин. - М.: Вектор, 2021. - 774 с.

4. Камкин, А. А. Каменский // Заболевания щитовидной железы - М.: Издательский центр «Академия», 2004г. - 455 с. ISBN 5-7695-1675-5

5. Холмогоров, В.В. Все о заболеваниях щитовидной железы/ В.В. Холмогоров. - М.: Феникс, 2019. - 473 с.

## Источники Интернет

6. Управление Федеральной службы государственной статистики по Алтайскому краю и Республике Алтай. - Режим доступа: <https://22.rosstat.gov.ru/>, дата обращения 02.11.2024 год (Статистические данные по заболеваниям щитовидной железы по Алтайскому краю)

7. Федеральная служба государственной статистики. - Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/>, дата обращения 02.11.2024 год (Статистические данные по заболеваниям щитовидной железы)

8. Целиковская А.Л. Клинические проявления заболеваний щитовидной железы / А.Л. Целиковская // Web-сайт врача-эндокринолога [Электронный ресурс]. - 2023. - Режим доступа: [www.endocrinolog.ru/illnesses/thyroid\\_illnesses.html](http://www.endocrinolog.ru/illnesses/thyroid_illnesses.html)
9. Doctor –V ru [Электронный ресурс]: медицинский портал. - Режим доступа <http://doctor-v.ru/med>
10. Plam.ru [Электронный ресурс]: онлайн библиотека. - Режим доступа: <http://www.plam.ru>
11. Krasgmu.net [Электронный ресурс]: медицинский портал. - Режим доступа <http://krasgmu.net>

**2024**

**ПРОФИЛАКТИКА  
ЗАБОЛЕВАНИЙ  
ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ  
У МОЛОДЕЖИ**

# АКТУАЛЬНОСТЬ

По данным Всемирной организации здравоохранения на 2024 год, более **2,5 миллиардов** жителей Земли имеют заболевания щитовидной железы.

В России они есть почти у **40% молодого населения.**

Самый тяжелый дефицит йода среди российских регионов наблюдается в республике Тыва, Якутии, **Алтайском крае.**

# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

**ЦЕЛЬ:** выявление наиболее эффективных направлений профилактики заболеваний щитовидной железы у молодежи

**ГИПОТЕЗА:** общественная профилактика, направленная на информирование молодежи, позволит избежать йододефицита, тем самым снизит риск повышенной утомляемости, развития нервозности, нарушения интеллекта

## ЗАДАЧИ:

1. Рассмотреть понятие «заболевания щитовидной железы»
2. Выявить основные факторы риска, причины возникновения заболеваний
3. Охарактеризовать основные направления профилактики заболеваний щитовидной железы

# МЕТОДОЛОГИЯ ПРОЕКТА



**Объект исследования:** профилактика заболеваний щитовидной железы.

**Предмет исследования:** решение проблемы йодного дефицита в организме молодежи.

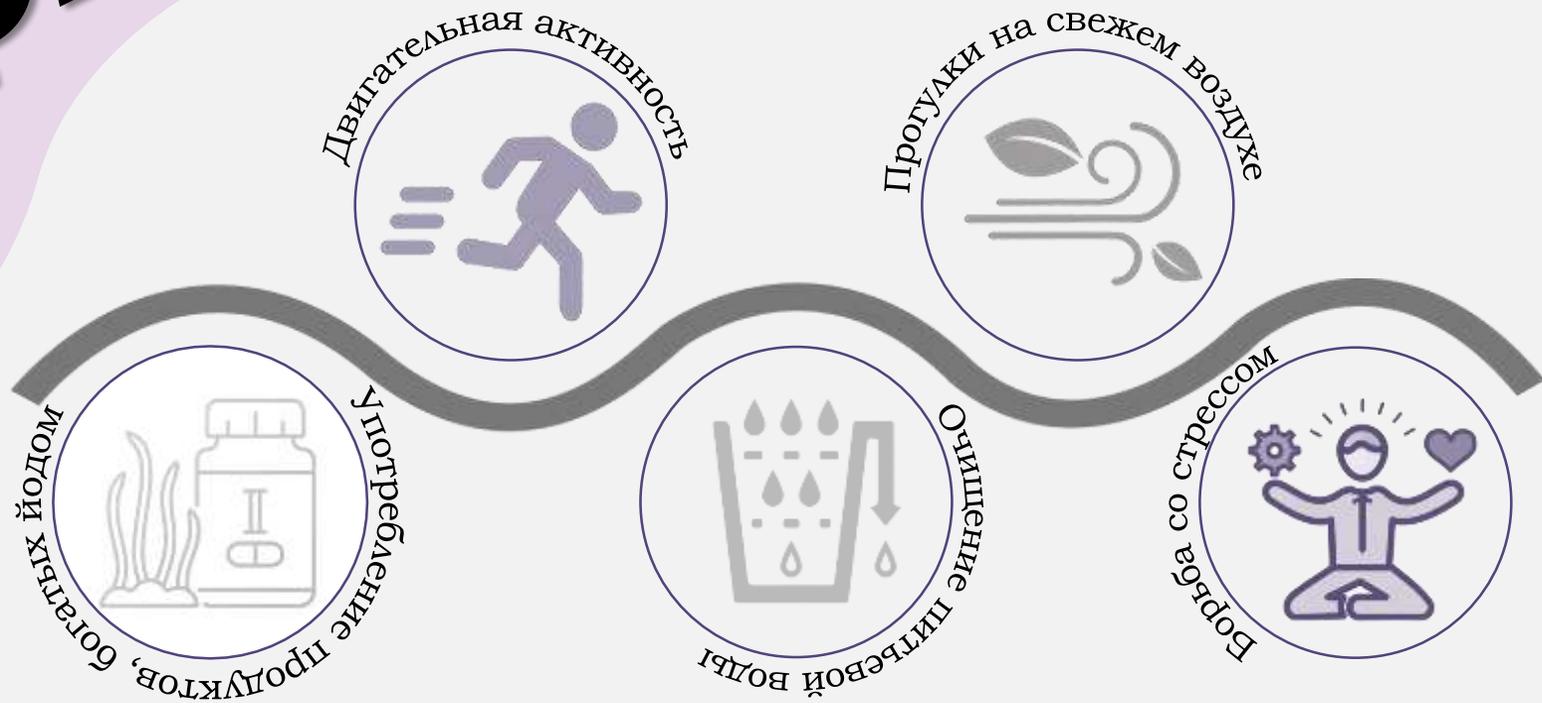
**Методы исследования:** анализ литературных источников и статистических данных.





# Профилактика

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:**



# ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



## **ЦЕЛИ ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ:**

1. Повышение информированности молодежи о заболеваниях щитовидной железы, факторах риска, причинах и осложнениях
2. Формирование ответственности за свое здоровье
3. Формирование умений и навыков по самоконтролю



## **ЗАДАЧИ ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ:**

1. В доступной популярной форме информировать молодое население о факторах риска и причинах развития заболеваний щитовидной железы
2. Сформировать у молодежи навыки и умения по снижению неблагоприятного влияния на здоровье поведенческих, управляемых факторов риска



# ДЕФИЦИТ ЙОДА: ВРЕМЯ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ!

## 8 ПРИЗНАКОВ НЕДОСТАТКА ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ:

1)

Выпадение волос,  
сухость кожи

2)

Боль в сердце,  
одышка

3)

Ухудшение памяти,  
частые головные боли

4)

Снижение аппетита



Отеки под глазами,  
конечностей

5)

Снижение слуха,  
рассеянность

6)

Ухудшение настроения

7)

Увеличение  
щитовидной железы

8)

При первых признаках обратитесь к врачу-эндокринологу, а также отсканируйте посетите нашу Школу здоровья!



# ПЛАН ЗАНЯТИЙ

| <b>№</b> | <b>Темы занятий</b>  |
|----------|--|
| 1        | <p>Заболевания щитовидной железы. Распространение в мире, России, Алтайском крае. Щитовидная железа и ее гормоны. Роль йода в организме. Нормы ежедневного потребления.</p> <p><i>Активная часть: анкетирование с целью определения уровня знаний проблемы</i></p> <p><i>Вопросы - ответы</i></p> <p><i>Домашнее задание: подсчет употребления йода в ежедневном рационе питания</i></p>                         |
| 2        | <p>Факторы риска и причины йододефицитных заболеваний. Классификация заболеваний и проявления</p> <p><i>Активная часть: обсуждение факторов риска и причин развития йододефицитных заболеваний, которые есть у слушателей</i></p> <p><i>Вопросы - ответы</i></p> <p><i>Домашнее задание: запись факторов риска и причин развития йододефицитных заболеваний в дневник самоконтроля с подробным описанием</i></p> |

# ПЛАН ЗАНЯТИЙ

| <b>№</b> | <b>Темы занятий</b>  |
|----------|--|
| 3        | <p>Основные направления профилактики заболеваний щитовидной железы<br/><i>Активная часть: обсуждение основных методов профилактики йододефицитных заболеваний. Раздача памяток</i><br/><i>Вопросы - ответы</i><br/><i>Домашнее задание: каждый слушатель определяется с мерами профилактики, которых будет придерживаться в течение 3 недель для мониторинга состояния, заполнение дневника самоконтроля</i></p> |
| 4        | <p>Обсуждение наиболее часто задаваемых вопросов по проблеме йододефицитных заболеваний.<br/><i>Активная часть: обсуждение полученных результатов</i></p>  |



---

Отсканируйте QR-код при помощи смартфона и узнайте подробнее о мерах профилактики заболеваний щитовидной железы

# Профилактика костно-мышечных заболеваний

Над проектом работала команда Благовещенского медицинского техникума

Над проектом работали:

Никоненко Ника

Денисенко Вадим

Букреева Наталья

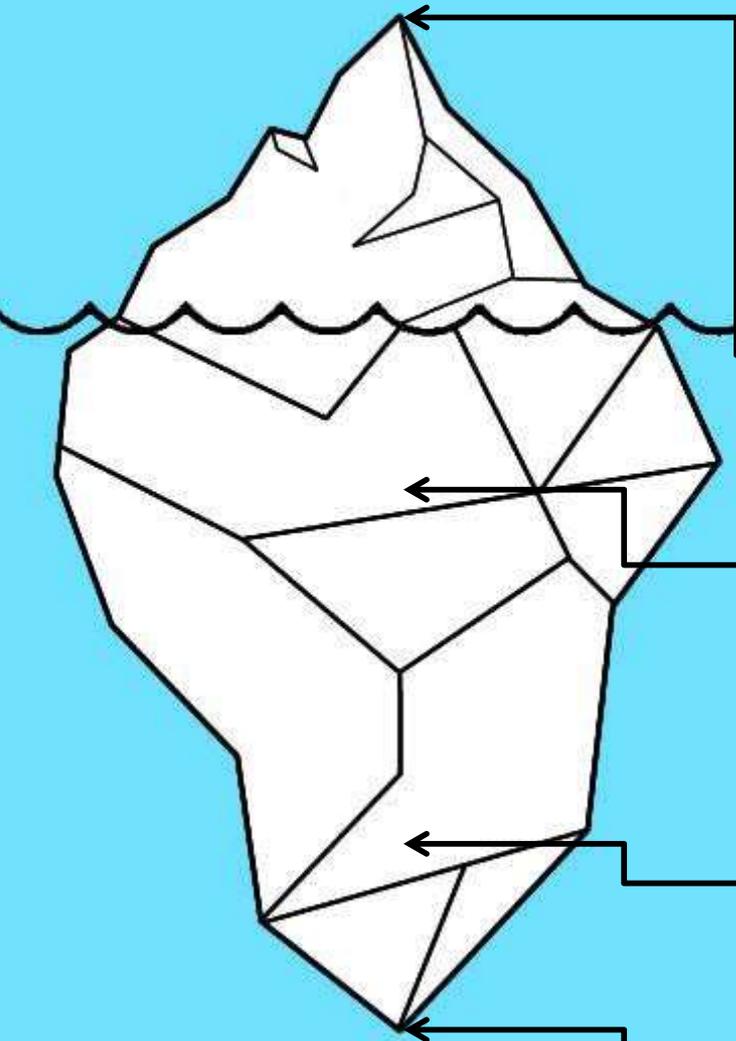
Оспанова Жансая

Шлагова Варвара

2024 г.

# Наша цель:

Предложить свой метод профилактики костно-мышечных заболеваний, рассказать о его свойствах, структуре и применении.



I. Актуальность

II. В чём польза продукта?

III. Тьюриал

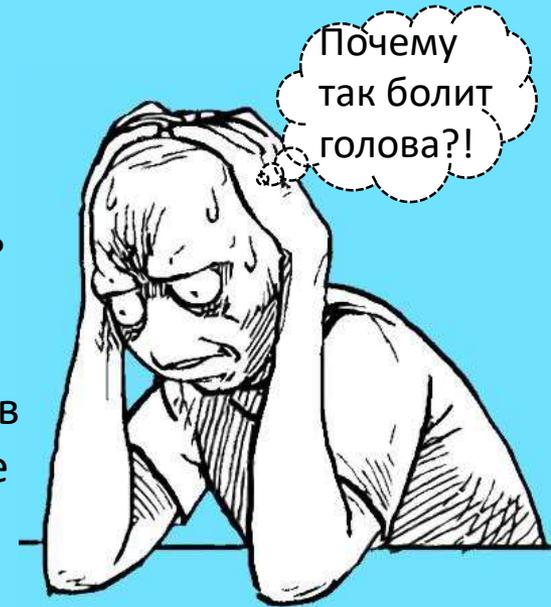
IV. Отвечаем на ваши вопросы

# Введение

**Ситуация.** Каждый сталкивался с болями в области головы, шеи или позвоночника после того, как проснулся. Это может быть вызвано неправильным положением во время сна, из-за чего мышцы и суставы оказываются в напряжении и начинают болеть.

**Важно учитывать.** Положение тела во время сна имеет огромное значение для общего состояния здоровья. Для того чтобы избежать болей после сна, следует обеспечить правильную поддержку шеи и головы.

**Наша инициатива.** Не всегда нужно тратить крупные суммы на дорогие аксессуары, потому что для многих людей размеры магазинной продукции могут не подойти и усугубить состояние здоровья. Мы предлагаем простую инструкцию по созданию своей собственной ортопедической подушки дома. Для этого вам понадобится небольшое количество материалов и время, но результат будет того стоить - комфорт и отсутствие болей после сна.



**Интересный факт:** в центре ортопедии и реабилитации России, клинике Фондерлих в Швейцарии, а также многих известных лечебных заведениях ортопедические подушки используются не только для больных костно-мышечными заболеваниями, но и для пациентов после травм или операций на позвоночнике.

# Полезьа ортопедической подушки

## Уменьшение болей в шее и спине. 01

Ортопедическая подушка помогает поддерживать правильное положение головы и шеи во время сна, что уменьшает нагрузку на позвоночник и снижает риск возникновения болей и напряжения.

## Улучшение кровообращения. 02

Правильное положение головы и шеи способствует улучшению кровообращения, предотвращению онемения и покалывания в руках, ногах, головы и шеи.

## Предотвращение рецидивов ПЗ. 03

Способствует выравниванию позвоночника и уменьшению давления на межпозвоночные диски, что помогает предотвращать рецидивы заболеваний позвоночника, таких как грыжи дисков.

## Реабилитация после травмы. 04

Может помочь облегчить боли и дискомфорт в области шеи и спины после травм или операций, а также способствовать быстрому восстановлению и улучшению общего состояния.

## Предотвращение храпа. 05

Может помочь снизить или предотвратить храп за счет правильной поддержки головы и шеи, что помогает поддерживать дыхательные пути открытыми и уменьшает шумь во время сна.

## Повышение комфорта и удобства. 06

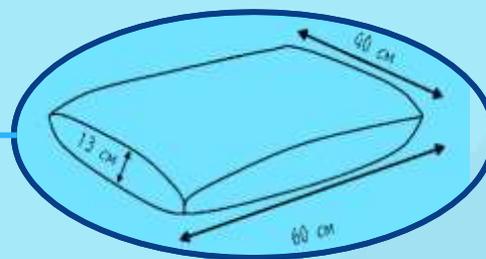
Ортопедические подушки выполнены из специальных материалов, которые обеспечивают хорошую вентиляцию и комфортный сон без излишнего пота и дискомфорта.

# Для того, чтобы сделать ортопедическую подушку нужно:

Приготовить:

1. Латекс , память-пену или полистирол (на выбор).
- 2.Ткань (любая).
- 3.Желание и время.

Важно подбирать высоту подушки в зависимости от индивидуальных особенностей спящего. Вы можете отталкиваться от наших (стандартных) размеров.



Приготовить оболочку будущей подушки

1.

Разделить частицы набивного материала друг от друга

2.

Поместить набивку в подушку

3.

Не забывайте, что подушка должна быть плотно набита, исходя из ваших размеров

Спасибо за внимание!

Отвечаем на ваши вопросы



# Профилактика заболеваний глаз

Современные подходы к профилактике заболеваний глаз у молодёжи включают информирование, доступность медицинской помощи и внедрение инновационных решений.

Работу выполнили студенты  
«Алтайского промышленно-  
экономического колледжа»:

Видунова Дарья  
Брыскина Ангелина  
Губарева Валерия  
Шейко Любовь

**Цель :** Рассмотреть, какие методы могут способствовать увеличению интереса молодежи к профилактике заболеваний глаз.

**Задачи:**

1. Рассказать о важности регулярных профилактических осмотров для сохранения здоровья глаз.
2. Исследовать современные методы профилактики заболеваний глаз.
3. Выяснить причины, способствующие возникновению заболеваний глаз.
4. Изучить взаимосвязь между зрением и занятиями спортом.
5. Систематизировать полученные данные.
6. Разработать брошюру с рекомендациями по профилактике заболеваний глаз

# Важность регулярного профилактического осмотра глаз

- 1 Ранняя диагностика**  
Выявление проблем на ранних стадиях
- 2 Предотвращение осложнений**  
Своевременная помощь предупреждает развитие заболеваний
- 3 Мониторинг состояния**  
Отслеживание динамики и корректировка лечения



# Современные методы профилактики близорукости

1

## Контроль расстояния

Держите гаджеты подальше от глаз

2

## Специальные линзы

Препятствуют прогрессированию близорукости

3

## Ортокератология

Коррекция формы роговицы во сне



# Цифровая усталость: причины и способы предотвращения

## Воздействие экранов

Длительное использование цифровых гаджетов

## Ухудшение зрения

Напряжение мышц глаз, сухость, головные боли

## Правильный подход

Перерывы, улучшение освещения, специальные очки



# Влияние экрана компьютера и гаджетов на зрение



## Работа за ПК

Напряжение мышц, мерцание экрана



## Использование гаджетов

Близкое расстояние, яркость экрана



## Цифровая усталость

Сухость глаз, головные боли

# Зрение и спорт: упражнения для укрепления мышц глаз

1

## Зарядка для глаз

Движения по вертикали, горизонтали и диагонали

2

## Фокусировка взгляда

Быстрое переключение между близкими и дальними объектами

3

## Расслабление

Закрытие глаз, массаж век и висков



# Как популяризовать профилактику среди молодёжи?



## Увеличение роли учебных заведений

Сократит количество затрачиваемого времени



## Питание

Доступность здоровой пищи



## Инновации

Увеличение интереса молодёжи к профилактике заболеваний глаз

# Роль учебных заведений в пропаганде профилактики заболеваний глаз

## Образовательные программы

Лекции, семинары и тренинги о здоровье глаз

## Регулярные осмотры

Бесплатные проверки зрения для студентов

## Создание условий

Правильное освещение, перерывы от экранов



Проведение профилактики зрения в учебных заведениях будет вырабатывать привычку у учеников и студентов проводить её на ежедневной основе



# Питание и образ жизни для здоровья глаз

## Витамины и минералы

Улучшают функции и защищают от повреждений

## Активный отдых

Физические упражнения улучшают кровоток к глазам

## Режим отдыха

Правильное чередование работы и отдыха

# Будущее профилактики: новые технологии и инновации



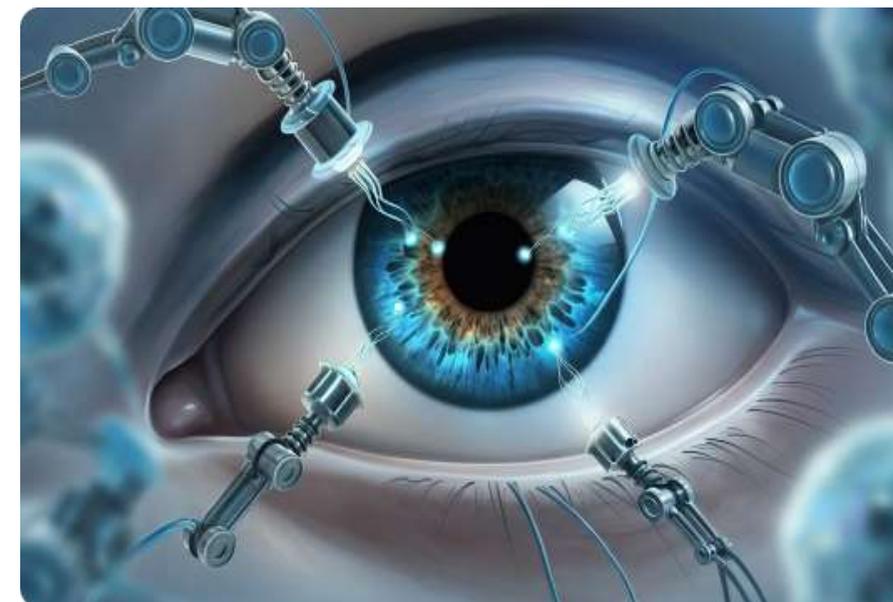
## Умные очки

Отслеживание состояния глаз,  
рекомендации



## Технологии отслеживания взгляда

Анализ движений глаз для  
диагностики



## Нанороботы

Неинвазивное лечение и  
профилактика заболеваний

# Использование специальных очков и контактных линз в профилактике

Очки с антибликовым покрытием

Снижение нагрузки на глаза при работе с экранами

Очки с защитой от синего света

Фильтрация вредного синего света от цифровых устройств

Ортокератологические линзы

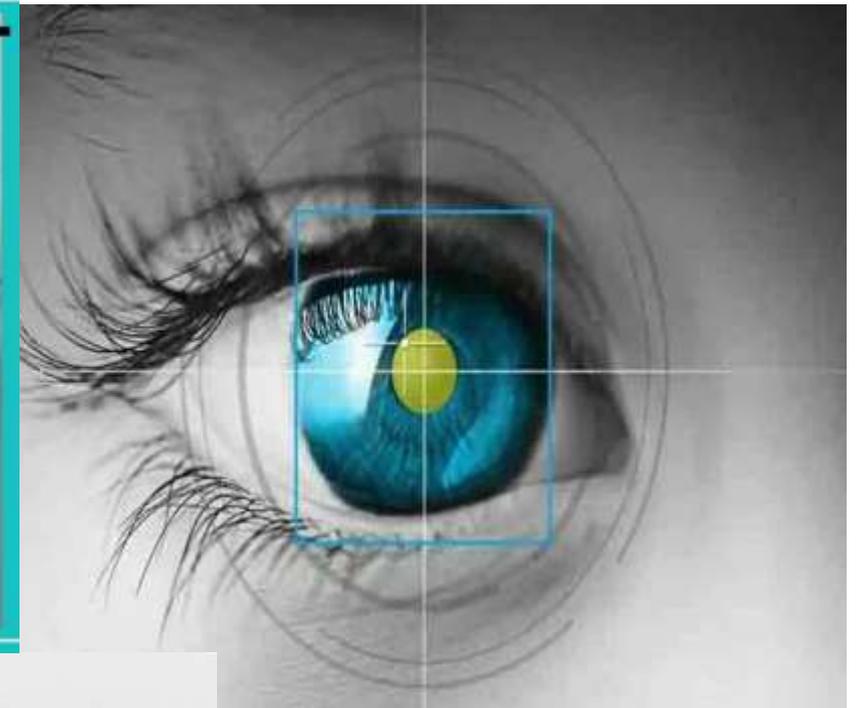
Коррекция зрения во время сна, профилактика близорукости



## Технологии отслеживания взгляда

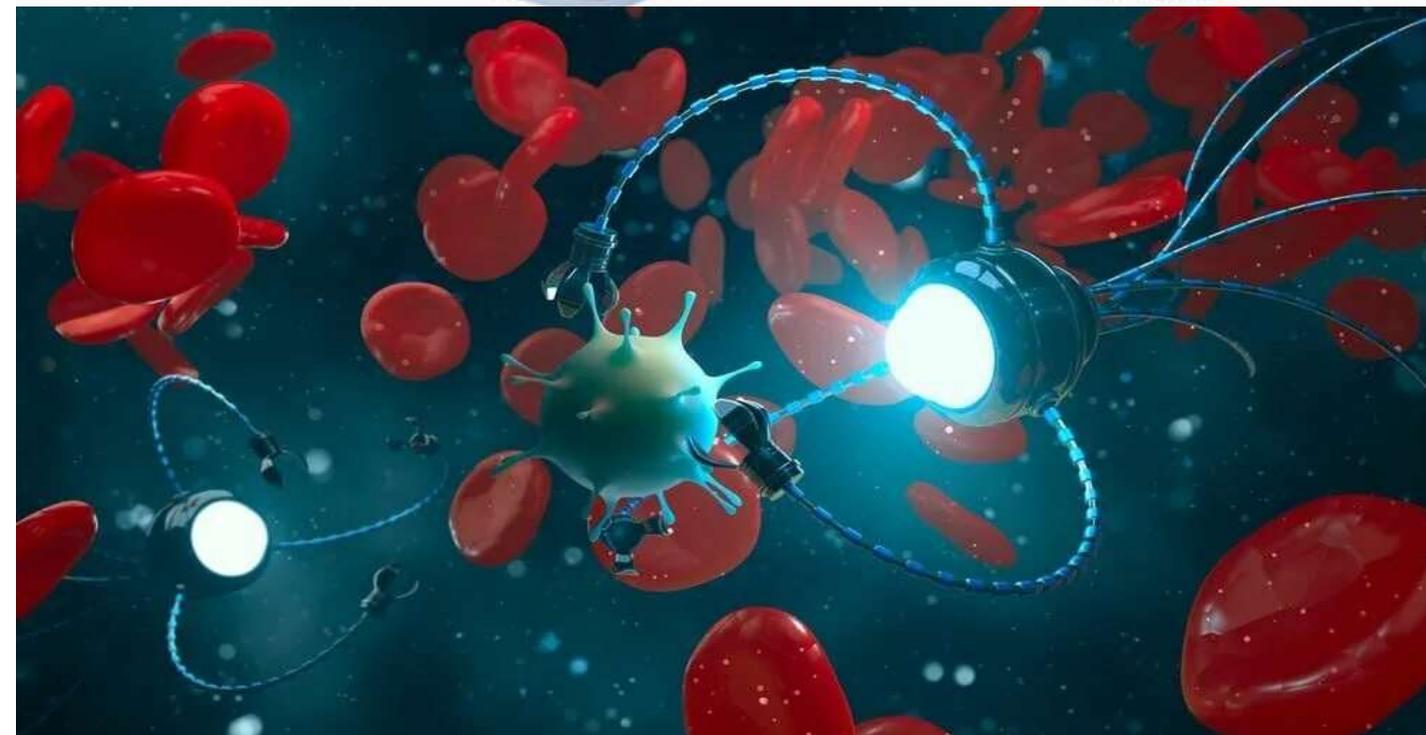
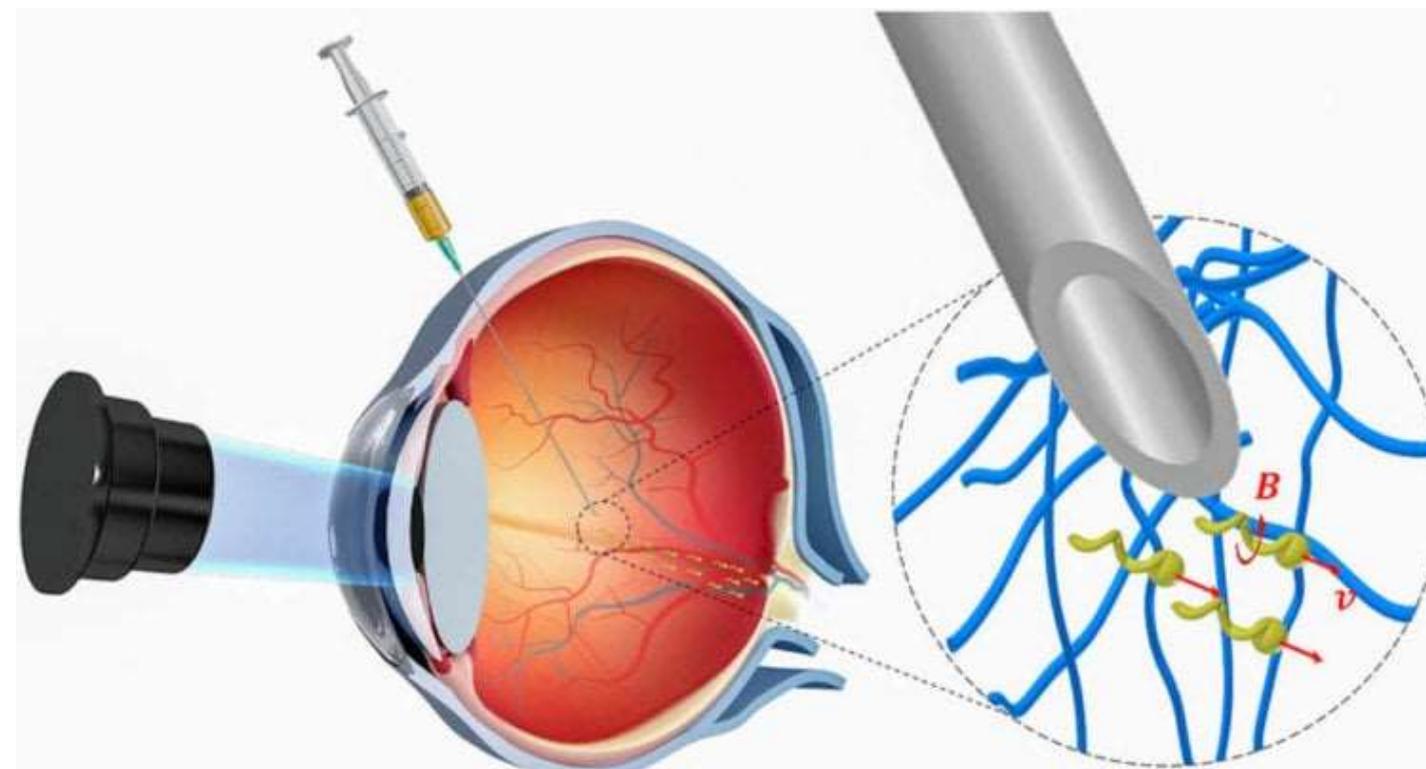
Первоначально технология отслеживания движения глаз была разработана в XIX веке, чтобы фиксировать зрительное внимание в экспериментах. С ее помощью исследовали, как люди читают и почему задерживают взгляд на отдельных словах.

В XX веке она стала применяться в когнитивной психологии, маркетинговых исследованиях и в помощи людям с ограниченными возможностями — например, люди, страдающие параличом, могут управлять компьютерами с помощью движения глаз.



# Нанороботы

Группа ученых из Дании, Германии и Китая разработала первый в мире наноробот, способный проникать в глубокие структуры глаза. Эти микроскопические устройства будут доставлять лекарства в стекловидное тело и к задней части глаза, преодолевая вязкости гелеподобной субстанции.



**Спасибо за внимание!**

## Профилактика заболеваний костно-мышечной системы



- ✓ Как часто встречаются проблемы с суставами в молодом возрасте?
- ✓ Почему важно заботиться о своих суставах подросткам?
- ✓ Как предотвратить появление заболеваний суставов?
- ✓ Как же избавиться от боли в мышцах и добиться красивой осанки?



# Как часто встречаются проблемы с суставами в молодом возрасте?

## Самые распространенные заболевания

- Сколиоз 13%
- Плоскостопие 10,7%
- Синдром гипермобильности суставов 6,8%
- Хондропатии 1,2%

К ним относятся остеохондроз,  
болезнь Осгуд-Шляттера, болезнь Пертеса, болезнь  
Шейерман-Мау и другие

- Дисплазии тазобедренного сустава 0,5%



## Из-за чего?

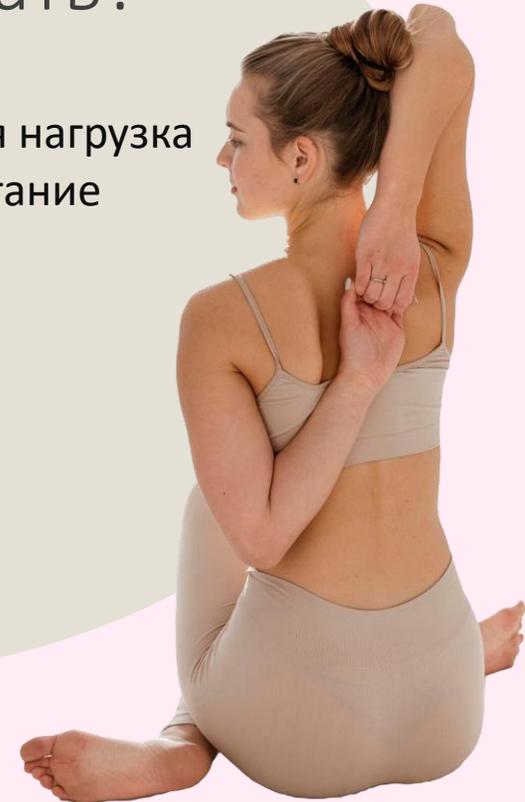
- Малоактивный образ жизни
- Избыточный вес
- Недостаток Са и других витаминов в организме
- Неправильно подобранная обувь
- Генетика



## Как предотвратить появление болезней суставов?

### Как же избежать?

- ✓ Регулярная физическая нагрузка
- ✓ Сбалансированное питание
- ✓ Удобная обувь
- ✓ Контроль веса





По данным ВОЗ тренировками костно-мышечной системы пренебрегают 81% подростков

Человеку очень важно осуществлять движение, держать свои суставы и связки в постоянной работе.

«движение - это жизнь»

**Мы представляем вам нашу разработку – брошюру  
«С устойчивостью в каждом шаге!»**

С устойчивостью  
в каждом шаге!

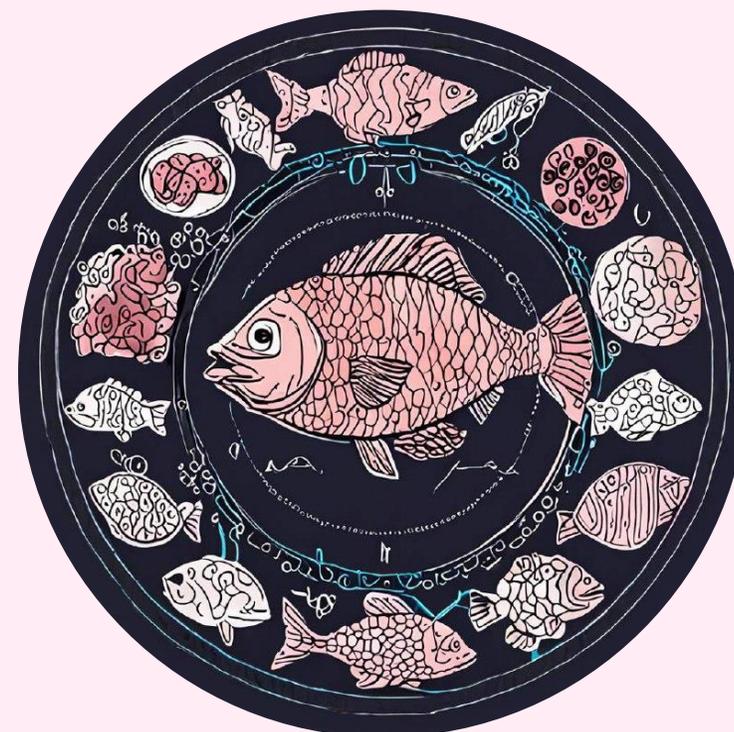
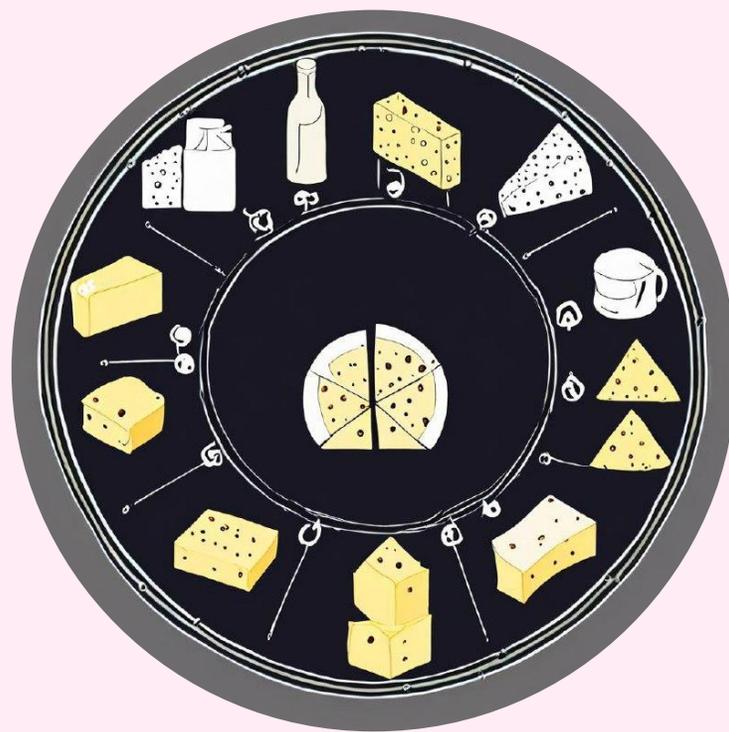


Команда  
«В ритме сердца»

## Преимущества именно НАШЕЙ брошюры

- краткость и ёмкость изложенной информации
- приятные цветовые тона и оформление
- небольшой размер
- информация скомпонована последовательно и удобна для чтения
- упражнения, написанные в брошюре, не требуют дополнительного инвентаря, их сможет сделать каждый

✓ Помимо упражнений в брошюре предложены продукты, рацион из которых укрепит кости, суставы и их вспомогательные образования, пополнит организм кальцием и витаминами



**1. Молочные продукты:**

- Молоко, йогурт, сыр: богаты кальцием и витамином D, необходимыми для поддержания крепости костей.

**2. Зеленые листовые овощи:**

- Шпинат, брокколи, капуста: источники кальция, магния и витамина K, которые также способствуют здоровью костей.

**3. Рыба:**

- Лосось, сардины, скумбрия: богаты витамином D и омега-3 жирными кислотами, которые помогают улучшить здоровье костей.

**4. Цельнозерновые продукты:**

- Овсянка, хлеб из цельного зерна: обеспечивают магний и другие необходимые минералы.

**5. Фрукты:**

- Апельсины, киви, клубника: содержат витамин C, который помогает в синтезе коллагена.

**1. Белковые продукты:**

- Курица, индейка: являются отличными источниками высококачественного белка, необходимого для роста и восстановления мышц.

**2. Бобовые:**

- Чечевица, фасоль, горох: обеспечивают растительный белок, а также клетчатку и минералы.

**3. Яйца:**

- Содержат полный комплекс аминокислот, витамина D и других питательных веществ, важных для здоровья мышц.

**4. Орехи и семена:**

- Грецкие орехи, семена подсолнечника, тыквенные семечки: источники белка, полезных жиров и витаминов группы B, которые способствуют восстановлению мышц.

**5. Злаковые продукты:**

- Киноа, гречка, коричневый рис: обеспечивают углеводы для пополнения запасов энергии и поддержания работоспособности мышц.

**- Вода:**

увлажнение также критически важно для общего состояния здоровья, включая здоровье костей и мышц.

**- Сбалансированное питание:**

лучше всего, чтобы ваш рацион был разнообразным и включал все группы продуктов. Обратите внимание на общее потребление витаминов и минералов, необходимых для здоровья костей и мышц.

Забота о питании — важный шаг к качественной жизни!

Когда мы выбираем полезные продукты, мы дарим своему организму витамины и минералы, способствующие укреплению иммунной системы и предотвращению болезней.



# С устойчивостью в каждом шаге!

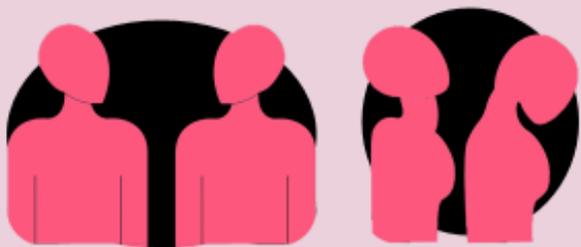


Команда  
«В ритме сердца»

### Наклоны головы

Примите позицию стоя - ноги ставим на расстоянии плеч, пятки прижаты к полу, руки опущены вдоль тела

1. Аккуратно выполняйте наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад



### Сведение лопаток

1. Сведите лопатки вместе, не поднимая при этом плечи
2. Задержитесь на секунду
3. Вытяните плечи вперед



### Наклоны вперед

1. Заведите руки за спину
2. Сложите кисти в замок
3. Аккуратно наклонитесь
4. Медленно поднимайте руки вверх



### Замок за спиной

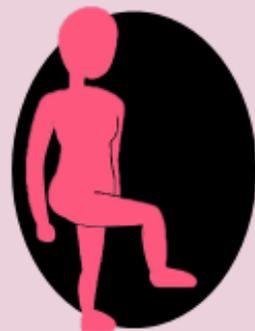
1. Левую руку заведите за спину, в локте согните, поместив ладонь между лопаток
2. Поднимите правую руку вверх, опустите предплечье, сцепите кисти
3. Смените стороны



Если не получается сцепить руки в замок, то просто тяните пальцы друг к другу

### Подъем на ступеньку

1. Встаньте так, чтобы ступни были на ширине бедер
2. Поднимите одну ногу на ступеньку
3. Выпрямите колени, а затем согните его, вернувшись в исходное положение



### Вращения плечами

1. Положите кисти себе на плечи
2. Сделайте несколько вращений вперед так, словно вы плаваете
3. Повторите, сменив направление



### Пожимания плечами

1. Поднимите плечи к ушам, держа при этом шею ровной
2. Задержитесь на мгновение
3. Опустите плечи обратно



### Круговые движения стопы

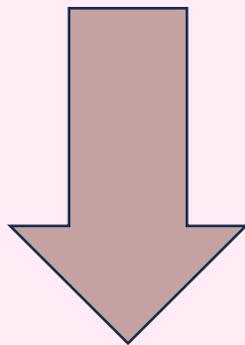
1. Сядьте на стул или займите устойчивое положение
2. Вытяните ногу и совершайте круговые движения стопой по часовой, а после против часовой стрелки



Не забывайте чередовать правую и левую ноги

Пусть каждое утро начинается с движения: это ключ к энергии и хорошему настроению. Даже лёгкие упражнения приносят пользу и укрепляют ваше тело!

**Как уже сказано выше , наша брошюра будет предназначена для людей с низкой физической активностью .**



Она будет располагаться в компьютерных клубах ,  
офисных помещениях , студиях маникюра и педикюра  
Там , где труд является не физическим , а умственным.

## Время для вопросов

- ✓ Помните что для любых заболеваний нужно комплексное лечение , а главное регулярное!
- ✓ Соблюдайте меры профилактики чтобы облегчить себе жизнь в будущем и продлить жизнь своему организму



## Болезни глаз

Мы представляем вам проект - ОКщение. В наше время очень сложно самостоятельно регулировать время, которое мы проводим в экранах различных гаджетов. Это часто связано с необходимостью их использования-работа, учеба, развитие и т.д. Поэтому наш проект необходим в качестве помощника молодежи, ведь он замотивирует людей беречь зрение и вспомнить о ценности живого общения.

**Актуальность:** Проект актуален тем, что он предоставляет современному поколению пищу для размышлений на счёт потери жизненного времени и зрения за экраном телефоне, вместо того чтобы использовать прелести зрительного органа чувства там, где минимален риск возникновения нарушения.

**Цель:** Создание решения для профилактики неинфекционных заболеваний глаз.

**Оригинальность:** Оригинальность нашего проекта заключается в следующем:

- Список альтернатив, чем можно заменить времяпрепровождение за гаджетами
- Полная статистика времени пользования гаджетами
- Возможность включать пуш-уведомление ,которое предупреждает о долгом времяпрепровождении за гаджетом
- С помощью искусственного интеллекта возможность создать собственного персонажа, который будет сопровождать вас во время пользования нашим приложением ,подсказывать как им пользоваться ,рассказывать профилактику отдыха и лечения глаз
- В нашем приложении вы сможете записаться и проконсультироваться с врачом - офтальмологом
- Каталог очков даёт вам возможность приобрести очки для работы с гаджетами и также очки для зрения
- И самое вкусное в нашем приложении «Челленджи» ,которые будут сопровождаться призами для наших пользователей.
- Один из интересных «челленджей» - написать от руки письмо с пожеланиями для своих любимых/родных и отправить нам по почте России

### Задачи:

- 1) Разобрать физиологию глазного аппарата
- 2) Узнать о функционировании глаза и понятие «зрение»
- 3) Познакомиться с видами нарушениями зрения

4) Разобрать методы клиники нарушений зрительного аппарата

5) Изучить правила хорошего зрения и проанализировать суть.

6) Познакомимся ближе с планом реализации проекта.

# **Оглавление**

## **Введение.**

### **Глава 1.** Орган зрения.

- 1.1. Физиология функционирования глаз.
- 1.2. Последствия долгого времяпровождения за гаджетами.
- 1.3. Виды нарушений зрительного аппарата.
- 1.4 Клиника нарушений зрительного аппарата

### **Глава 2.** Забота о здоровье глаз.

- 2.1 Статистические сведения.
- 2.2. Правила хорошего зрения.

### **Глава 3.** Идея проекта

- 3.1. Наше приложение.
- 3.2. План реализации.

## **Заключение**

## **Список использованной литературы**

## Введение

Быстрый рост модернизации и индустриализации подарили человечеству ту жизнь, о которой некоторые и мечтать не могли. В настоящее время, мы являемся детьми новейшего времени, времени, известному технологиями, которые заменили ручной труд человека на механический. Почти все своё существование люди убивают за экраном компьютера, смартфона и прочего.

Конечно, технологии подарили комфорт, но и уйму заболеваний, в проявлении которых сам человек стоит виной. Каждый день, смотря в экран телефона или садясь за ноутбук, мы первым же делом вредим своим глазам. Выступая основоположниками здоровой жизни, сами же пренебрегаем правилами, которые построили и в очередной раз напрягаем зрение, считая траты на новые линзы для очков или упорно стоим в долгой очереди на обследование к офтальмологу. Очередь в котором растёт с каждым годом, так как в настоящее время можно наблюдать за тем, как мать даёт своему годовалому ребёнку в руки смартфон с желанием наконец отдохнуть.

Люди непостоянны, но зрение может быть постоянным, однако, для этого стоит приложить усилия, которые в действительности стоят того.

# Глава 1. Орган зрения

## 1.1. Физиология функционирования глаз.

**Зрительный аппарат** - сложная структура, которой дорожит каждый, так как именно он позволяет людям увидеть мир, таким, какой он есть. Следует поближе разобрать этот особенный орган чувств. Начнём с самого начала, с момента зарождения жизни, с эмбриогенеза.

В период внутриутробного развития зачаток глазного яблока обособляется очень рано - в конце 2-й недели, когда зародышевая пластинка состоит из трёх слоёв: эктодермы, мезодермы и энтодермы и имеет уплощенную чечевицеобразную форму. На передней поверхности нейральной части эктодермы, из которой будет развиваться центральная нервная система, появляются парные зрительные ямки. К моменту рождения плода сложный цикл развития глаза и его придатков завершён не полностью. В первые недели после рождения происходит обратное развитие элементов

зрачковой мембраны, стекловидного тела и хрусталика, перепонки слезно-носового канала, продолжается формирование макулярной области, иннервации. Особенности зрительного анализатора у детей и постнатальное созревание его структур.

Функция зрения осуществляется благодаря сложной системе различных взаимосвязанных структур, образующих зрительный анализатор, который состоит из трёх отделов:

- периферического – рецепторы сетчатой оболочки глаза;
- проводникового – зрительные нервы, передающие возбуждение в головной мозг;
- центрального – подкорковые и ствольные центры (латеральные колленчатые тела, подушка таламуса, верхние холмики крыши среднего мозга), а также зрительная область в затылочной доле коры больших полушарий головного мозга.

Глазное яблоко состоит из разных тканей, которые анатомически и функционально подразделяют на 4 группы:

- 1) зрительно-нервный аппарат, представленный сетчаткой с ее проводниками в мозг;
- 2) сосудистая оболочка - хориоидея, цилиарное тело и радужная оболочка;

3) светопреломляющий (диоптрический) аппарат, состоящий из роговицы,

водянистой влаги, хрусталика и стекловидного тела; 4) наружная капсула глаза - склера и роговица

**Бинокулярное зрение** – это зрение одновременно двумя глазами. Картинки, получаемые от двух глаз, соединяются мозгом в единое объёмное изображение. При такой совместной работе зрение становится стереоскопическим, то есть человек способен воспринимать не только форму и размеры предметов, но и глубину, расстояние до них. Стереоскопическое зрение полностью развивается к 7-15 годам жизни. Нарушение данной функции глаза наблюдается при любом виде косоглазия.

Для нормального развития бинокулярного зрения необходимо:

- снабжение нервами всех глазных мышц, их связь с нервной системой;
- нормальный мышечный тонус, обеспечивающий свободное движение глазных яблок;
- отсутствие патологий проводящих путей и зрительных центров;
- равная острота зрения в обоих глазах (не меньше 40% на каждый глаз);
- равная рефракция в обоих глазах (разница не более 2 диоптрий);
- равная величина видимого предмета на сетчатках обоих глаз;
- симметричное расположение глаз.

### **Наружная оболочка**

**Склера** – наружная, непрозрачная, плотная, состоит из коллагеновых волокон.

**Роговица** – передняя, более выпуклая часть наружной оболочки глаза. Она прозрачная,

бессосудистая, гладкая, зеркальная, блестящая, сферичная, высокочувствительная (в ней

имеется большое количество чувствительных нервных окончаний).

### **Сосудистая оболочка**

Она состоит из радужки, цилиарного тела и хориоидеи. Все три отдела сосудистой оболочки объединяют под названием увеальный тракт.

**Радужка** – представляет собой диафрагму, в центре которой имеется отверстие – зрачок.

Зрачок может расширяться (в темноте) и сужаться (при ярком освещении). Цвет радужки зависит от количества пигмента. Постоянная окраска радужки формируется лишь к 2-летнему возрасту. В радужке много чувствительных нервных окончаний.

**Цилиарное тело** – находится между радужкой и собственно сосудистой оболочкой. В

цилиарном теле много чувствительных нервных окончаний. Цилиарное тело имеет тот же источник кровоснабжения, что и радужка (передние цилиарные артерии, задние длинные цилиарные артерии). Поэтому его воспаление (циклит), как правило, протекает одновременно с воспалением радужки (иридоциклит).

От него идут цинновы связки и вплетаются в капсулу хрусталика.

Собственно сосудистая оболочка или хориоидея является задним отделом сосудистого тракта, располагается между сетчаткой и склерой. В хориоидее нет чувствительных нервных окончаний, вследствие этого воспаления её, травмы и опухоли протекают безболезненно..

### **Внутренняя оболочка**

**Сетчатка** представляет собой высокодифференцированную нервную ткань. Это периферический отдел зрительного анализатора. Имеет фоторецепторы – палочки и колбочки. Колбочки осуществляют центральное зрение, дневное зрение и цветоощущение. Палочки – периферическое зрение, ночное и сумеречное зрение. В сетчатке нет чувствительных нервных окончаний, поэтому все ее заболевания протекают безболезненно.

**Хрусталик** – представляет собой двояковыпуклую линзу, расположенную между

радужкой и стекловидным телом. Формируется на 3-4 неделе жизни зародыша из эктодермы. В нем нет ни нервов, ни кровеносных и лимфатических сосудов.

**Стекловидное тело** – располагается позади хрусталика и составляет 65% содержимого глаза. Оно прозрачное, бесцветное, гелеобразное. Сосудов и нервов в стекловидном теле нет. Содержит до 98% воды, мало белка и солей.

## **1.2. . Последствия долгого времяпровождения за гаджетами.**

Человеческий глаз крайне уязвимая часть тела, она стоит особого отношения и заботы, однако, жизнь в настоящее время

никак не способствует нормальному функционированию глазного аппарата, так как мы подвержены воздействию гаджетов. Как правило, спустя какое-то определённое время за усердной работой, человек должен сделать перерыв чтобы прийти в себя и расслабиться. Особенно если это работа касается техники. Глаз под постоянным напряжением начинает терять остроту зрения, происходит перегруз информацией, которая поступает из глазных рецепторов на сетчатке в мозг.

Постоянная картина перед глазами, не позволяет глазу отдохнуть, из-за чего он происходит патология рефракции. В научных медицинских статьях начало появляться понятие «компьютерный зрительный синдром»

**Компьютерный зрительный синдром (КЗС)** – это комплекс симптомов, связанных с перенапряжением глаз при работе с различными электронными девайсами. КЗС может развиваться как у взрослых, так и у детей, которые проводят большую часть свободного времени за экранами гаджетов. Причины развития данного синдрома связаны с особенностями работы зрения при использовании гаджетов. Эта проблема возникает из-за:

- Бесперывного воздействия света, который исходит от дисплея. Он серьёзно воздействует на глаза. Эта проблема особенно актуальна, если помещение слабо или неравномерно освещено.
- Спазма мышц, которые возникает из-за статичной позы и положения головы.
- Редких морганий. Это обусловлено тем, что пользователи мобильных устройств концентрируют свое внимание исключительно на дисплее.
- Чрезмерной утомляемости глаз на фоне синего спектра.
- Нарушения кровотока.

Последствия же у данного синдрома не самого приятного характера:

- Кератит. Воспаление роговицы глаза вызывает сухость, инфекции или травмы. Кератит может проявляться болезненными ощущениями, покраснением, зудом, светобоязнью и снижением зрения. Если его не лечить, он может привести к язве, рубцеванию или перфорации роговицы, а также к полной потере способности видеть.
- Поверхностный пунктатный кератит. Такое повреждение поверхностного слоя роговицы вызывает сухость или механическое раздражение. Поверхностный пунктатный кератит может проявляться ощущением постороннего тела в глазу,

слезотечением, фотофобией и затуманенностью зрения. Если его не лечить, он приводит к хроническому воспалению и рубцеванию роговицы.

➤ Оптическая децентрация в очках. Это нарушение соответствия между оптическим центром линзы и центром зрачка. Оптическая децентрация возникает из-за неправильного подбора или ношения очков. Она проявляется головными болями, утомляемостью глаз, двоением в глазах и астигматизмом. Если не исправить оптическую децентрацию, она может привести к ухудшению зрения и развитию косоглазия.

Для предотвращения данного рода последствий лучше всего обратиться к хорошему офтальмологу.

### **1.3. Виды нарушений зрительного аппарата.**

Подходя ближе к сути проекта, мы ознакомимся с видами нарушения зрения (зрительного аппарата). В зависимости от территории поражения принято и подразделять всевозможные патологии нарушения. К одним из распространённых можно выделить следующие:

#### **Патологии зрительного нерва**

##### **Глаукома**

➤ Данное заболевание возникает вследствие повышения внутриглазного давления, что приводит к дисфункции нерва. Из-за патологического процесса ухудшается зрение. При этом глаукома опасна тем, что может стать причиной полной слепоты. Болезнь быстро прогрессирует, поэтому очень важно своевременно обратиться к врачу при первых же признаках, к которым относят появление в поле зрения чёрных пятен, цветных колец и иных дефектов, затуманивание изображения, нарушения бокового зрения.

##### **Ишемическая нейропатия**

➤ Это заболевание глаз связано с нарушением кровообращения. К его симптомам относят появление слепых пятен, а также сокращение угла обзора и снижение остроты зрения.

##### **Атрофия нерва**

➤ При такой патологии отмечается нарушение процесса проведения возбуждения. В результате сокращается угол обзора и утрачивается способность к восприятию цветов. Постепенно снижается острота зрения, а со временем пациент может ослепнуть.

#### **Патологии соединительной оболочки**

##### **Ксерофтальмия**

➤ Эта болезнь приводит к выработке недостаточного количества слез. К её причинам относят воспаления, опухоли, травмы, приём некоторых лекарственных препаратов. Обычно страдают от ксерофтальмии пациенты пожилого возраста.

### **Конъюнктивит**

➤ Воспалительный аллергический, грибковый или инфекционный процесс развивается в слизистой конъюнктивы.

### **Опухоли**

➤ Новообразования конъюнктивы диагностируются достаточно часто. Самыми распространёнными являются пингвекулы и птеригиумы.

### **Патологии хрусталика**

#### **Катаракта**

➤ Для этого заболевания характерно постепенное помутнение хрусталика. Патология развивается быстро, может поражать один или оба глаза. Как правило, она диагностируется у пожилых пациентов и является следствием естественных изменений в организме. В группе молодых людей заболевание возникает по причине травм и соматических нарушений. К основным признакам относят падение остроты зрения, нарушения цветовосприятия, быструю утомляемость глаз.

### **Патологии сетчатки**

#### **Пигментная дистрофия (ретинит)**

➤ Ретинит характеризуется воспалительным процессом на сетчатке. Причиной этого заболевания глаз являются травмы, а также длительное воздействие ультрафиолета. Проявляется пигментная дистрофия двоением изображения, сокращением поля зрения. Пациент может отмечать наличие цветных пятен перед глазами и ухудшение остроты зрения в сумерках.

### **Отслаивание сетчатки**

➤ Данное состояние является одним из самых опасных, так как может стать причиной полной утраты зрения в короткие сроки. Лечение проводится преимущественно оперативным способом и должно обеспечиваться в ближайшее время после появления первых симптомов отслаивания. Как правило, пациенты жалуются на яркие искры в поле зрения, вспышки, туман, искажение форм окружающих предметов.

### **Изменения рефракции**

#### **Миопия (близорукость)**

➤ Это нарушение не позволяет пациенту хорошо видеть предметы, которые расположены вдали. Изображение при патологии фиксируется перед сетчаткой, а не на ней. Кроме низкой остроты зрения признаками данного заболевания глаз являются их быстрая утомляемость и давящие боли в области лба и висков.

#### **Гиперметропия (дальнозоркость)**

➤ Для этого нарушения характерна фокусировка изображения позади сетчатки. При этом пациент плохо видит объекты, расположенные вблизи. Обычно больной жалуется на затуманивание зрения. Также может выявляться косоглазие.

#### **Астигматизм**

➤ Для патологии характерна невозможность фокусировки лучей света на сетчатке. Пациенты жалуются на двоение изображений, их размытость, быструю утомляемость глаз, головные боли.

### **1.4 Клиника нарушений зрительного аппарата**

Для диагностики глазных болезней используют различные методы:

➤ Офтальмоскопия- метод исследования глаза, который позволяет врачу оценить состояние зрительных структур: сетчатки, стекловидного тела, хрусталика, задней части глазного яблока и зрительного нерва. Это помогает врачу обнаружить изменения и патологии глаза, в том числе отслоение сетчатки.

➤ электрофизиологические методы - метод исследования, при котором регистрируется электрическая активность сетчатки глаза в ответ на световой стимул.

➤ выполнение тестов на поле зрения - это важный метод диагностики заболеваний глаз и нервной системы, так как изменения в полях зрения могут свидетельствовать о различных патологиях. Метод позволяет не только выявить поражения нервного аппарата, но и провести их дифференциальную диагностику.

➤ компьютерная томография и магнитно-резонансная томография - это метод диагностики, который позволяет получить более детальную информацию о структуре зрительного нерва.

➤ оптическая когерентная томография (ОКТ). - это метод фотографирования срезов зрительного нерва, позволяющий оценить его состояние и выявить наличие различных патологий. ОКТЗН является неинвазивным методом, основанным на использовании пучка света, который проникает в ткани глаза и отражается от различных слоев с разной интенсивностью.

*Профилактика заболеваний зрительного нерва представляет собой комплексные меры:*

➤ регулярный осмотр у офтальмолога. Это поможет выявить проблемы с зрительным нервом на ранней стадии и принять меры для их лечения. Посещать врача нужно как детям, так и взрослым;

➤ правильное питание. В рационе должны быть продукты, богатые витаминами В, С и Е, а также пища, содержащая антиоксиданты и полезные микроэлементы.

➤ умеренная физическая активность. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению кровотока и обмена веществ в организме;

➤ отказ от курения. Никотин сужает кровеносные сосуды и ухудшает кровообращение, что может негативно сказаться на зрительном нерве;

➤ правильный уход за глазами. По совету офтальмолога пациент может использовать специальные капли для глаз, защитные очки во время работы или отдыха. Также важно следить за гигиеной глаз и не допускать попадания инфекции;

➤ поддержание здорового образа жизни. Включает в себя достаточный отдых, избегание стрессов, медитацию, своевременное лечение других заболеваний;

➤ профилактика травматизма. Если работа/хобби пациента сопряжены с риском травмирования глаз, то необходимо позаботиться об их защите. Например, использовать специальные укрепленные очки и маски.

## Глава 2. Забота о здоровье глаз

### 2.1 Статистические сведения.

Есть множество различных приложений и сайтов для  
- определения различных заболеваний дальтонизм,  
астигматизм (глаз тест Pro)

Это приложение плохо тем, что в нем вы проходите только тесты не имеющим никакого точного подтверждения.

- определения качества зрения и упражнения снимающие напряжение глаз (100% зрение)

Минус данного приложения в том , что у человек не всегда есть время чтобы снять напряжение с глаз или он может забыть об этом.

- помощи правильно идентифицировать и предотвратить проблемы со зрением (Зрение+) .

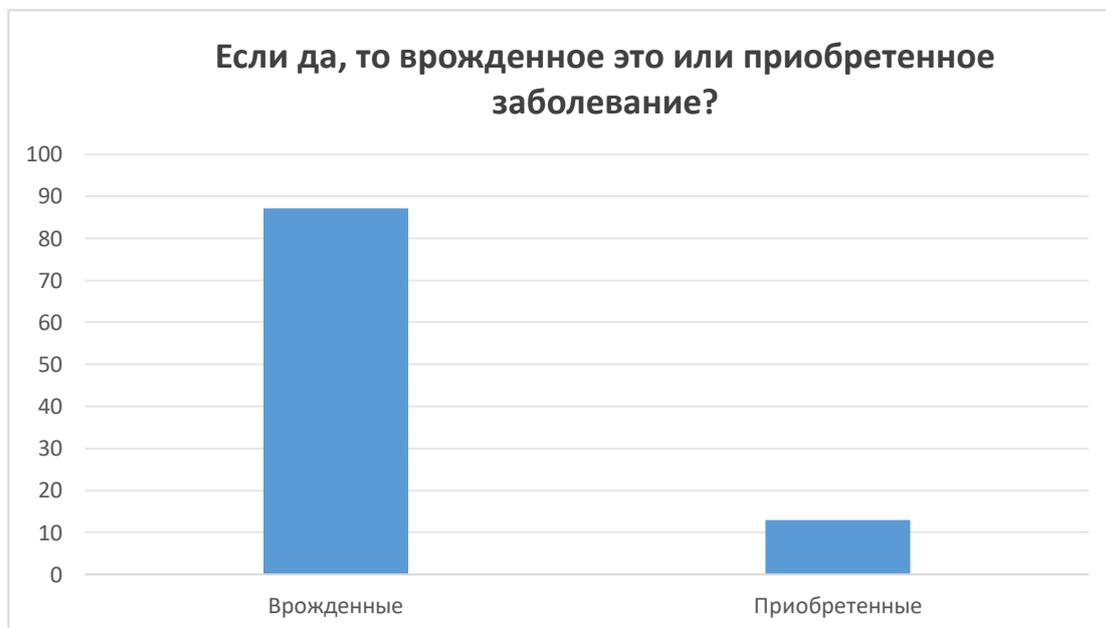
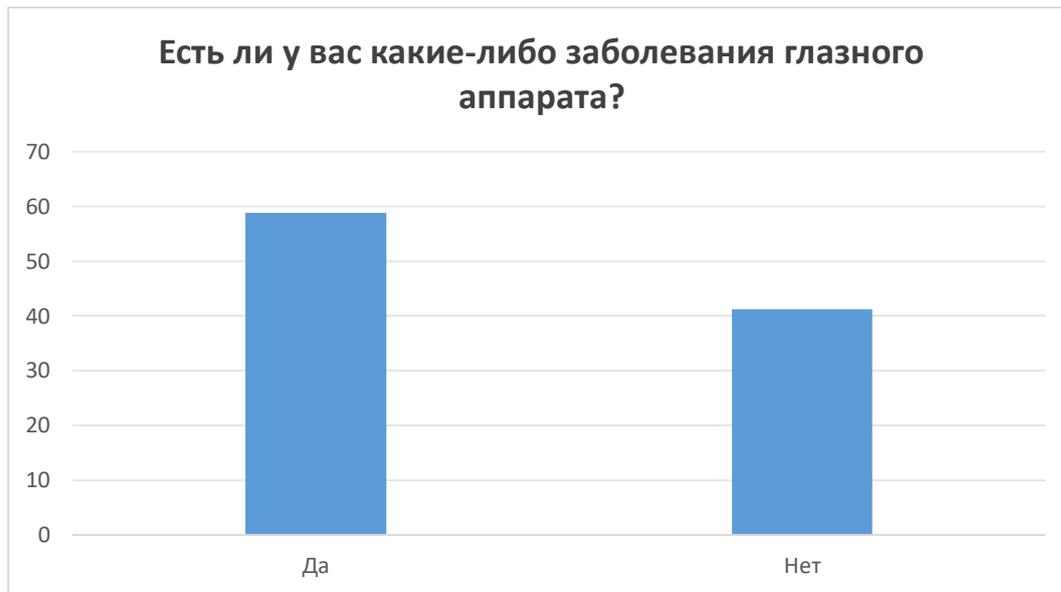
Минус в том, что это только приложение и за точность его результата никто не отвечает .

Результаты могут быть не точными или содержать ошибки.

Мы хотим создать такое приложение в котором можно будет проходить тесты для снятия напряжения глаз, контролировать время проведенное в каждом приложении. Что бы можно было получить онлайн консультацию врача офтальмолога в любое время дня и ночи.

Не забывайте, что мобильное приложение - это лишь вспомогательный инструмент, позволяющий диагностировать некоторые зрительные нарушения, но на точность результатов полагаться не стоит, так как она зависит от множества факторов, в том числе и от используемого оборудования. Ни одна программа, какой бы познавательной, интересной и развлекательной она ни была, не заменит квалифицированной помощи врача. **Проверить зрение необходимо каждый год!**

Среди студентов и людей, которые входят в категорию «молодежь» нами был проведен опрос, который показал интересные результаты, касаемые нарушений зрительного аппарата.



## 2.2 Правила хорошего зрения.

Чтобы избежать раннего ухудшения зрения, нужно соблюдать несколько несложных правил:

➤ Защищать глаза от ультрафиолетового излучения и прямого попадания света, иначе можно повредить сетчатку. Для этого желательно использовать специализированные темные очки, как за рулем, так и на пляже летом.

➤ Рекомендуется снижать яркость экрана смартфона и монитора компьютера. Особенно это важно, когда в помещении

темно – резкий контраст яркости создает большую нагрузку на глаза.

➤ В городских условиях очень сухой воздух, а это вредно для органа зрения. Поэтому рекомендуется пользоваться увлажняющими каплями или применять увлажнитель воздуха в домашних условиях.

➤ Рекомендуется чаще гулять. Это позволяет расслабить глаза, обеспечивает головной мозг кислородом. Особенно полезно гулять за городом, где много зелени.

➤ Курение и алкоголь повреждают зрительный нерв и нарушают кровоснабжение сетчатки. У людей с вредными привычками чаще наблюдается нарушение цветовосприятия, снижение остроты зрения. Поэтому рекомендуется отказаться от пагубных привычек.

➤ Заботится о достаточном поступлении витаминов в организм. Особенно важны для зрения витамин А, Е, С. Полезно кушать чернику, морковь, смородину. При недостатке витаминов в рационе нужно принимать поливитаминные препараты.

➤ Освещение должно быть достаточным, самым оптимальным вариантом является свет, который даёт лампа накаливания 75-90 Вт. Ярче не нужно, так как при этом возрастёт нагрузка на глаза. Ведь свет будет отражаться от белой бумаги. Именно по этой причине не стоит читать на улице в солнечный день.

➤ Лежа читать не рекомендуется вообще. В такой позе замедляется поступление кислорода в головной мозг. Из-за неправильного положения шейных позвонков также нарушается кровообращение в целом. Поэтому осуществлять чтение необходимо только в сидячем положении. При этом ноги должны стоять ровно на полу, колени и бедра согнуты под углом 90°.

➤ Расстояние от глаз до книги рекомендуется 30 см до 45 см. В положении сидя это легко проверить, поставив локоть на стол. Ладонь при этом должна находиться около глаз. Нужно выбирать книги с достаточно крупным шрифтом, чтобы не приходилось напрягать глаза.

➤ Каждые 20-30 минут нужно отрывать глаза от книги и смотреть вдаль. Хотя бы 1-2 минуты отдыха снизят нагрузку на зрение.

➤ Снизить нагрузку на глаза при чтении книг

## **Глава 3. Идея проекта**

### **3.1 Наше приложение.**

В настоящее время, человечество утопает в постоянной информационной реке, которая требует обработки и наш зрительный аппарат утопая в этом потоке может пойти на износ. Мы смогли познакомиться с рядом нарушений, которые могут вас ожидать при нерациональной трате времени за гаджетами. Зависимость может погубить. Но у нас есть великолепное предложение избавить вас от подобного. Представляем приложение Окщение.

Оно не имеет ничего общего с современными социальными сетями, наоборот, оно избавит вас от лишнего времяпровождения за телефоном, так как это происходит на автомате, выполняя базовые дела, мы берём в руки телефон и листаем ленту в «ТикТок», отвечая попутно кому-нибудь.

Наше приложение расставит рамки - вы сможете попользоваться смартфоном только определённое время. Оно не имеет ничего общего с «Родительским контролем», но имеет похожую схему. Время ставите вы, а за вами следит маленький помощник. Контролёр, которого вы можете сами создать, получит доступ к экрану и будет бегать за вами и напоминать периодически о том, что скоро время закончится. Помимо этого, вы сможете посмотреть в каком состоянии будут пребывать ваше глазное яблоко после пробуждения и перед сном.

Приложение предусматривает связи с лучшими офтальмологами и возможностью записаться на приём!

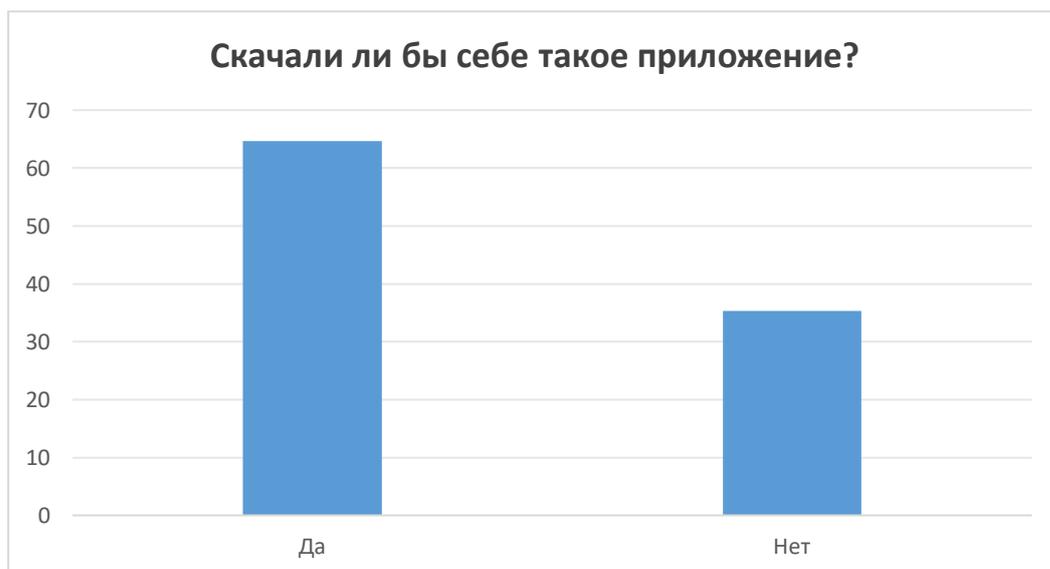
### **3.2. План реализации**

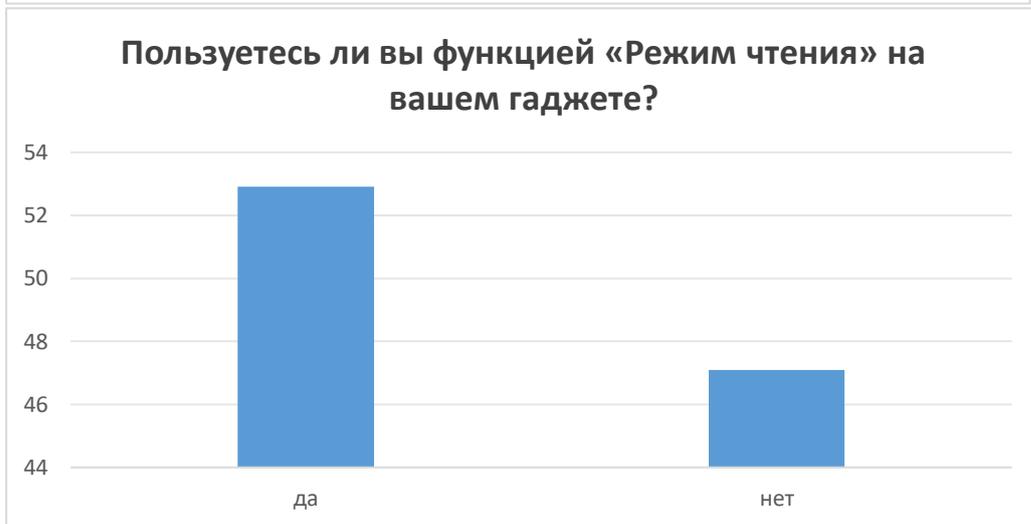
#### **План реализации:**

- первый этап- изучение необходимости такого приложения для молодежи
- второй этап- поиск наилучшей комбинации функций приложения для достижения результатов
- третий этап- формирование запроса на мат. поддержку проекта(защита стратапа), а также заключение соглашений с партнерами проекта
- четвертый этап- разработка интерфейса приложения с учетом бережного отношения к зрению
- пятый этап- программирование и создание приложения
- шестой этап- вывод приложения на платформы для скачивания пользователей.

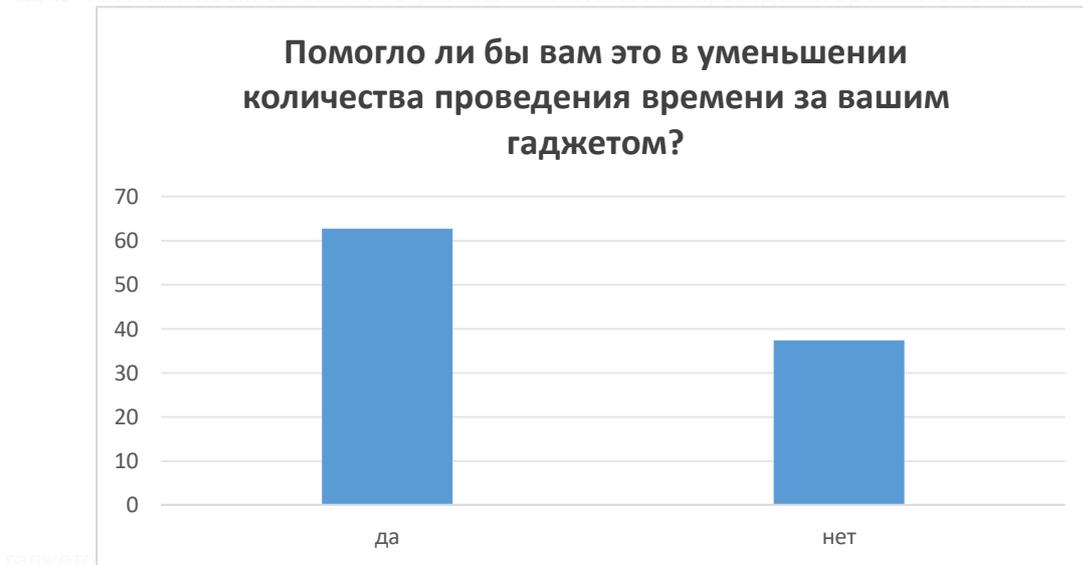
Воплотить нашу идею вполне реально, поскольку она задействует больше ресурсы интеллектуального труда, нежели материальных вложений.

В ряде вопросов, которые мы задавали студентам, имели место и вопросы про приложение.





Помогло ли бы вам это в уменьшении количества проведения времени за вашим гаджетом? Помогло ли бы вам это в уменьшении количества проведения времени за вашим





«Челленджи» в нашем приложении проводятся с целью поднять интерес современных детей к тому, что устарело, например письма почтой - романтично, мило и бесплатно! Прекрасный способ поздравить любимого человека или маму с днём десятилетия её любимого сериала.

## **Заключение**

Прогресс зрительных заболеваний не остаётся без внимания, офтальмология развивается с большой скоростью, новейшие технологии по определению патологий связанных с глазами облегчают работу существенно, но стоит ли этого? Игнорирование банальных правил, которые не имеют веса по сравнению с тем с какими последствиями может столкнуться человек после их нарушения, существенны. Потерять зрение боится каждый, но не каждый делает все для того, чтобы его сохранить таким, каким он был изначально.

Проект направлен на то, что молодое поколение сможет осознать насколько глубоко пустила корни предстоящая проблема и сможет препятствовать её распространению.

## **Список использованной литературы:**

<https://oculus48.ru/patients/kak-sokhranit-zrenie-v-sovremennom-mire/>

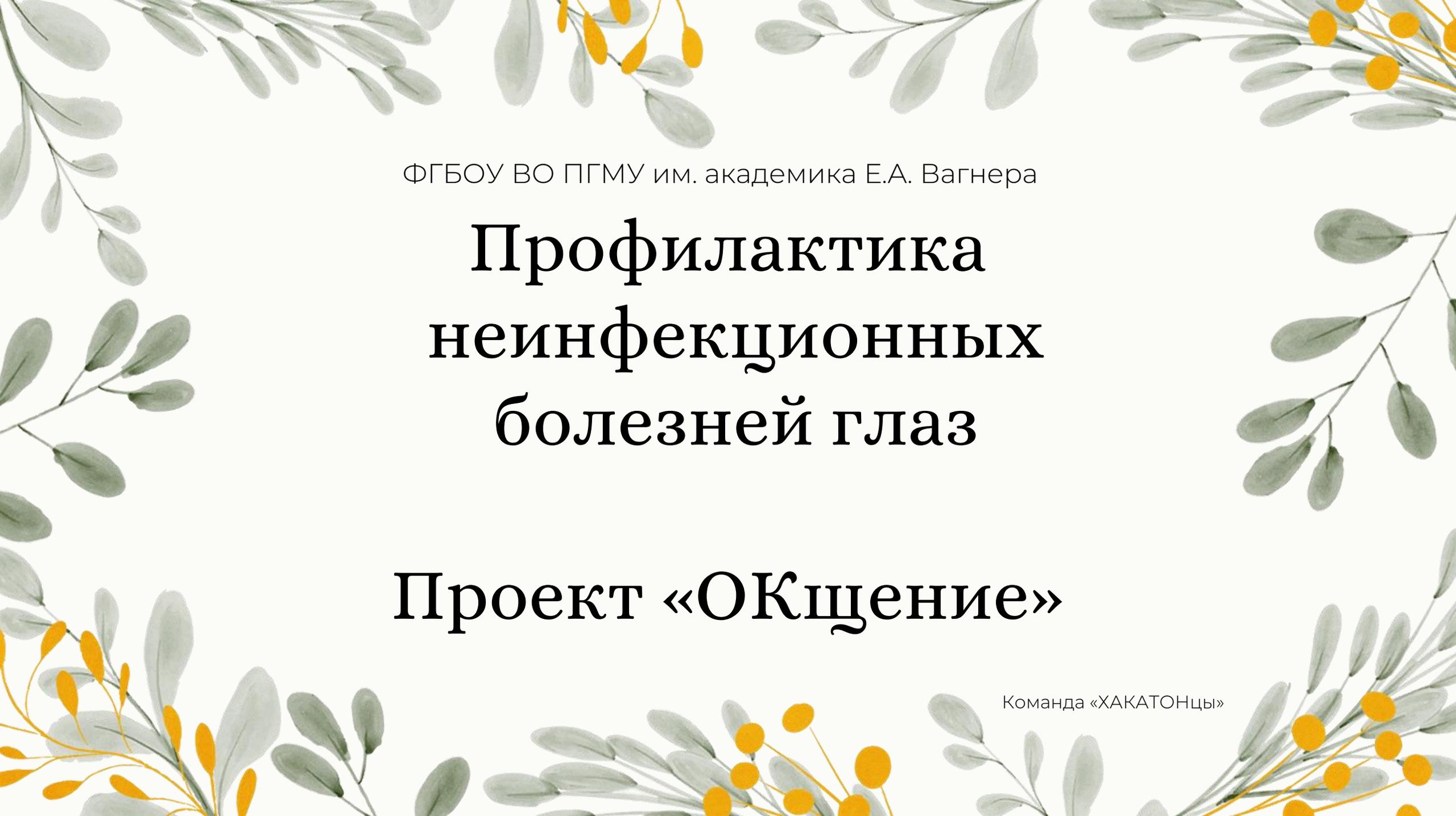
<https://celitel05.ru/articles/zabolevaniya-zritel'nogo-nerva/#id-9>

<https://medsi.ru/articles/glaznye-zabolevaniya-vidy-simptomy-metody-diagnostiki/>

<https://www.hirurgia-glaza.ru/vliyanie-gadzhetrov-na-detskoe-zrenie/>

<https://e->

[library.sammu.uz/uploads/books/O'zbek%20tilidagi%20adabiyotlar/Oftalmologiya/Oftalmologiya%202016-640.pdf](https://e-library.sammu.uz/uploads/books/O'zbek%20tilidagi%20adabiyotlar/Oftalmologiya/Oftalmologiya%202016-640.pdf)



ФГБОУ ВО ПГМУ им. академика Е.А. Вагнера

# Профилактика неинфекционных болезней глаз

## Проект «ОКщение»

Команда «ХАКАТОНцы»

# Введение

## 01. Актуальность

В наше время очень сложно самостоятельно регулировать время, которое мы проводим в экранах различных гаджетов. Поэтому наш проект необходим в качестве помощника молодёжи, ведь он замотивирует людей беречь зрение и вспомнить о ценности живого общения.

## 02. Цель

Создание решения для профилактики неинфекционных заболеваний глаз.

## 03. Задачи

- 1)Разобрать физиологию глазного аппарата
- 2)Узнать о функционировании глаза и понятие «зрение»
- 3)Познакомиться с видами нарушениями зрения
- 4)Разобрать методы клиники нарушений зрительного аппарата
- 5)Изучить правила хорошего зрения и проанализировать суть.
- 6)Познакомимся ближе с планом реализации проекта.

## 04. Оригинальность

- 1)Полная статистика времени пользования гаджетами
- 2)Возможность включать пуш-уведомление
- 3)В нашем приложении вы сможете записаться и проконсультироваться с врачом - офтальмологом
- 4) «Челленджи» ,которые будут сопровождаться призами для наших пользователей.

# Правила хорошего зрения

- Рекомендуется снижать яркость экрана смартфона и монитора компьютера. Особенно это важно, когда в помещении темно – резкий контраст яркости создает большую нагрузку на глаза.
- В городских условиях очень сухой воздух, а это вредно для органа зрения. Поэтому рекомендуется пользоваться увлажняющими каплями или применять увлажнитель воздуха в домашних условиях.
- Рекомендуется чаще гулять. Особенно полезно гулять за городом, где много зелени.
- Каждые 20-30 минут нужно отрывать глаза от книги и смотреть вдаль. Снизить нагрузку на глаза при чтении книг.



STRENGTHS



OPPORTUNITIES



WEAKNESS



THREATS

- Лежа читать не рекомендуется. Из-за неправильного положения шейных позвонков также нарушается кровообращение в целом. Поэтому осуществлять чтение необходимо только в сидячем положении.
- Курение и алкоголь повреждают зрительный нерв и нарушают кровоснабжение сетчатки. У людей с вредными привычками чаще наблюдается нарушение цветовосприятия, снижение остроты зрения.
- Расстояние от глаз до книги рекомендуется 30см до 45 см. В положении сидя это легко проверить, поставив локоть на стол. Ладонь при этом должна находиться около глаз. Нужно выбирать книги с достаточно крупным шрифтом, чтобы не приходилось нагибать глаза.



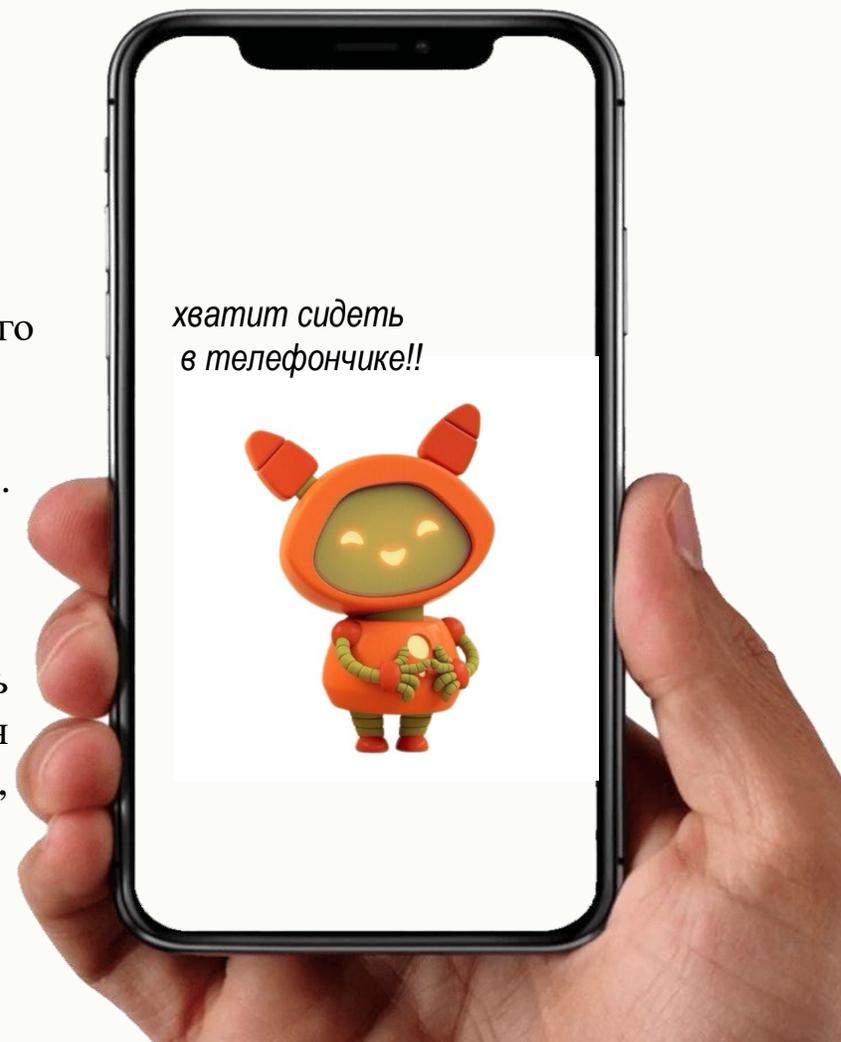
# Окщение

# Приложение

ОКщение - это проводник в мир живого общения и хорошего зрения.

Пользователи смогут:

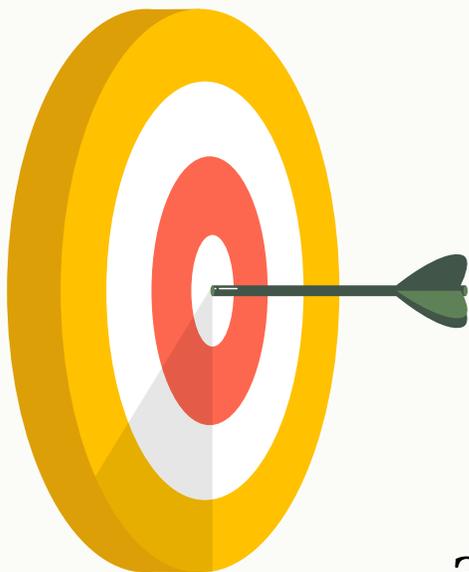
- научиться ограничивать свое экранное время
  - создать картотеку с внешним состоянием своих глаз до и после рабочего дня
  - найти новые знакомства
  - участвовать в конкурсах по сохранению зрения с интересными призами.
- 
- С помощью искусственного интеллекта возможность создать собственного персонажа, который будет сопровождать вас во время пользования нашим приложением, подсказывать как им пользоваться , предлагать интересные варианты профилактики и лечения глаз.



# План реализации проекта

## Этап 01.

□ изучение необходимости такого приложения для молодежи



## Этап 02.

□ поиск наилучшей комбинации функций приложения для достижения результатов

## Этап 04.

□ разработка интерфейса приложения с учетом бережного отношения к зрению

## Этап 06.

□ вывод приложения на платформы для скачивания пользователей.

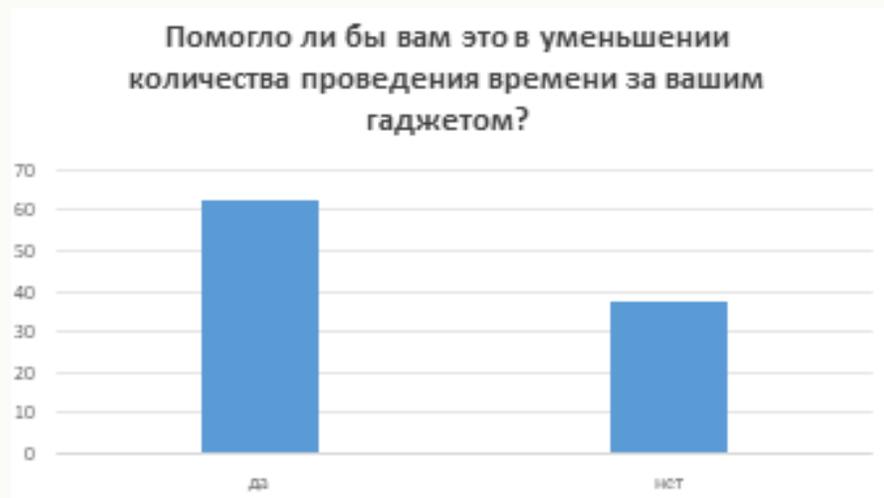
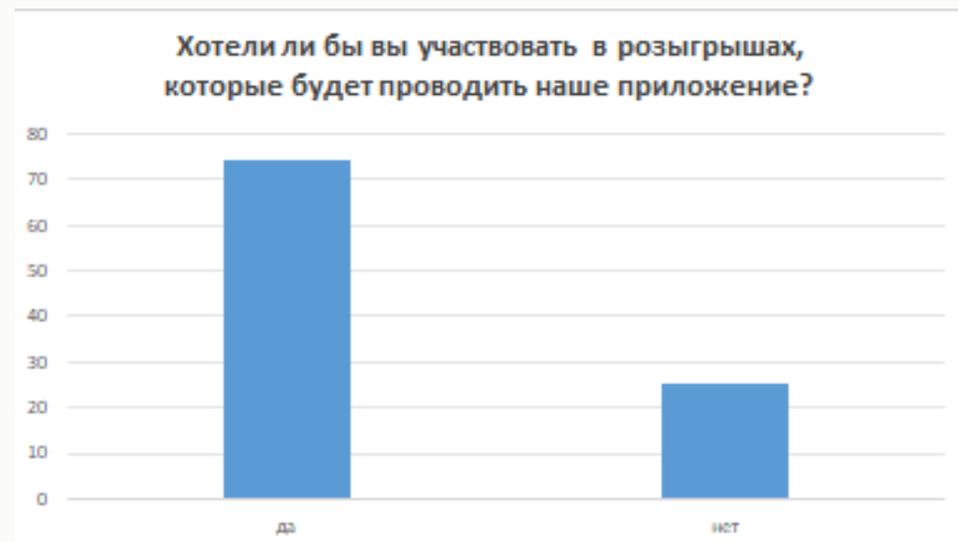
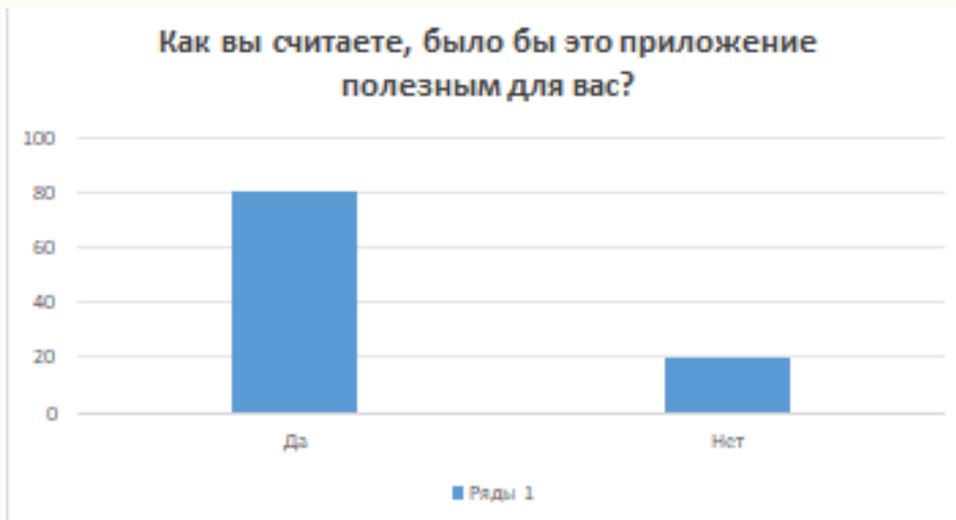
## Этап 03.

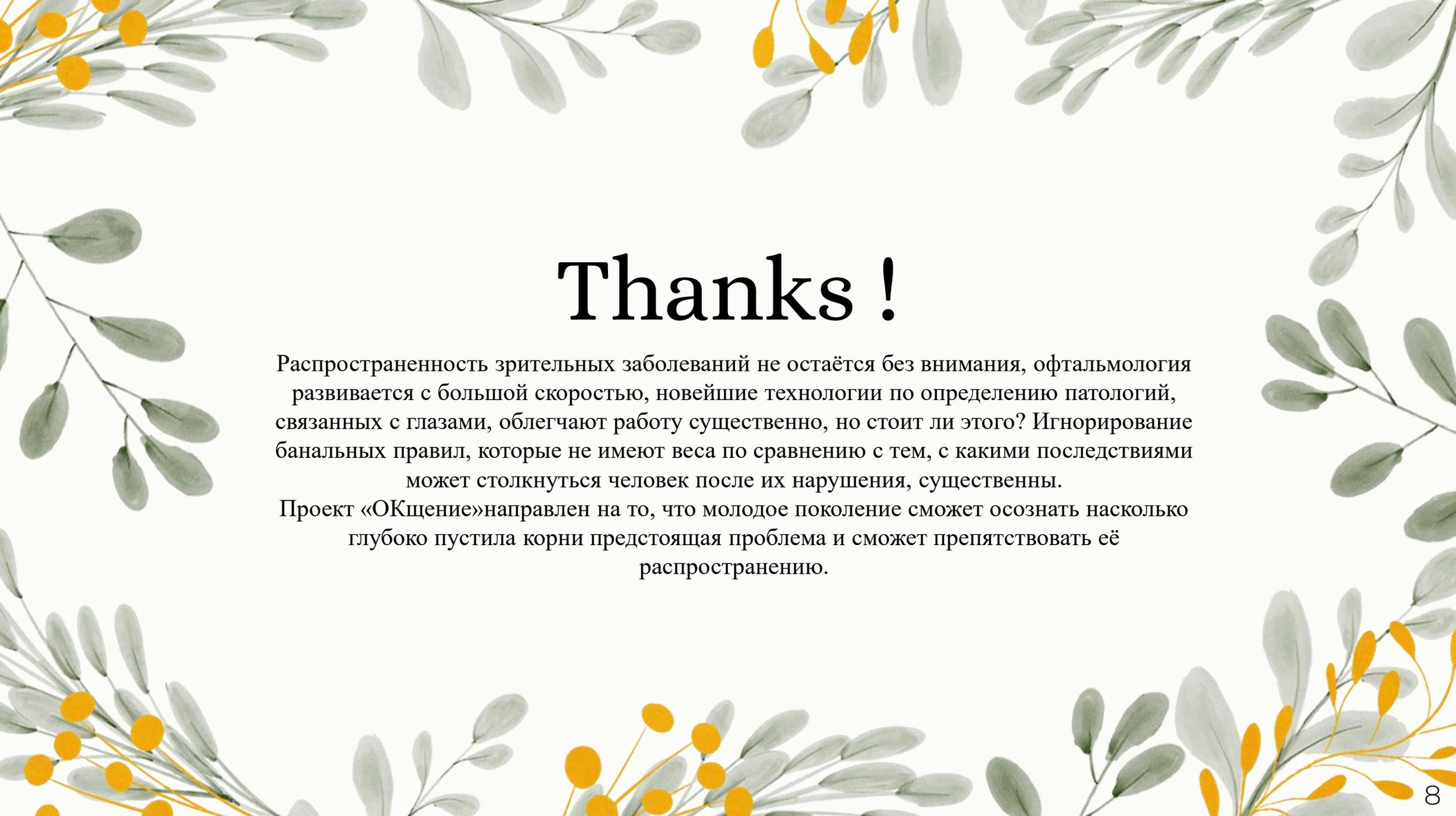
□ формирование запроса на мат. поддержку проекта (защита стратапа), а также заключение соглашений с партнерами проекта

## Этап 05.

□ программирование и создание приложения

# Опрос потенциальных пользователей





# Thanks !

Распространенность зрительных заболеваний не остаётся без внимания, офтальмология развивается с большой скоростью, новейшие технологии по определению патологий, связанных с глазами, облегчают работу существенно, но стоит ли этого? Игнорирование банальных правил, которые не имеют веса по сравнению с тем, с какими последствиями может столкнуться человек после их нарушения, существенны.

Проект «ОКщение»направлен на то, что молодое поколение сможет осознать насколько глубоко пустила корни предстоящая проблема и сможет препятствовать её распространению.

## Календарь питания

Дефицит витаминов и минералов – одна из медицинских проблем, долгое время занимающая умы диетологов, эндокринологов и врачей общей практики. Из-за дефицита витаминов и минералов ухудшается иммунитет, течение болезней становится тяжелей, снижается продуктивность и работоспособность, появляется неудовлетворённость жизнью.

Анализ материалов по изучению питания жителей Пермского края за последние годы позволил установить массовое распространение дефицита витаминов на фоне снижения потребления свежих овощей и фруктов, недостаточной витаминизацией питания современными видами продуктов, обогащенных витаминами и микроэлементами

Конечно, можно восполнить дефицит лекарственными средствами, но есть несколько нюансов:

1. В ряду условных минусов — зависимость усвоения витаминов от других веществ, возможность их эффективного воздействия только при приеме с такими веществами (например, жирорастворимых витаминов — с жирами). более ощутимый недостаток — несочетаемость некоторых витаминов, которые могут присутствовать в одной таблетке. они просто блокируют усвоение организмом друг друга и взаимоуничтожаются (как, например, кальций и железо). однако этого не происходит, если речь идет о «витаминах-антиподах» в натуральных продуктах.
2. Вероятность аллергической реакции на синтетические витамины.
3. Аллергию могут вызывать не сами витамины, а компоненты, которые содержатся в оболочке капсул или драже.
4. Формулы синтетических витаминов могут не совпадать с формулами природных. постоянный прием первых в качестве альтернативы вторым может привести к негативным последствиям
5. Опасность приема витаминов в их избыточном объеме может быть не менее существенна, чем их недостаток.

Таим образом получать необходимые нутриенты лучше непосредственно из продуктов, в которых их содержание максимально. Всем нам известно, что больше всего витаминов и минералов содержится в свежем продукте.

Секция: профилактика эндокринологических заболеваний

**Цель:** создать календарь наиболее полезного с точки зрения объёма микроэлементов и витаминов потребления продуктов, наиболее богатых данным нутриентом в данный момент

**Задачи:**

1. Найти исследования, рассматривающие витаминно-минеральный статус жителей Пермского края
2. Выбрать наиболее дефицитные нутриенты
3. Найти данные по содержанию выбранных нутриентов в продуктах
4. Подобрать даты наиболее удобные для сбора/покупки и употребления
5. Составить календарь

**Актуальность:** Несбалансированное питание, стрессовые условия, ухудшение экологии и другие факторы могут привести к недостатку определенных витаминов в организме. Жизнь студентов полна стрессов, недосыпов, недоеданий, а значит, данная разработка в первую очередь актуальна для них.

Дефицит витаминов может привести к различным заболеваниям, таким как болезни сердца, болезни костей, депрессия, ожирение и др. Профилактика этих состояний – правильное питание. Если мы обратим на это внимание молодёжи, то значительно улучшим их здоровье.

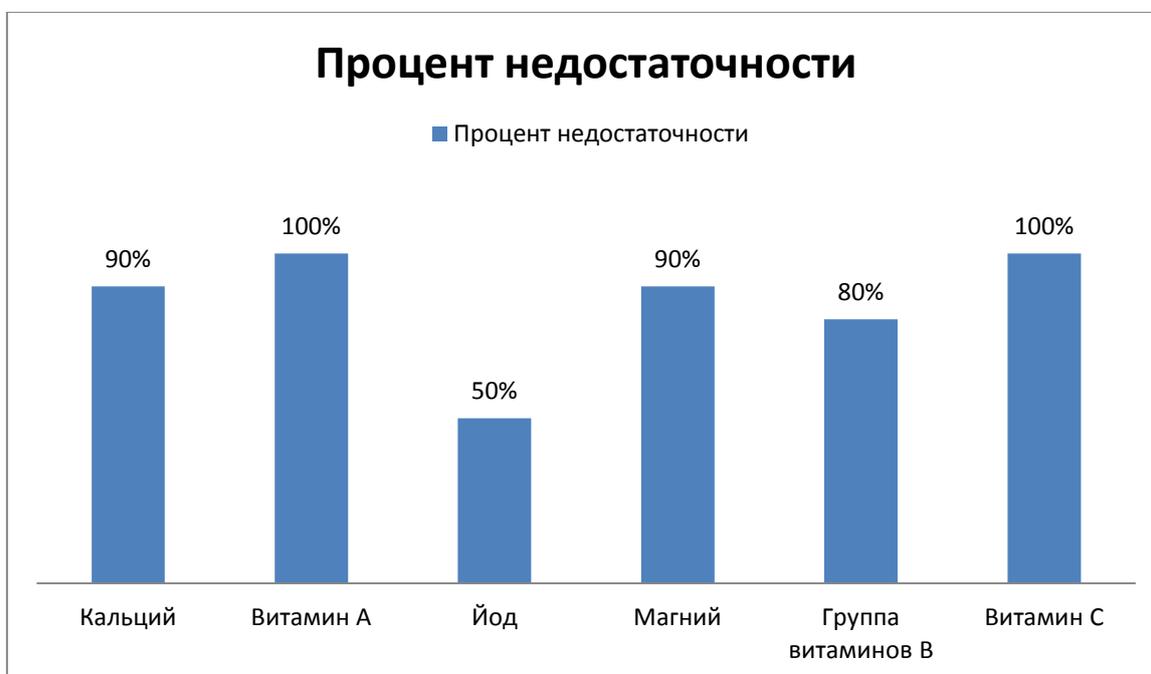
**Материалы и методы:** Для поиска данных о дефицитах по Пермскому краю использовалась статья наших коллег : Ермакова О.А., Кулеш Т.А. ОЦЕНКА ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ ПЕРМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 5.

Для поиска данных о содержании нутриентов в продуктах мы использовали данные Роспотребнадзора

Секция: профилактика эндокринологических заболеваний

### Ход работы:

- Среди студентов ПГМУ значительна недостаточность **витаминов С, А** (100 %); **В1, В6, В12, В2, РР** (90 %); рутина, биотина, парааминобензойной кислоты (70 %). У студентов выражен риск дефицита **магния** (100 %) и **кальция** (90 %), железа (70 %), цинка (50 %). 50% респондентов имеют риск недостаточности **йода** в пищевом рационе, что особенно важно для Пермского края, который относится к аномальным геохимическим провинциям по йоду и к регионам с высоким уровнем заболеваемости населения болезнями щитовидной железы. В меньшей степени у студентов выявлены признаки недостаточности меди (20 %) и калия. [Ермакова О.А., Кулеш Т.А.]



- Мы выбрали наиболее недостающие элементы и составляли календарь по ним.

!!! Сразу стоит учесть, что хоть дефицит витамина В значителен, основное его содержание - в мясных продуктах, их достать можно в течении всего года.

- Витамин В2 содержится в сыре, твороге, яйцах, молоке, рыбе печень говяжьей, дрожжах. Его особенность в том, что солнечный свет способен разрушать его до 50-70% , например, в молоке. Разрушаются до 40% при запекании и до 60% при варке

Секция: профилактика эндокринологических заболеваний

- В12 содержится в таких продуктах как печень говяжья, почки, сердце, мясо птицы, рыбы, жидкие молочные продукты. Особенно хорошо усваивается при достаточном синтезе в желудке фактора Касла
  - Далее собирались данные по продуктам, содержание и концентрация нутриентов в определённых продуктах и составление календаря.

**Итоги:** Календарь был составлен на платформе Google Календарь.

Зелёный цвет – витамин С

Красный цвет - витамин А

Жёлтый цвет – кальций

Фиолетовый цвет - магний

Синий цвет – йод

Проблемы: нужно более удобное приложение для создание данного календаря.

**Примеры:**

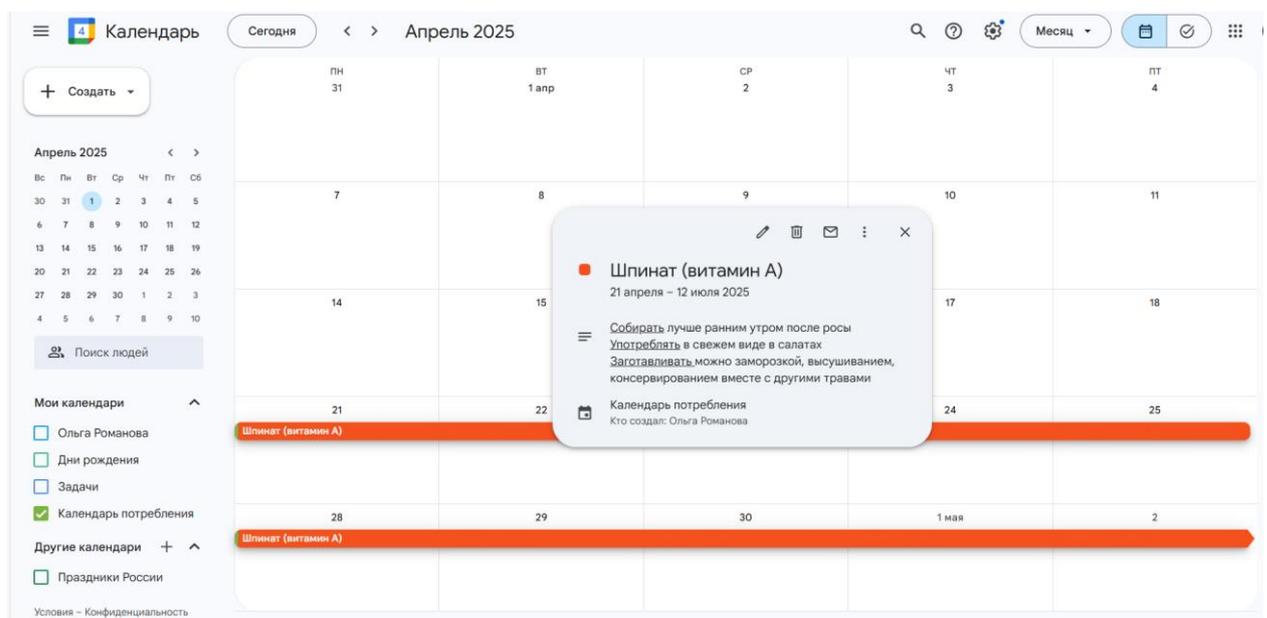


Рисунок 1. Шпинат

Секция: профилактика эндокринологических заболеваний

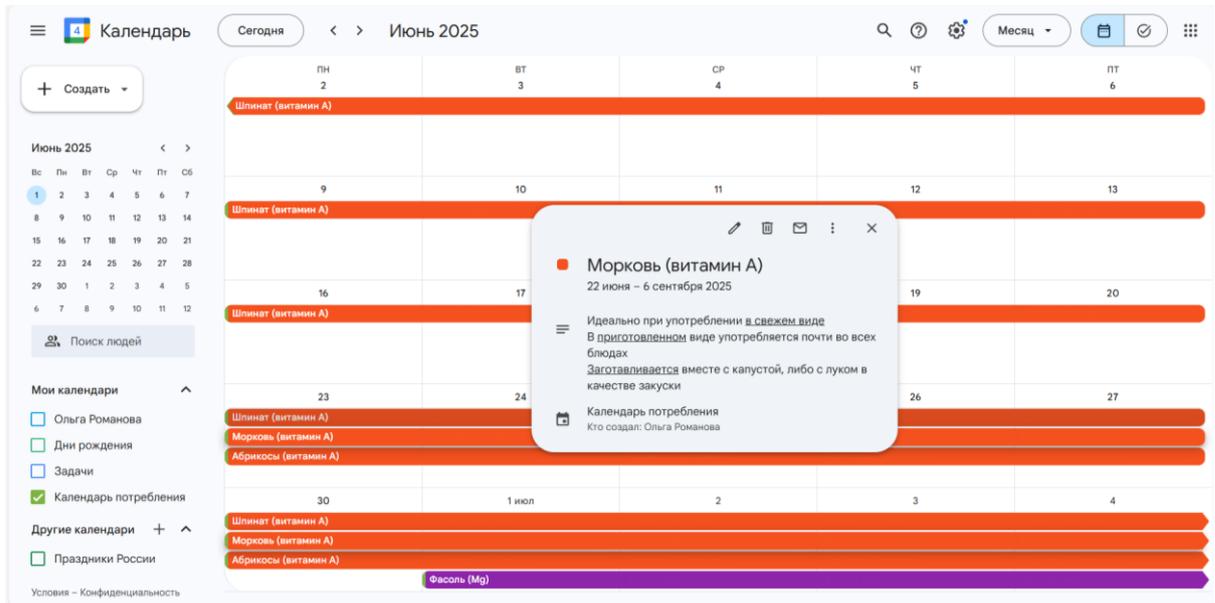


Рисунок 2. Морковь

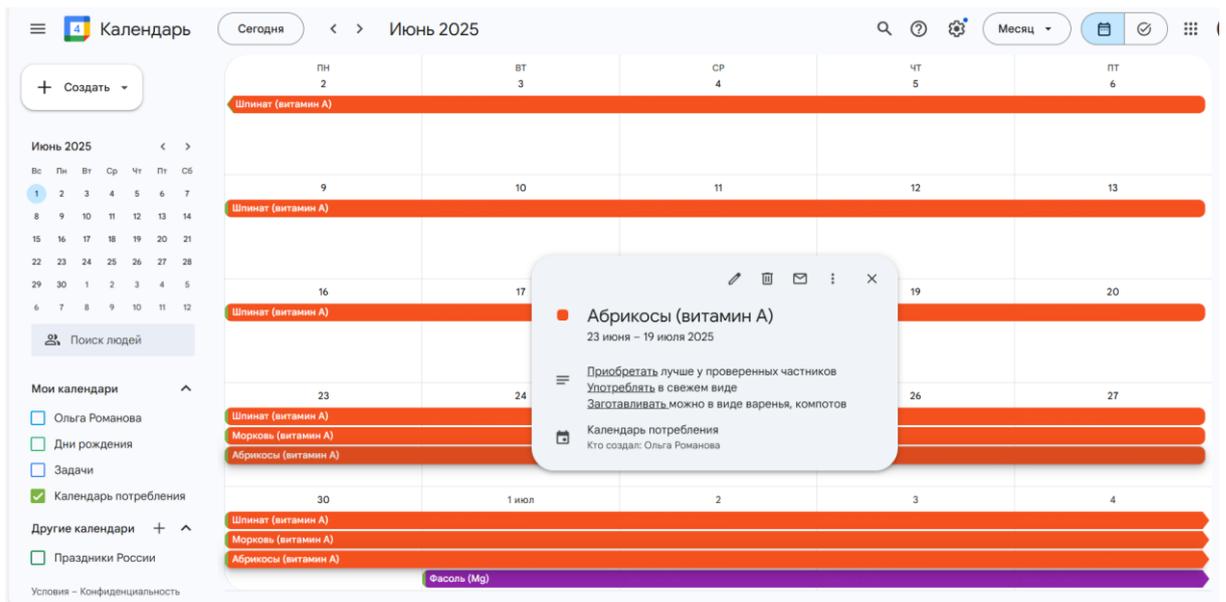


Рисунок 3. Абрикосы



ХАКАТОН  
ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ  
МОЯ ТОЧКА РОСТА

## Секция: профилактика эндокринологических заболеваний

Календарь

Сегодня < > Июль 2025

+ Создать

Июль 2025

Вс Пн Вт Ср Чт Пт Сб

29 30 1 2 3 4 5

6 7 8 9 10 11 12

13 14 15 16 17 18 19

20 21 22 23 24 25 26

27 28 29 30 31 1 2

3 4 5 6 7 8 9

Поиск людей

Мои календари

- Ольга Романова
- Дни рождения
- Задачи
- Календарь потребления

Другие календари +

- Праздники России

Условия – Конфиденциальность

Пн 30 Вт 1 июл Ср 2 Чт 3 Пт 4

Шпинат (витамин А)

Морковь (витамин А)

Абрикосы (витамин А)

Фасоль (Mg)

7 8 9 10 11

Шпинат (витамин А)

Морковь (витамин А)

Абрикосы (витамин А)

Фасоль (Mg)

14 15 17 18

Морковь (витамин А)

Абрикосы (витамин А)

Фасоль (Mg)

21 22 24 25

Морковь (витамин А)

Фасоль (Mg)

Сладкий перец (витамин С)

Морская капуста (Йод)

28 29 30 31 1 авг

Морковь (витамин А)

Фасоль (Mg)

Сладкий перец (витамин С)

Морская капуста (Йод)

Мероприятие сохранено. Отменить

**Фасоль (Mg)**  
1 июля – 13 сентября 2025  
Употребляют в варёном и тушёном виде  
Заготавливают в собственном соку или соку томата  
Календарь потребления  
Кто создал: Ольга Романова

Рисунок 4. Фасоль

Календарь

Сегодня < > Июль 2025

+ Создать

Июль 2025

Вс Пн Вт Ср Чт Пт Сб

29 30 1 2 3 4 5

6 7 8 9 10 11 12

13 14 15 16 17 18 19

20 21 22 23 24 25 26

27 28 29 30 31 1 2

3 4 5 6 7 8 9

Поиск людей

Мои календари

- Ольга Романова
- Дни рождения
- Задачи
- Календарь потребления

Другие календари +

- Праздники России

Условия – Конфиденциальность

Пн 30 Вт 1 июл Ср 2 Чт 3 Пт 4

Шпинат (витамин А)

Морковь (витамин А)

Абрикосы (витамин А)

Фасоль (Mg)

7 8 9 10 11

Шпинат (витамин А)

Морковь (витамин А)

Абрикосы (витамин А)

Фасоль (Mg)

14 15 17 18

Морковь (витамин А)

Абрикосы (витамин А)

Фасоль (Mg)

21 22 24 25

Морковь (витамин А)

Фасоль (Mg)

Сладкий перец (витамин С)

Морская капуста (Йод)

28 29 30 31 1 авг

Морковь (витамин А)

Фасоль (Mg)

Сладкий перец (витамин С)

Морская капуста (Йод)

**Сладкий перец (витамин С)**  
20 июля – 21 октября 2025  
Идеально употреблять свежим  
Используется в рецептах с другими овощами  
Нежелательно употреблять с мясом, так как железо в составе мяса является антагонистом витамина С  
Календарь потребления  
Кто создал: Ольга Романова

Рисунок 5. Сладкий перец



ХАКАТОН  
ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ  
МОЯ ТОЧКА РОСТА

## Секция: профилактика эндокринологических заболеваний

Календарь

Сегодня < > Июль 2025

ПН 30, ВТ 1 июл, СР 2, ЧТ 3, ПТ 4

Шпинат (витамин А), Морковь (витамин А), Абрикосы (витамин А), Фасоль (Mg)

7, 8, 10, 11

Шпинат (витамин А), Морковь (витамин А), Абрикосы (витамин А), Фасоль (Mg)

14, 15, 17, 18

Морковь (витамин А), Абрикосы (витамин А), Фасоль (Mg)

21, 22, 24, 25

Морковь (витамин А), Фасоль (Mg), Сладкий перец (витамин С), Морская капуста (Йод)

28, 29, 30, 31, 1 авг

Морковь (витамин А), Фасоль (Mg), Сладкий перец (витамин С), Морская капуста (Йод)

Условия – Конфиденциальность

Мои календари

- Ольга Романова
- Дни рождения
- Задачи
- Календарь потребления

Другие календари +

- Праздники России

Условия – Конфиденциальность

Морская капуста (Йод)  
21 июля – 30 августа 2025

В свежем виде употребляется крайне редко, в Пермском крае трудно найти.  
Чаще встречается в виде консервов или в замаринованном виде, бывает в форме сушных препаратов.

Календарь потребления  
Кто создал: Ольга Романова

Рисунок 6. Морская капуста

Календарь

Сегодня < > Август 2025

ПН 28, ВТ 29, СР 30, ЧТ 31, ПТ 1 авг

Морковь (витамин А), Фасоль (Mg), Сладкий перец (витамин С), Морская капуста (Йод)

4, 5, 6, 7, 8

Морковь (витамин А), Фасоль (Mg)

11

Морковь (витамин А), Фасоль (Mg), Сладкий перец (витамин С), Морская капуста (Йод), Тыква и тыквенные семечки (Mg)

10, 14, 15

Ещё 2, Ещё 2

21, 22

Ещё 3, Ещё 3, Ещё 3, Ещё 3, Ещё 3

25, 26, 27, 28, 29

Морковь (витамин А), Фасоль (Mg), Сладкий перец (витамин С), Ещё 3

Условия – Конфиденциальность

Мои календари

- Ольга Романова
- Дни рождения
- Задачи
- Календарь потребления

Другие календари +

- Праздники России

Условия – Конфиденциальность

Тыква и тыквенные семечки (Mg)  
10 августа – 20 сентября 2025

Для сбора семян подходят сорта с крупными семенами, чаще выбирают перезрелые плоды. Семена вымыть, засушить на свежем воздухе

Календарь потребления  
Кто создал: Ольга Романова

Рисунок 7. Тыква и тыквенные семечки

Секция: профилактика эндокринологических заболеваний

**Шиповник (витамин С)**  
18 августа – 11 октября 2025

После сбора ягоды промыть, снять плодоножку, разрезать и очистить от семян. При употреблении в свежем виде: измельчить до кашки, залить горячей водой и дать настояться 40 минут, процедить настой через марлю. Оставшуюся мякоть переложить в кастрюлю, залить водой и кипятить еще полчаса. Полученный отвар остудить и смешать с настоем.

При засушивании: плоды нужно уложить слоем толщиной 2–3 см на подстилку или металлические сетки, размещенные в тёплых и хорошо проветриваемых помещениях. В процессе сушки необходимо время от времени перемешивать ягоды, чтобы обеспечить равномерное высыхание. Желательно сушить при минимальной освещённости, чтобы сохранить больше витамина С.

Календарь потребления  
Кто создал: Ольга Романова

Рисунок 8. Шиповник

**Капуста (Ca)**  
8 сентября – 30 октября 2025

Употреблять в свежем виде в салатах, отваривать, тушить, запекать. Заготавливать можно засолкой и маринованием с кислотосодержащими продуктами (например, с яблоками).

Календарь потребления  
Кто создал: Ольга Романова

Рисунок 9. Капуста

Секция: профилактика эндокринологических заболеваний

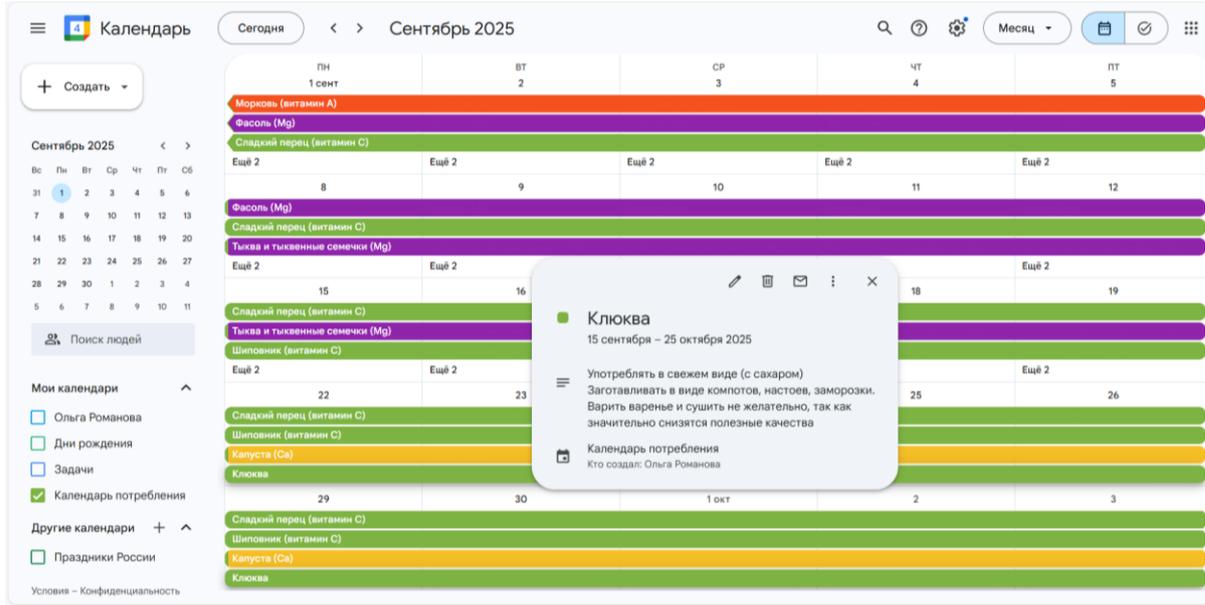


Рисунок 10. Клюква

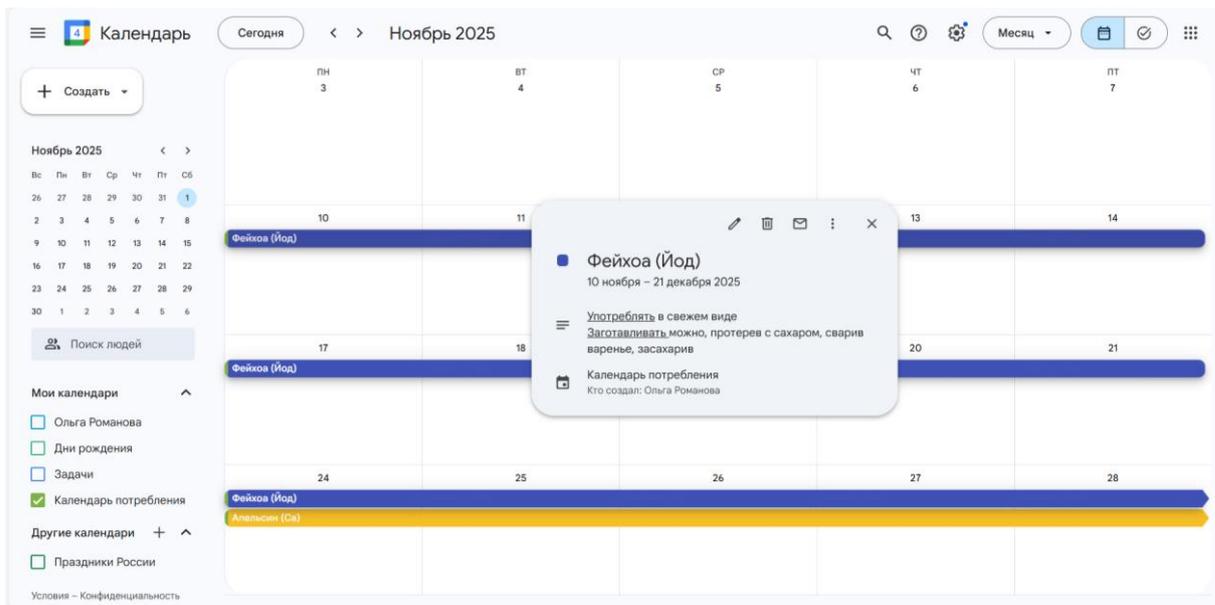


Рисунок 11. Фейхоа

Секция: профилактика эндокринологических заболеваний

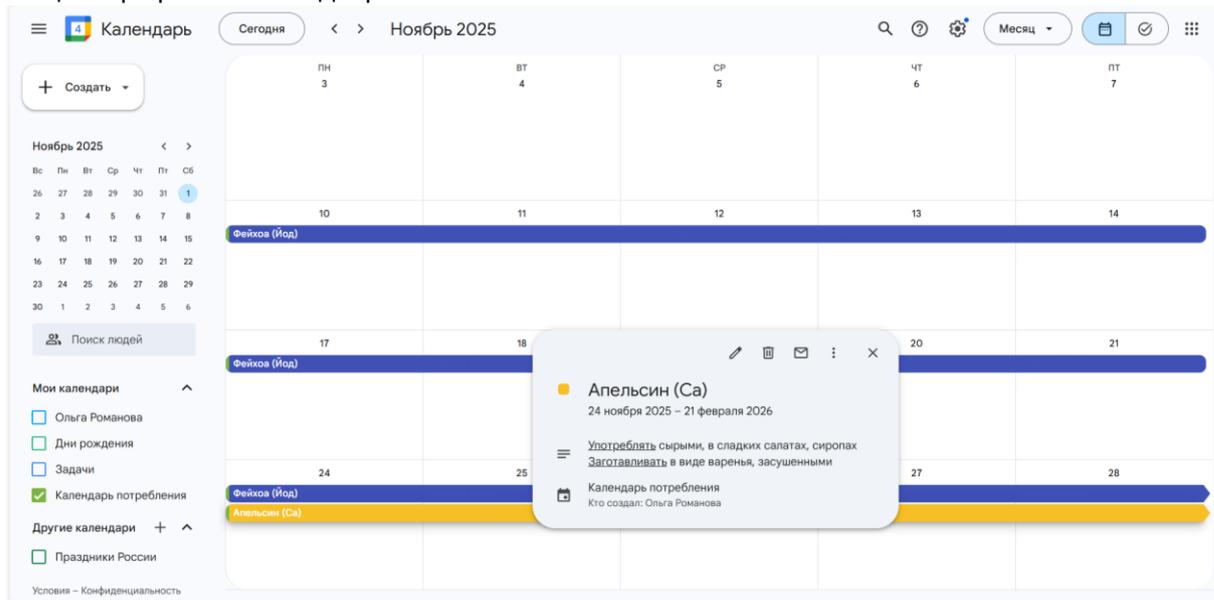
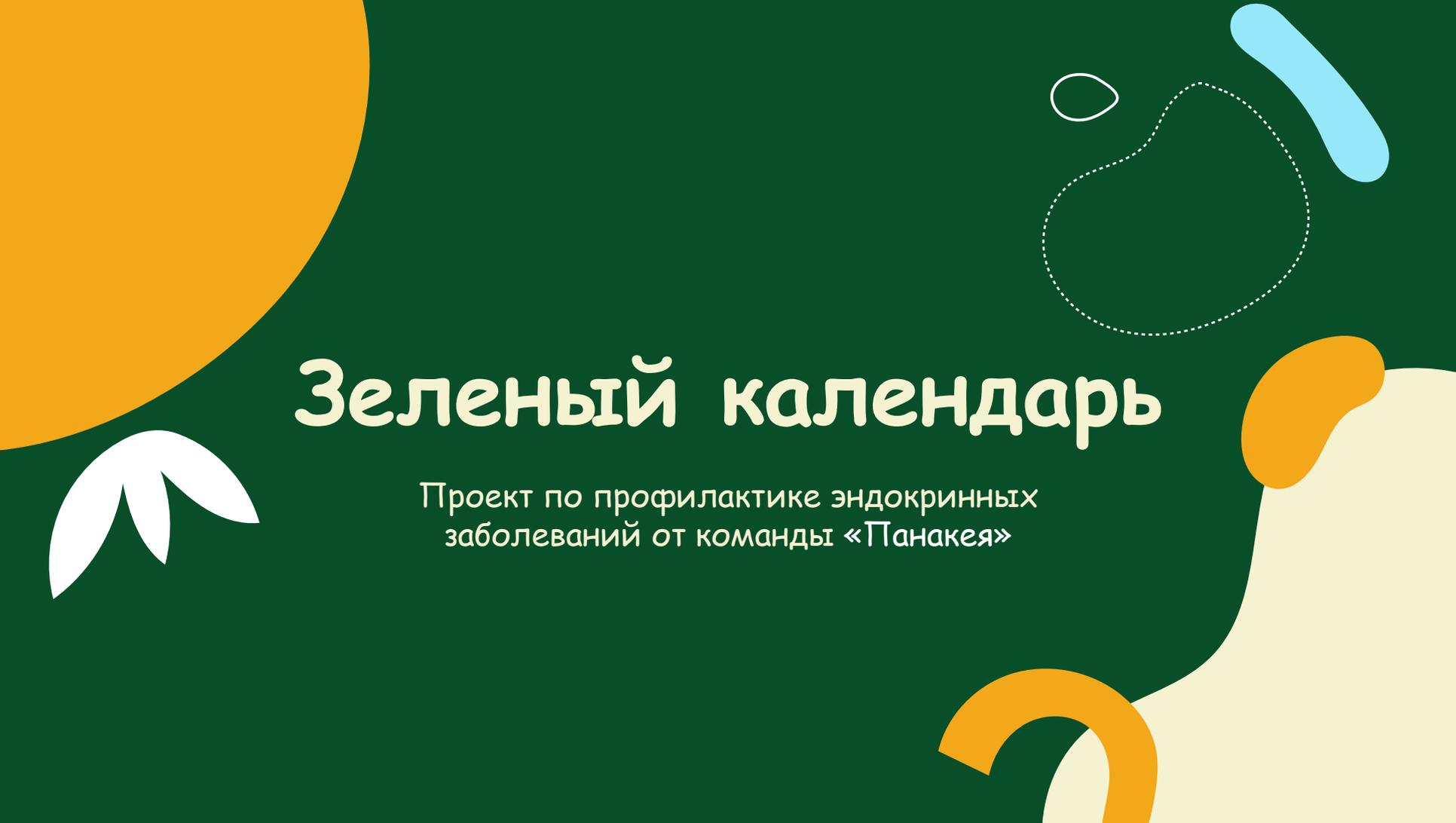


Рисунок 12. Апельсин

**Заключение:** Мы создали прототип календаря питания. Он, несомненно, требует доработки, но первые шаги сделаны. Проект является молодёжным, так как календарь электронный и нацелен на восполнение дефицита именно у молодых людей, так как за основу взяты исследования, в которых объектами исследования были студенты.

Для дальнейшего воплощения проекта понадобятся толковые программисты и веб-дизайнеры, достоверные исследования, представители аграрной сферы (для консультаций по датам сбора урожая) и кулинарные мастера (для консультации по поводу более качественной кулинарной обработки).

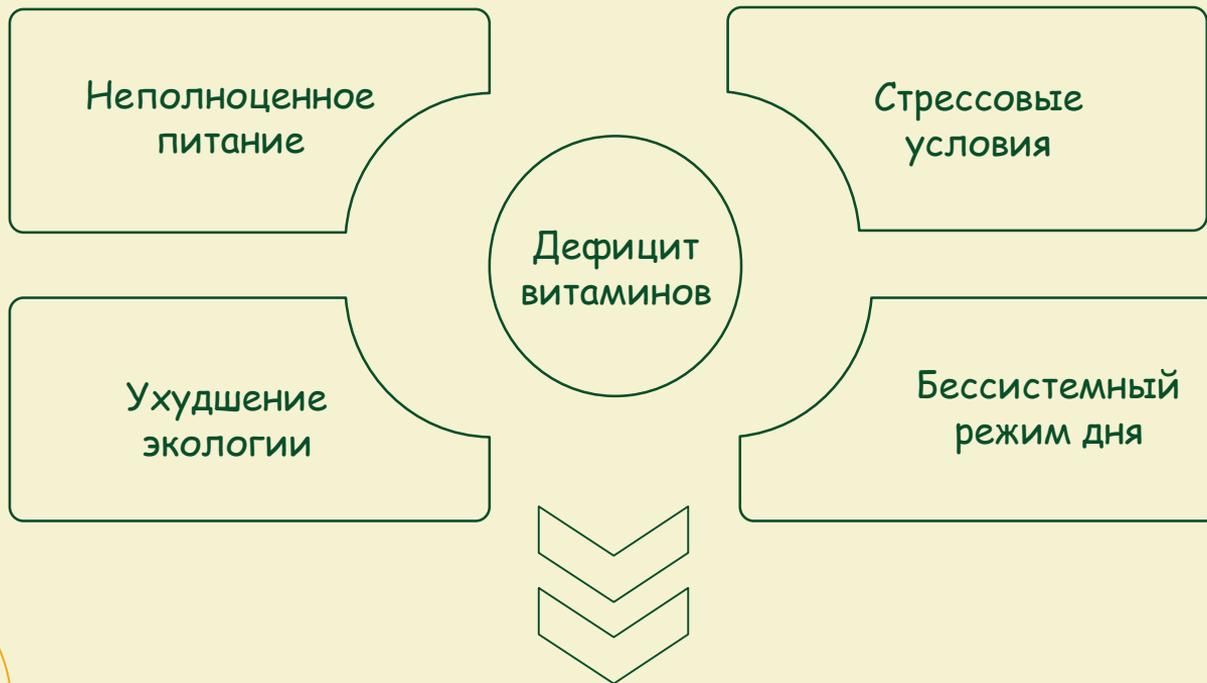
Оценить результативность идеи получится только через длительное время, для этого стоит проводить отдельное исследование, где добровольцы начнут использовать приложение и будут сняты их показатели в начале, далее проводить замеры раз в полгода.



# Зеленый календарь

Проект по профилактике эндокринных  
заболеваний от команды «Танакея»

# Актуальность



Заболевания опорно-двигательного аппарата,  
депрессия, ожирение и др.

# Задачи

01

Найти исследования, рассматривающие витаминно-минеральный статус жителей Пермского края

02

Выбрать наиболее дефицитные нутриенты

03

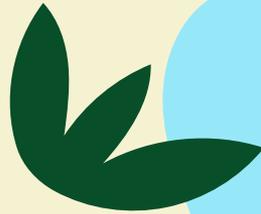
Найти данные по содержанию выбранных нутриентов в продуктах

04

Подобрать даты наиболее удобные для сбора, покупки и употребления выбранных продуктов

05

Создать календарь на основе собранных данных



# Анализ исследований



Анализ исследований, направленных на изучение питания жителей Пермского края за последние годы позволил установить зависимость болезней эндокринной системы от дефицита витаминов на фоне:

- недостатка в рационе свежих овощей и фруктов
- недостаточно организованной работы по обогащению, витаминизации продуктов и пищевых добавок

# Информационная база исследования

Для поиска данных о содержании нутриентов в продуктах были использованы данные Роспотребнадзора.

В целях поиска данных о витаминodefицитах населения по Пермскому краю использовались труды ученых-медиков, среди которых особо можно отметить следующие важные для исследования статьи:

1. Ермакова О.А., Кулеш Т.А. Оценка витаминно-минерального статуса студентов пермского государственного медицинского университета // Международный студенческий научный вестник. - 2018. - № 5.
2. В.М. Чигвинцев, Д.Р. Хисматуллин, Д.А. Кирьянов Анализ влияния нарушений в структуре питания на возникновение отклонений здоровья среди взрослого населения // Материалы всероссийской научно-практической интернет-конференции молодых ученых и специалистов Роспотребнадзора с международным участием. Пермь, 2020. - С. 163-170.

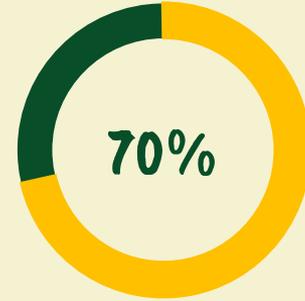
# Дефицит витаминов у студентов ТГМУ им. академика Е.А. Вагнера



витамины С, А



В1, В6, В12, В2, РР



рутин, биотин,  
парааминобензойная  
кислота

# Риск дефицита у студентов ТГМУ им. академика Е.А. Вагнера

Риски  
дефицита

|    |               |      |
|----|---------------|------|
| 01 | Магний        | 100% |
| 02 | Кальций       | 90%  |
| 03 | Железо        | 70%  |
| 04 | Цинк          | 50%  |
| 05 | Медь<br>Калий | 20%  |

**50% имеют риск  
недостаточности йода  
в пищевом рационе**

- критично для:
- Пермского края (аномальной геохимической провинции)
  - регионов с высоким уровнем заболеваемости населения болезнями щитовидной железы

# Проект «Зеленый календарь»

В рамках исследования мы выбрали наиболее недостающие элементы в рационе студентов ТГМУ им. академика Е.А. Вагнера и составили по ним на платформе Google Календарь так называемый «Зеленый календарь», где:

Зелёный цвет - витамин С

Красный цвет - витамин А

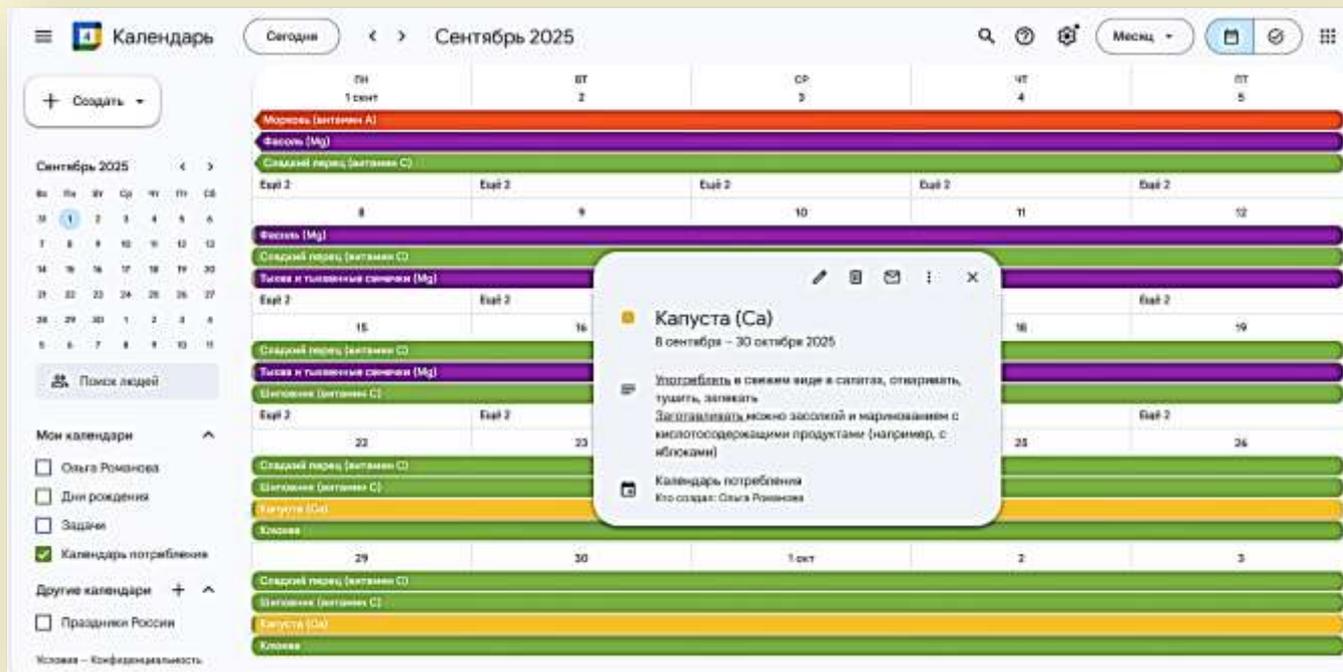
Жёлтый цвет - кальций

Фиолетовый цвет - магний

Синий цвет - йод

# Проект «Зеленый календарь». Пример работы

Восполнение дефицита кальция включением в рацион питания капусты в период с сентября по октябрь



# Реализация проекта «Зеленый календарь» в виде мобильного приложения

01

Ответы на вопросы:

Кто будет пользоваться приложением?

Кто заинтересован и кому выгодна реализация приложения?

03

Поиск контрагентов и  
ответственных лиц

03

Внедрение проекта

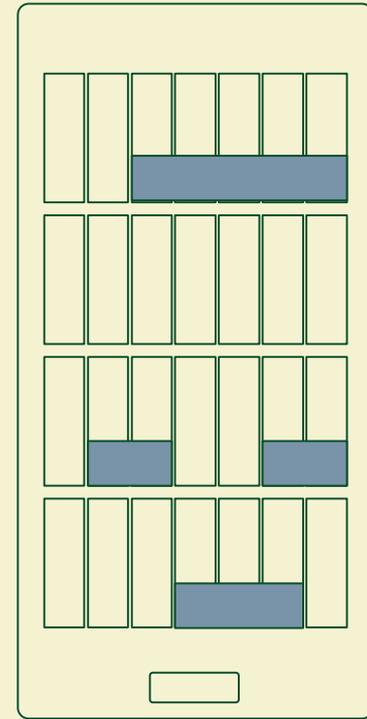
# Первый этап: «Ответы на вопросы»

Кто будет пользоваться  
приложением?

В качестве заинтересованных лиц-пользователей приложения мы видим студентов ВУЗов и СУЗов.

С помощью приложения студенты смогут:

- Отслеживать время употребления продуктов для предупреждения дефицитов
- Получать сведения о наличии и стоимости выбранных продуктов в продуктовых сетях «Пятерочка», «Магнит», «Семья», «Перекресток» и др.
- Получать скидку на выбранные продукты через приложение
- Искать рецепты по выбранным ингредиентам



# Второй этап «Поиск контрагентов и ответственных лиц»

Для реализации проекта необходимы:

Одобрение проекта на уровне руководства ВУЗов и СУЗов, назначение ответственных лиц

Переговоры условий реализации и договор о сотрудничестве с крупными торговыми сетями города

Договор на реализацию мобильного приложения «Зеленый календарь» с IT-компанией

# Третий этап. Внедрение проекта

На этапе внедрения проекта необходимо:



Провести просветительскую работу среди потенциальных пользователей мобильного приложения проекта



Выявить недостатки и отладить работу мобильного приложения проекта

# Реализация и продвижение

Медицинские  
сотрудники

популяризация  
среди населения



IT-компания

поддержка и  
развитие



Продуктовые  
сети

предоставление  
ценовой информации



Университет

популяризация  
среди студентов



# IT-компании Пермского края

|            | Разработка  | Поддержка и развитие  | Дизайн  |
|------------|---|---|---|
| IMI Media  |  |  |  |
| ВебМедведь |  |  |  |
| Neurosell  |  |  |  |

\* стоимость обсуждается

# Результативность идеи

Считаем, что ведение «Зеленого календаря» позволяет сделать рацион питания человека более сбалансированным, а значит обеспечит наилучшее проявление всех возможностей организма и его оптимальное функционирование в условиях обучения и профессиональной деятельности

# Заключение

- Создан прототип календаря питания на основе исследований пермских учёных
- Разработан поэтапный план создания и внедрения дополнения к приложениям для правильного питания
- Рассмотрены возможные контрагенты на каждом этапе реализации проекта

## **Проект по профилактике эндокринных заболеваний.**

Эндокринные заболевания - группа заболеваний, в основе которых лежит избыточная, недостаточная или нестабильная выработка гормонов железами внутренней секреции[1].

К эндокринной системе человека относят:

- секреторные ядра гипоталамуса;
- гипофиз;
- эпифиз;
- щитовидную железу;
- вилочковую железу;
- паращитовидные железы;
- надпочечники;
- мужские и женские половые железы;
- эндокринные отделы поджелудочной железы и желудочно-кишечного тракта[1]

Наряду с нервной системой эндокринная система регулирует работу органов и систем организма[1].

Проводимое среди молодежи (18-24 лет) за 2018-2022 года в Екатеринбурге исследование показало что сохраняется рост заболеваемости по сравнению со среднемноголетним уровнем по болезням эндокринной системы – на 60,2% от среднемноголетнего уровня, в 2019 году - на 68,2%, в 2020 году - на 52,8%, в 2021 году - на 55,2%, в 2022 году - на 59,4% [2]. Следовательно, данная проблема актуальна для молодежи (в т.ч. и для близко расположенной Перми).

Существует множество рекомендаций, которых врачи советуют придерживаться, чтобы снизить вероятность появления эндокринных заболеваний или получить возможность как можно раньше обнаружить:

1. Придерживаться сбалансированной диеты, богатой фруктами, овощами, цельнозерновыми продуктами, нежирными белками и полезными жирами
2. Ограничить потребление сладких продуктов и напитков
3. Регулярно заниматься физическими активностями
4. Избегать переутомления и стрессовых ситуаций
5. Обеспечить здоровый 7-8 часовой сон
6. Отказаться от вредных привычек

7. Проходить медицинское обследование раз в год, в т.ч. посещать эндокринолога
8. Пройти прививки, в том числе от предотвратимых заболеваний, таких как эпидемический паротит, краснуха и гепатит В, которые могут отрицательно повлиять на работу эндокринной системы.
9. Защищайте кожу от чрезмерного воздействия солнечных лучей
10. Расспросите своих родственников о наличии эндокринных заболеваний у них и других родственников, чтобы знать о наличии предрасположенности к ним

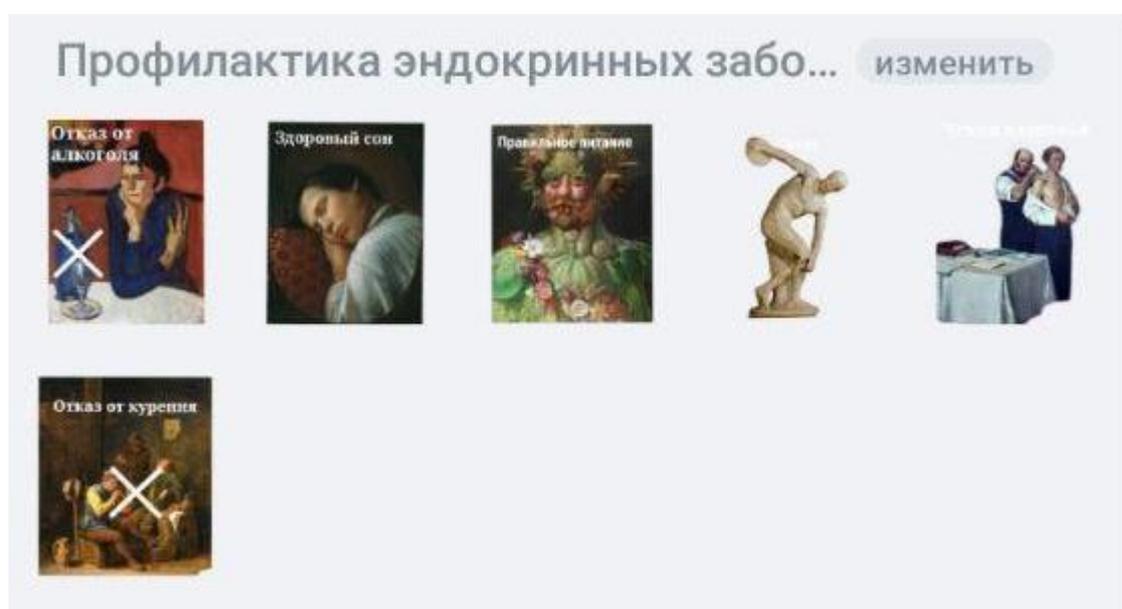
Наша команда решила использовать для профилактики заболеваний стикеры. Стикеры - неотъемлемая часть современной молодежной культуры. Очень часто стикеры становится способом общения молодежи - используя только их, некоторые умудряются составить целый диалог. По своей сути стикеры - уникальное и универсальное культурологическое явление - молодежь (и не только она) во всем мире использует забавные и красивые картинки, создавая свой стиль общения. В соцсети "Telegram" существует большое количество стикер паков, которые выражают различные "жизненные" ситуации и, по своему, объединяют молодежь.

Способ профилактики стикерами был придуман по аналогии с стикерами, содержащими элементы мировых шедевров живописи - используя такой стикерпак один из членов команды заинтересовался несколькими картинами, и стал искать информацию о них и их авторах. Такой же механизм будет использован в наших стикерах - увидев название стикер пака и подпись к отдельному стикеру, человеку станет интересно узнать побольше, и так будет совершаться информирование об эндокринных заболеваниях, что также можно рассматривать как профилактику.

Для стикеров были использованы картины художников средневековья и нового времени, так как команда проекта состоит из студентов-музеологов. Данное решение объединяет нашу специальность с профилактикой эндокринных заболеваний.

Были разработаны три варианта стикерпаков, отличающиеся по стилистике оформления и основной идее.

Первый вариант (ссылка - [https://t.me/addstickers/Variant\\_14](https://t.me/addstickers/Variant_14)) основан на рекомендациях профилактики эндокринных заболеваний - он содержит репродукции известных картин и короткие замечания о способах профилактики эндокринных заболеваний.



Второй вариант (ссылка - <https://t.me/addstickers/ProfilaktikaEhndokrinnyhZabolevanijVariantDva>)

также основан на рекомендациях по профилактике, но содержит больше текстового послания.



Нарушенный сон в первую очередь влияет на гормоны. Исследования доказали, что регулярный недосып может привести к преддиабетическому состоянию. Если же регулярно высыпаться, то наоборот - уменьшается риск сахарного диабета и поддерживается нормальный вес.



При ожирении - не доверяйте обещаниям мгновенного действия лекарств и диет, обращайтесь за консультацией к врачу-эндокринологу!



Физическая нагрузка, наряду со здоровым сном и питанием - залог стабильности эндокринной системы. Во время спорта активизируются обменные процессы организма, увеличивается кровоток и работоспособность, улучшается аппетит и настроение.



Правильное питание должно быть разнообразным. Если употреблять мясо, рыбу, овощи и фрукты ежедневно, можно получить все витамины и минералы необходимые для здоровья



Научитесь чувствовать, когда ваш организм сыт, когда нуждается в пище. Не используйте телефон за едой, это приводит к перееданию и ожирению!

Профилактика эндокринных забо... изменить

1. При ожирении - не доверяйте обещаниям мгновенного действия лекарств и диет, обращайтесь за консультацией к врачу-эндокринологу!

2. Нарушенный сон в первую очередь влияет на гормоны. Исследования доказали, что регулярный недосып может привести к преддиабетическому состоянию. Если же регулярно высыпаться, то наоборот - уменьшается риск сахарного диабета и поддерживается нормальный вес.

3. Физическая нагрузка, наряду со здоровым сном и питанием - залог стабильности эндокринной системы. Во время спорта активизируются обменные процессы организма, увеличивается кровоток и работоспособность, улучшается аппетит и настроение.

4. Правильное питание должно быть разнообразным. Если употреблять мясо, рыбу, овощи и фрукты ежедневно, можно получить все витамины и минералы необходимые для здоровья

5. Научитесь чувствовать, когда ваш организм сыт, когда нуждается в пище. Не используйте телефон за едой, это приводит к перееданию и ожирению!

Третий вариант (ссылка - <https://t.me/addstickers/SimptomyVariantTri> ) по художественному оформлению похож на первый, но отличается идеей

от прежних. Иногда не получается предотвратить болезнь, и тогда нужно вовремя ее диагностировать. Для этого необходимо знать симптомы, которые подскажут, что необходимо обратиться к врачу. Третий вариант сконцентрирован именно на том, что - бы обнаружить, что что-то не так.



Продвижение стикеров возможно осуществить через социальные сети учебных заведений. Также возможным путем является сотрудничество с медицинскими некоммерческими организациями.

Список литературы:

1. Эндокринные заболевания. Большая российская энциклопедия: [Электронный ресурс] : [сайт]. – Режим доступа : <https://bigenc.ru/c/endokrinnye-zabolevaniia-e5b8e0>

2. Сычева А. С., Анализ заболеваемости болезнями эндокринной системы среди молодежи свердловской области [Электронный ресурс] / А. С. Сычева, Е. В. Михалева, Е. П. Кадникова. — Уральский государственный медицинский университет. — Екатеринбург, 2019. — Режим доступа : <http://elib.usma.ru/handle/usma/21610>



# **ЗДОРОВЬЕ КАК ИСКУССТВО: ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ**

КОМАНДА «МУЗЕОЛОГИ ПРО ЗДОРОВЬЕ»



# ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

**Цель:** Профилактика эндокринных заболеваний, с помощью стикеров в социальной сети «Telegram».

## Задачи:

- Изучить меры профилактики и симптомы заболеваний;
- Выбрать художественные изображения для создания стикеров;
- Создать стикеры;
- Разместить стикеры в социальной сети «Telegram».

## ИДЕЯ ПРОЕКТА



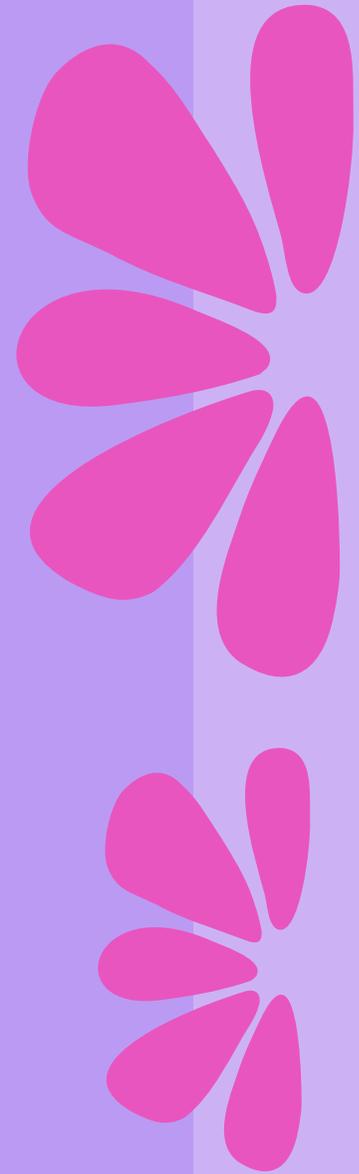
Стикерсы – удобный молодежный формат, используемый во всем мире. В соцсети “Telegram” существует большое количество стикерпаков, которые выражают различные “жизненные” ситуации и, по своему, объединяют молодежь.

Данный формат удобен, так как имеет краткую и привлекательную форму.

Стикерсы рассказывают о симптомах и мерах профилактики эндокринных заболеваний и позволяют запомнить информацию, выявить/предотвратить заболевания эндокринной системы.

# ● ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Использование стикеров людьми на повседневной основе и ознакомление с информацией о симптомах и методах профилактики эндокринных заболеваний.



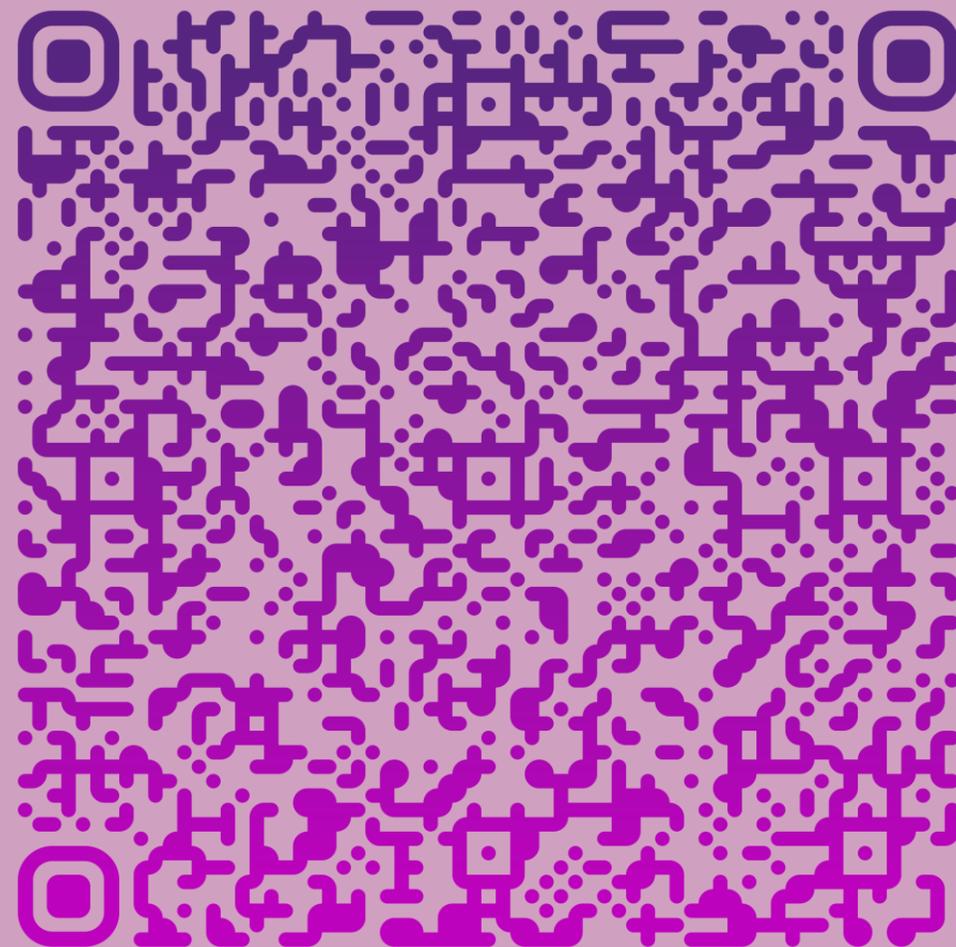


Зверский аппетит



Стикеры «Эндокринная система» в Telegram

Чекап здоровья



# ПРОЕКТ

## «Молодежь говорит вредным привычкам – НЕТ»

Команда проекта:



*«Быстрее опозоримся – быстрее забудем»*



*«Хочу быть счастливой, а не идеальной»*

Милена

### Зеленые флаги

Саша

Даша



*Поступая как МЫ,  
ТЫ бережешь свое здоровье*



*«Умные мысли часто пытаются догнать меня, но я быстрее»*

Сима

Валя

*«Я - сила, которая не боится бурь, ведь каждая волна лишь закаляет мой дух и делает меня сильнее»*



*«Не ругайте ленивых, они ничего не сделали»*

студенты 2 курса ПГФА

г. Пермь 2024г

## АКТУАЛЬНОСТЬ

В современном обществе проблема зависимостей среди молодёжи становится всё более актуальной. Зависимости могут принимать различные формы: от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя, до более серьёзных проблем, таких как наркомания и игромания. Они не только наносят вред здоровью молодых людей, но и могут привести к серьёзным социальным и психологическим последствиям.

Одним из основных факторов, способствующих развитию зависимостей среди молодёжи, является стремление к самоутверждению и желание быть принятым в определённой социальной группе. Молодые люди часто экспериментируют с различными веществами и поведением, чтобы найти своё место в обществе. Однако они могут не осознавать риски, связанные с этими действиями.

В связи с этим становится очевидной необходимость разработки и реализации проектов по профилактике зависимостей среди молодёжи. Такие проекты должны быть направлены на повышение осведомлённости молодых людей о рисках, связанных с зависимостями, а также на развитие навыков самоконтроля и управления стрессом.



# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

## Цель:

**Разработать ряд профилактических мер по защите молодого поколения от пагубных пристрастий (алкоголь, курение, наркомания) путем повышения осведомленности подопечных об отрицательном влиянии на организм, а также с помощью улучшения психоэмоционального состояния молодых людей в домашней и учебной средах.**

## Задачи:

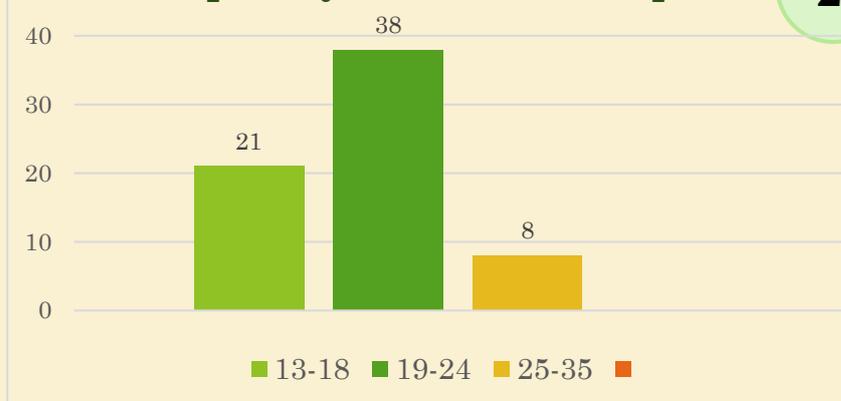
- 1. Провести опрос среди молодежи (13-35 лет) и установить истинные причины начала зависимости**
- 2. На основании данных опроса сделать вывод о состоятельности существующих мер профилактики**
- 3. Разработать серию видеороликов совместно с врачами и людьми, пострадавшими от своей зависимости**
- 4. Создать Телеграмм-канал для поддержки людей стремящихся к избавлению от зависимости и тех, кто хочет вести здоровый образ жизни (способ обратной связи)**

# ЧТО ПОКАЗАЛ ОПРОС?

1

В опросе приняли участие 19 мужчин и 48 женщин  
(всего 67 человек)

## Возраст участников опроса



2

3

У 37 опрошенных (55%) есть какая-либо зависимость или вредная привычка



4

5

## С чего все началось?



# ЧТО ПОКАЗАЛ ОПРОС?

6

В ходе опроса было установлено, что многие респонденты боятся рассказать своим родным и друзьям о зависимости, а те, кто признались не получили поддержки с их стороны. Взаимоотношения с близкими во многих случаях ухудшились

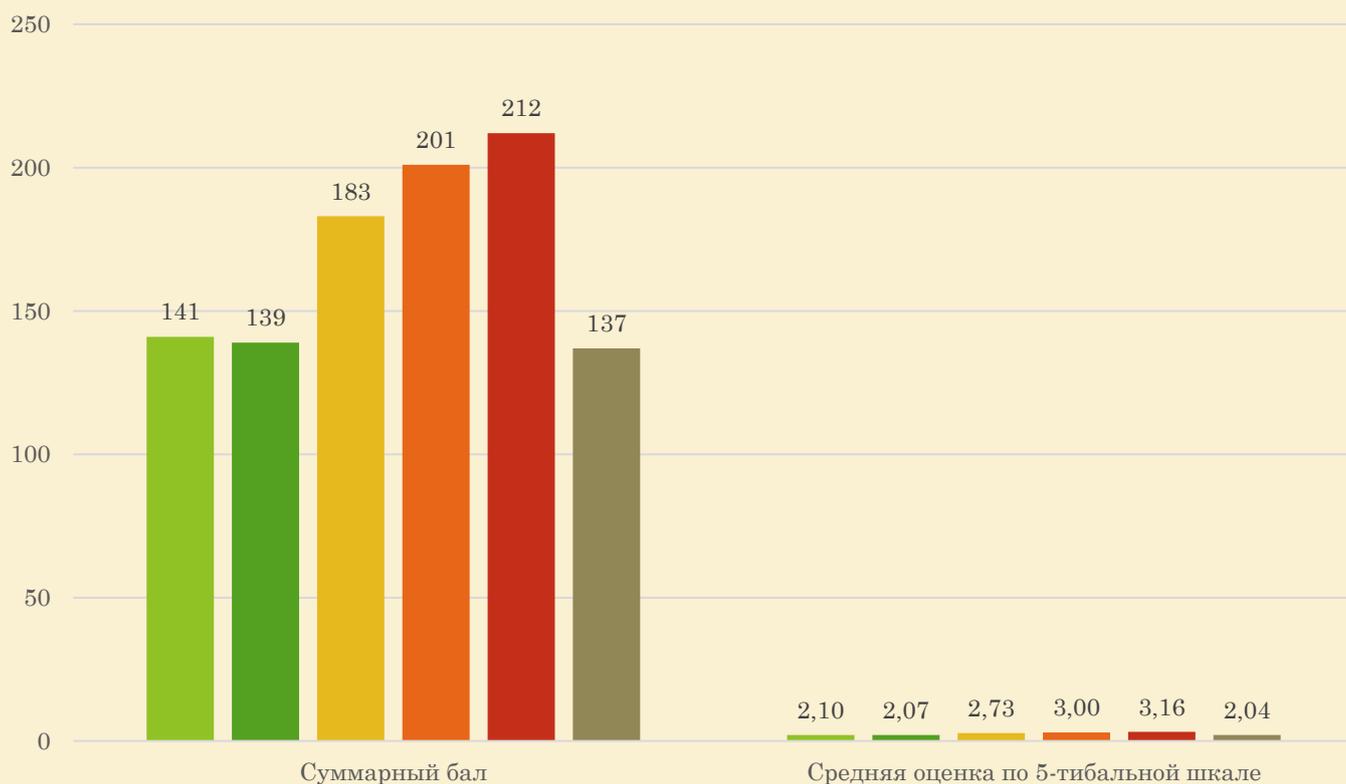


Около половины опрошенных жалеют о том, что ввязались в «это», но не могут остановиться

7

Если бы сейчас Вам предложили снова сделать выбор ЗА или ПРОТИВ зависимости, как бы Вы поступили?  
**70% - «Я бы никогда не начал»**

## А КАК ДЕЛА С ПРОФИЛАКТИКОЙ?



- Проведение собраний и классных часов в школах, ВУЗах и СУЗах, посвященных мерам профилактики и борьбы с зависимостью
- Использование в теле- и радиоэфирах предупреждающих надписей типа "курение вредит вашему здоровью"
- Введение ограничений на рекламу алкоголя, табака и наркотиков
- Проведение регулярных медицинских осмотров для выявления признаков зависимости
- Организации групп поддержки для людей, преодолевших зависимость
- Устрашающие картинки на пачках сигарет, плакаты, баннеры о причиняемом организму вреде

# ПРОФИЛАКТИКА ОТ НАРОДА

1. Ужесточить санкции за нарушение запрета какой-либо привычки



2. Медосмотры с отслеживанием динамики патологических процессов



3. Помощь психолога



4. Осознание проблемы, занятие любимым делом

5. Привитие полезных привычек молодежи, здоровый образ жизни

6. Общение с людьми, прошедшим через отказ от этой вредной привычки



7. Просто отказаться

8. Удариться в религию

9. Уменьшение «романтизации» курения, меньше внимания подобному в фильмах и сериалах

10. Введение закона о запрете на алкоголь и курение, поднятие цен

11. Попытайтесь отвлечь себя от привычки с помощью хобби



*Место для Ваших заметок*

## ОСНОВНОЙ КОНТЕНТ:

- Бытовые советы, полезные лайфхаки
- Чат-боты для поддержки (анонимно)
- Интересные подборки (фильмы, книги в формате Топ-)
- 5-тиминутки (короткие видео о пользе подвижного образа жизни – зарядка, зумба, дыхательные практики...)
- Челлендж (Например, «Я в завязке \_\_ дней» и др)
- Трекеры вредных привычек



## Почему важно общение при отказе от зависимости?

Общение помогает уменьшить чувство одиночества и изоляции, которые могут возникнуть при отказе от зависимости. Поддержка со стороны других людей помогает человеку преодолевать трудности, поддерживает его мотивацию и помогает справляться со стрессом. Кроме того, общение может предоставить новые идеи, перспективы и способы решения проблем, что поможет легче принять решение об отказе от зависимости.



## ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ:

1. Те, кто пытаются бросить
2. Те, кто не хотят начать и готовы придерживаться ЗОЖ уже сейчас

## ВОЗМОЖНОСТИ КАНАЛА:

1. Помощь людям для связи с психологами
2. Поиск единомышленников
3. Общение 24/7
4. Возможность узнать что-то новое

# TELEGRAM-КАНАЛ



# Месяц счастливого человека

Радуйся каждому дню

## ПРИМЕРЫ ВОЗМОЖНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ МОТИВИРУЮЩИЕ ПОСТЫ

- 1 Погулять одной
- 2 Выучить стихотворение
- 5 Посетить выставку
- 6 Позавтракать новым блюдом
- 9 Посмотреть на себя в зеркало и сказать комплимент
- 10 Избавиться от 5 ненужных вещей
- 13 Напечатать 5 самых лучших фотографий
- 14 Посмотреть хорошую комедию
- 17 Купить подарок другу на 10
- 18 Послушать новую песню
- 21 Купить себе цветы
- 22 Послушать самые веселые песни на плейлисте
- 25 Написать честный текст
- 26 Составить список зончух
- 29 Написать письмо от руки
- 30 Проверить заботу о ком-то

## 25 дней осознанности

|  |  |                         |                                    |   |
|--|--|-------------------------|------------------------------------|---|
| 1<br>ЗАПИШИ НА БУМАГЕ КАК ТЫ ВИДИШЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ | 2<br>ЧАС ПРОГУЛКИ БЕЗ ГАДЖЕТОВ               | 3<br>ДЕНЬ БЕЗ НЫТЬЯ     | 4<br>ПОЧИСТИ ФРЕНДЛЕНТУ В СОЦСЕТЯХ | 5<br>ДЕЛАЙ ОДНО ДЕЛО ЗА РАЗ НЕ ОТВЛЕКАЙСЯ |
| 6<br>ЧУВСТВУЙ ВКУС ЕДЫ                                     | 7<br>ОТКАЖИСЬ ОТ ВСЕХ ГАДЖЕТОВ ЗА ЧАС ДО СНА | 8<br>ДЕНЬ С САМИМ СОБОЙ | 9<br>БЛАГОДАРИ ОКРУЖАЮЩИХ          |   |

|                                     |  |                                   |
|-------------------------------------|--|-----------------------------------|
| 10<br>15 МИНУТ МЕДИТАЦИИ            | 11<br>ОЦЕНИ ПОКУПКИ, СДЕЛАННЫЕ ЗА ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ. ПРИГОДИЛИСЬ ЛИ ОНИ? | 12<br>ЗАПИШЬ СВОИ ПРИВЫЧКИ        |
| 14<br>ДУМАЙ НАД КАЖДЫМ СЛОВОМ       | 15<br>15 СДЕЛАЙ УБОРКУ   | 16<br>ЗАПИШИ СВОИ ЦЕЛИ И ЦЕННОСТИ |
| 19<br>ВЫПИШЬ ВСЕ, ЧТО РАЗДРАЖАЕТ    | 20<br>24 ЧАСА БЕЗ ПОКУПОК  | 21<br>ОФФЛАЙН ДЕНЬ                |
| 22<br>СКАЖИ ВЛАСКИ КАК ТЫ ИХ ЛЮБИШЬ | 23<br>ЗАПИШИ ЦЕЛИ НА ГОД   |                                   |

С ЛЮБОВЬЮ SCRAP HOME И ИРИШКА КАМИЛКА

## Год в цветах

|    | Я | Ф | М | А | М | И | И | А | С | О | Н | Д |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 7  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 8  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 10 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 11 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 12 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 13 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 14 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 15 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 16 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 17 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 18 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 19 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 20 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 21 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 22 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 23 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 24 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 25 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 26 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 27 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 28 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 29 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 30 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 31 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |



### Палитра настроения

- - Лучший день
- - Классный день
- - Хороший день
- - Обычный день
- - Плохой день
- - Ужасный день

### 9. Вспоминание радостных моментов 🌟

Пересмотрите старые фотографии или фотографии с путешествий. Это поможет вспомнить счастливые моменты.

### 10. Чашка любимого чая 🍵

Уделите несколько минут себе и наслаждайтесь каждым глотком. Это может стать вашей маленькой радостью.

💖 Важно помнить, что счастье часто состоит из простых мелочей! Делитесь своими "мелочами", которые приносят вам радость, в комментариях! 🌻



37 21:24

Прокомментировать

🌈 Картинки для раскрашивания: творите и боритесь со стрессом!

В мире, полном стрессов и забот, важно находить моменты для релаксации и восстановления внутреннего баланса. Один из простых и эффективных способов расслабиться – раскрашивание!

### 🧘 Почему раскрашивание так полезно?

1. **Снимает напряжение:** Процесс раскрашивания помогает сосредоточиться на моменте, отвлекает от повседневных забот и негативных мыслей.
2. **Способствует креативности:** Выбор цвета и его сочетания развивают творческое мышление и позволяют выразить свои эмоции.

## ПАМЯТКА для плохих дней

1. Плохие дни не означают плохую жизнь ВЫ - НЕ ЭТА БИТВА
2. Не все мысли - истина ПЛОД
3. Чувства - это не факты Но ваши чувства реальны и обоснованы
4. Единственный выход - насковзь ПРОСТО ПЕРЕЖИВИТЕ ЭТО
5. Ваша ценность не зависит от обстоятельств ВЫ ЛЮБИМЫ И ДОСТАТОЧНЫ ВСЕГДА
6. Ничего не остается прежним ЖИЗНЬ ГАРАНТИРУЕТ ЭТО
7. Вы не можете быть всем для всех НО ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ ВЕРНЫМ СЕБЕ
8. Будьте бережны к себе И доверяйте своему внутреннему голосу, силе и способностям.
9. Вы не одиноки ЭТО НОРМАЛЬНО - ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ И БЫТЬ УСПЕШНЫМ
10. Сфокусируйтесь на вещах, которые вы можете контролировать ИГНОРИРУЙТЕ ОСТАЛЬНОЕ МИР НЕ РУХНЕТ

# СЕРИЯ СОЦИАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ВИДЕО-ПОДКАСТОВ

**Целевая аудитория:**

**Возможные герои:**



ДЛЯ ЗРИТЕЛЕЙ СТАРШЕ 16 ЛЕТ

1. Врачи
2. Пациенты, пострадавшие от своей зависимости и готовые поделиться личным опытом с широкой аудиторией
3. Небезразличные прохожие (для серии социальных опросов)

## «ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА ДЛЯ ТЕХ, КТО ПЫТАЕТСЯ БРОСИТЬ»



### Основные темы:

1. Интервью «Как я победил зависимость и изменил жизнь навсегда»
2. «Не делайте этого! Ошибки, которые приводят к зависимости»
3. «Фильм, который изменил жизнь человека с зависимостью»
4. «История, вдохновившая миллионы на борьбу с зависимостью»
5. «Прошла путь от беременности до родов с бутылкой в зубах. Откровенные факты»

### Почему важно об этом говорить?

1. Проблема зависимости получила широкое распространение в обществе
2. Подростки начинают заниматься этим (алкоголь, курение, наркотики) раньше
3. Люди с зависимостью умирают раньше
4. Один из элементов профилактики других инфекционных заболеваний



*Безболезненный урок не имеет смысла. Тот, кто ничего не потерял, не сумеет ничего достичь*



The background features a light beige color with several overlapping circles in shades of light green and yellow on the left side. On the right side, there are diagonal stripes in shades of pink and yellow. The entire composition is enclosed in a thin black rectangular border.

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

Министерство образования и науки Ульяновской области  
Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Ульяновский медицинский колледж имени С.Б. Анурьевой»

Специальность 34.02.01 Сестринское дело

## **ГРУППОВОЙ ПРОЕКТ**

**Тема: «Вредным привычкам – нет!»**

**Профилактика вредных привычек среди подростков**

Выполнили студенты: Летфуллова Алина Марсовна

Разумовская Екатерина Сергеевна

Нурахметова Диляра Рашидовна

Попова Алёна Сергеевна

Ерофеева Елизавета Николаевна

Ульяновск

2024

## Оглавление

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>   | <b>3</b>  |
| <b>ГЛАВА I. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И КАК ОНИ ПОЯВЛЯЮТСЯ.....</b>                                    | <b>5</b>  |
| 1.1. Что такое вредные привычки? .....  | 5         |
| 1.2. Чем вредные привычки отличаются от зависимости?.....                                     | 6         |
| 1.3. Как формируются вредные привычки и что является причиной? .....                          | 7         |
| <b>ГЛАВА II. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ XXI ВЕКА. ....</b>  | <b>8</b>  |
| 2.1. Уходящие и приходящие вредные привычки. ....   | 8         |
| 2.2. Как осуществлять профилактику вредных привычек без запугивания их «последствиями»? ..... | 10        |
| 2.3. Анкетирование и его результаты .....   | 11        |
| 2.3.1. Результаты первого анкетирования .....   | 11        |
| 2.3.2. Результаты второго анкетирования .....   | 15        |
| <b>ГЛАВА III. РАЗРАБОТКА БУКЛЕТА И ТЕЛЕГРАММ КАНАЛА.....</b>                                  | <b>18</b> |
| 3.1. Выбор продукта проекта и его реализация .....  | 18        |
| 3.1.1. Создание буклетов .....  | 18        |
| 3.1.2. Создание телеграмм-канала .....  | 19        |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>   | <b>20</b> |
| <b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ .....</b>   | <b>21</b> |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>   | <b>23</b> |

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность:** Подростковый возраст считается самым сложным периодом жизни с психологической и эмоциональной точек зрения. Основано это убеждение не на пустом месте – организм перестраивается, гормональные изменения становятся более активными, ещё совсем юный человек знакомится с тем, что раньше его не затрагивало. Чаще всего именно в этот промежуток появляются вредные привычки у подростков.

Достаточно актуальной проблемой на сегодняшний день являются вредные привычки подростков: курение, алкоголь, энергетики и многое другое – список невероятно большой. Профилактика вредных привычек у подростков необходима в наше время, так как они относятся к самой чувствительной части населения.

**Цель работы:** выяснение причин появления вредных привычек среди молодёжи и проведение профилактических работ

### **Задачи:**

1. Найти и изучить литературу по теме;
2. Провести анкетирование среди подростков и выяснить направление дальнейшей работы;
3. Создать буклеты, которые смогут дать советы по устранению проблем, волнующих подростков, для профилактики появления вредных привычек;
4. Провести профилактические работы с подростками;
5. Сделать выводы к работе.

**Объект исследования:** причины возникновения вредных привычек среди подростков

**Предмет исследования:** вредные привычки

**Гипотеза:** Мы считаем, что выяснение причин появления вредных привычек у подростков поможет профилактике и предупреждению их

развития, что способствует улучшению физического и психического состояния общества.

**Методы исследования теоретические:**

1. Анализ
2. Индукция
3. Обобщение
4. Описание

**Методы исследования практические:**

1. Анкетирование
2. Беседа

**Теоретическая база:** Кузнецова Д.Л., Бирюкова Н.В., Цветаева Ю.Д., Вахрушева П.В, Надышева Т.Б., Антипов В.А., Евсеев С.П., Черкашин Д.В., Антипова Е.В., Фахрадова Л.Н., Разравина И.Н., Смолева Е.О.

# ГЛАВА I. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И КАК ОНИ ПОЯВЛЯЮТСЯ.

## 1.1. Что такое вредные привычки?

Вредные привычки — это образ жизни, при котором человек осознанно наносит вред своему здоровью, занимаясь определёнными вещами, приносящими приятные ощущения. Чаще всего, вредные привычки развиваются по причине неустойчивой психики либо длительных нервных расстройств или по причине каких-то глобальных изменений в привычной жизни.

К вредным привычкам относятся и практически безобидные вещи, которые мы бы никогда не подумали отнести к этой категории. Например, грызть карандаши или ногти, когда мы волнуемся, или же регулярно пропускать утром завтрак, из-за желания поспать подольше. Всё это относится к вредным привычкам, ведь может нанести неожиданный вред нашему здоровью. Мы же не задумываемся, что можем занести миллионы бактерий в полость рта, которые опасны для ЖКТ и зубов, когда грызём ногти. А регулярное пропускание завтрака может привести к нарушению метаболизма и перееданию в течение дня. К сожалению, иногда мы даже не замечаем все эти привычки или не осознаем, насколько вредными они являются

Но есть и вредные привычки, которые приносят гораздо более сильный вред и могут перейти в зависимость. К ним относятся привычка к употреблению алкоголя, наркотиков, токсических веществ, курению, перееданию и многие другие.

Новый век также принёс ещё больше вредных привычек. Да, новые поколения всё чаще отказываются от алкоголя и табака, зато в невероятных количествах употребляют кофе и энергетики, проводят полжизни в социальных сетях, недосыпают, переедают или недоедают и не мыслят себя без мобильных телефонов, смартфонов или планшетов. Не стоит

недооценивать новые вредные привычки, ведь та же игромания, хоть и отличается от алкоголизма, наркомании и токсикомании, всё равно представляет горе для всей семьи. Человек, страдающий этой привычкой, может стать психически неуравновешенным или же даже потерять над собой контроль и причинить кому-то вред. К тому же человек, погружённый в компьютерный мир, перестаёт вести нормальный образ жизни, всё своё свободное время посвящает игре, тратит в ней деньги.

Вредные привычки могут привести к неблагоприятным последствиям, а некоторые из них – к серьезным заболеваниям.

## 1.2. Чем вредные привычки отличаются от зависимости?

Нередко можно услышать от окружающих, что вредная привычка и зависимость – это одно и то же. Но всегда ли плохая привычка – это зависимость? Могут ли привычки стать психиатрическими диагнозами?



Рисунок 1 Надежда Ахмадуллина

Медицинский психолог Республиканского клинического наркологического диспансера Надежда Ахмадуллина (рис. 1) объяснила в чем существенное различие между привычкой и зависимостью: «Привычка — это действие, которое мы делаем автоматически. Она

формируется из-за того, что мы многократно это действие повторяем. Что касается зависимости, это непреодолимое влечение к определенным объектам, веществам, при отсутствии которых человек испытывает дискомфорт»

Можно сказать, что вредные привычки – это автоматическое действие, которое вырабатывается у человека через долгий промежуток времени, а зависимость – уже болезнь, которая может возникнуть даже за один день.

Избавиться от длительно существующей привычки или же изменить её очень сложно, но при достаточной силе воли и поддержке – возможно. От зависимости же избавиться самостоятельно практически невозможно, особенно, если это зависимость – химическая.

### **1.3. Как формируются вредные привычки и что является причиной?**

Некоторые уверены, что на формирование привычки необходимо всего 10 дней, кто-то говорит о месяце, а есть и те, кто утверждает, что на это необходимы годы. На самом деле, на формирование новой привычки человеку необходимо 1-2 месяца постоянного повторения.

Чаще всего причинами развития вредных привычек у человека являются:

- социальная согласованность – если в той социальной группе, к которой принадлежит человек считается нормой та или иная модель поведения, например, курение, то скорее всего он также будет следовать ей, чтобы доказать свою принадлежность к этой группе, отсюда возникает мода на вредные привычки;
- неустроенность в жизни и отчуждение;
- удовольствие – это одна из основных причин, почему влияние вредных привычек настолько велико, именно постоянное получение удовольствия приводит к тому, что люди становятся алкоголиками или наркоманами;
- безделье, неумение правильно распорядиться свободным временем;
- любопытство;
- уход от стресса, тревоги или проблем

## ГЛАВА II. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ XXI ВЕКА

### 2.1. Уходящие и приходящие вредные привычки.



Рисунок 2 Вейпы

Как мы уже упоминали ранее – с каждым новым поколением приходят новые, не менее вредные, привычки. Самый яркий этому пример – снижение уровня курения среди молодежи, которое связано с всё более частым потреблением подростками электронных сигарет и вейпов (рис 2). Вместо табака в этих устройствах находится жидкость со спиртом, ароматизаторами и никотином. Считается, что они не такие вредные для организма, «более лёгкие» и менее пахнущие. Но так ли безопасны эти заменители, помогают ли они снизить риски для здоровья или избавиться от табакозависимости?

Фактически, вейпинг, в том числе без никотина, оказывает вредное воздействие на организм. Побочные эффекты часто зависят от вида жидкости, используемой в электронных сигаретах. В составе чаще: глицерин, пропиленгликоль и ароматические добавки. Одни наполнители содержат никотин, другие — нет.

Многие из ее ингредиентов имеют сертификат GRAS, то есть могут использоваться в пищевых целях. Однако в процессе курения они нагреваются, испаряются и могут оказывать токсическое воздействие на организм. Результаты исследования 2015 года показали, что при нагревании глицерина и пропиленгликоля в жидкостях для вейпов образуются соединения, выделяющие формальдегид. Вещество относится к канцерогенам группы 1, т.е. может повышать риск развития рака.

Кроме пропиленгликоля, при курении электронных сигарет в организм поступает опасный акролеин, который относится к чрезвычайно токсичным

веществам. К сведению, во время Первой мировой войны он использовался в качестве химического оружия.



Рисунок 3 Энергетики

Также всё чаще встречаются вредные привычки в виде увеличенного употребления кофе и энергетиков (рис.3). Современная жизнь диктует свои правила, первое и главное из которых – бешеный ритм жизни. Поддерживать его порой очень нелегко и приходится искать дополнительный «источник питания» для организма. В небольших количествах кофе наоборот приносит пользу организму, так как снижает риск образования злокачественных опухолей в печени и появления камней в желчном пузыре; к тому же кофе – хорошая профилактика диабета. Энергетики хоть и не приносят ощутимую пользу нашему организму, но при употреблении его с перерывами, дающими организму время восстановиться, можно снизить наносимый вред.

Но сейчас большинство людей, которые употребляют кофе и энергетики, делают это без какой-либо меры. Кто-то и вовсе пьёт по 5 кружек кофе в день, чтобы сохранять «работоспособность». И вместо бодрости и энергичности такое потребление кофеина приводит только к повышенному возбуждению нервной системы, нестабильному давлению и излишней раздражительности, не говоря уже о нагрузках на сердце. При частом употреблении энергетиков организм не будет успевать восстанавливаться. И вместо энергии зависимые от таких напитков люди чаще всего получают высокое содержание сахара в крови и повышенное кровяное давление, учащенное сердцебиение и изношенную сердечно-сосудистую систему, судороги и дрожь в ногах и руках, нарушенный обмен веществ.

Кроме энергетиков, кофе, электронных сигарет и вейпов, современное поколение из вредных привычек также имеет недосыпания, недоедания и переедания, которые также пагубно влияют на наш организм.

## **2.2. Как осуществлять профилактику вредных привычек без запугивания их «последствиями»?**

Думаю, что всем нам знаком с ранних лет давний способ профилактики вредных привычек, который практикуется уже многие годы. Его суть в том, чтобы показать последствия тех или иных вредных привычек. Например, при разговорах о профилактике курения нам обязательно скажут про рак лёгких и про другие страшные заболевания, которые последуют за этим. И, бесспорно, подобное у многих отобьет желание курить на долгое время.

Но что делать с причинами, по которым человек, допустим, начинает курить? Это ведь не всегда является банальным любопытством. Всё чаще основной причиной появления вредных привычек являются внутренние проблемы подростка – стрессы, тревоги, различные комплексы по самым разным поводам и постоянное эмоциональное напряжение. И, в силу своего возраста, подросток не знает, как ему бороться с подобными проблемами.

А со всех сторон только и слышно, как взрослые и ребята постарше говорят, что та или иная привычка помогает им расслабиться и помогает чувствовать себя лучше. Что может начать думать подросток? Он может посчитать, что раз остальным привычка помогает с их проблемами, то значит и ему она тоже должна помочь. И после того, как подросток начнет «прививать» себе новую привычку, то ему уже не будет разницы в том, помогает она ему или нет. Ведь это пока единственный способ избавления от волнующей его проблемы, который он видел своими глазами, и в который он теперь тоже верит. Именно с этого момента убедить подростка в обратном будет практически невозможно, а если и возможно, то с большими усилиями.

Даже если беседы о вреде той или иной привычке отобьют у подростка желание попробовать именно это, то никто не даёт гарантии, что он просто не обратит внимание на другой способ решения его проблем.

Тогда что же делать в таком случае? Мы с командой считаем, что необходимо профилактические беседы направить именно на решение проблем, из-за которых у подростков и появляется желание что-то попробовать, а разговор о последствиях вредных привычек сделать лишь дополнением к самой беседе, что будет действовать, как «закрепляющий эффект».

Мы выдвинули гипотезу о том, что решение проблем, которые являются источником возникновения вредных привычек, поможет оказать наиболее сильный профилактический эффект.

### **2.3. Анкетирование и его результаты**

Анкетирование мы решили проводить в два этапа. Целью первого анкетирования является выяснения отношения подростков к вредным привычкам, их информированности о вредных привычках, а также выявить самые распространенные вредные привычки подростков и их окружения. По результатам первого анкетирования нам необходимо было выбрать дальнейшее направление исследования, а именно углубление в изучение тех вредных привычек, которые оказались самыми распространенными, ведь мы понимаем, что исследовать все вредные привычки будет очень проблематично.

Целью второго анкетирования является выяснение причин распространенности выбранных в первом анкетировании вредных привычек. По результатам этого анкетирования мы будем создавать продукт проекта, направленный на профилактику и устранение причин появления вредных привычек.

#### **2.3.1. Результаты первого анкетирования**

В первом анкетировании приняли участие 168 человек

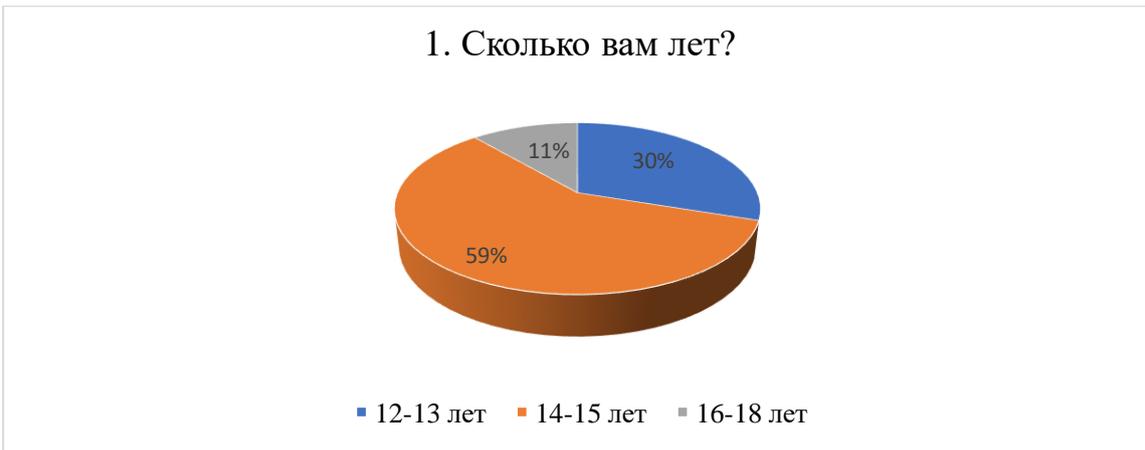


Диаграмма 1

Вывод: Основная возрастная группа анкетированных – 12-15 лет. Мы старались проводить анкетирование преимущественно среди подростков.



Диаграмма 2

Вывод: Преобладающая часть анкетированных уже знакомы с понятием «вредные привычки» и могут дать ему чёткое объяснение.



Диаграмма 3

#### 4. Сколько у вас вредных привычек?

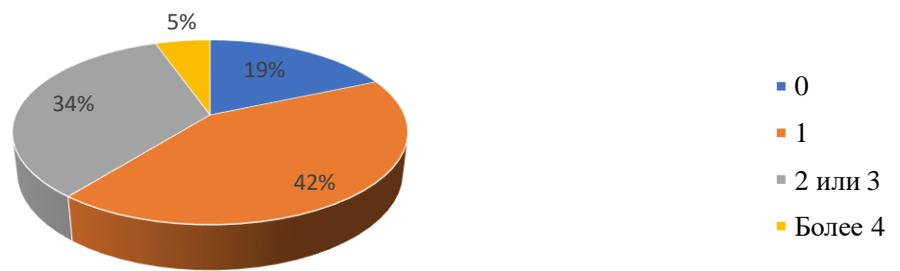


Диаграмма 4

Вывод: Большая часть опрошенных ответили, что у них есть вредные привычки и чаще всего их количество варьируется от 1 до 3.

#### 5. Какие вредные привычки есть у вас и у вашего окружения?

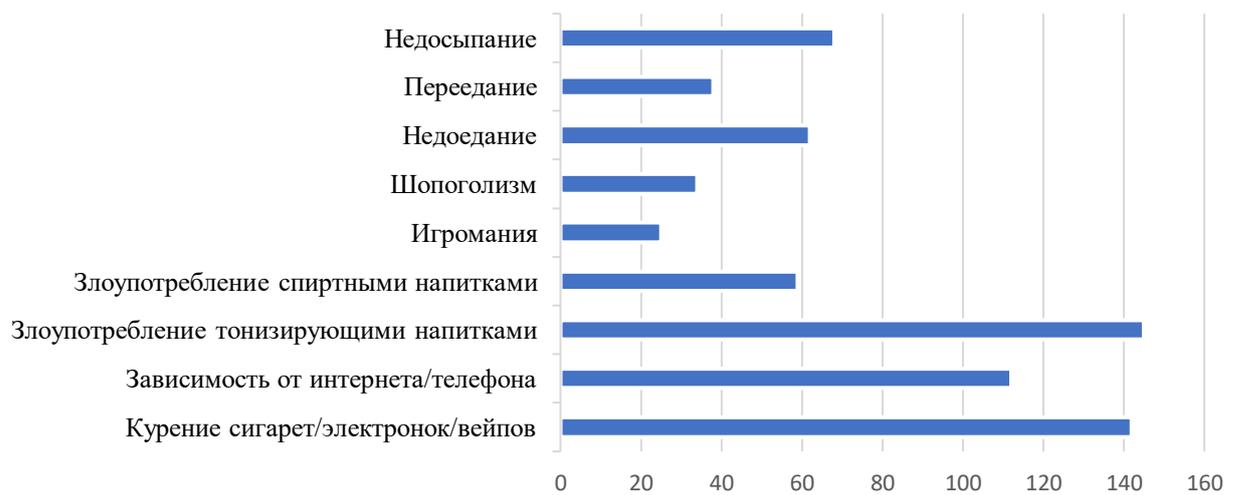
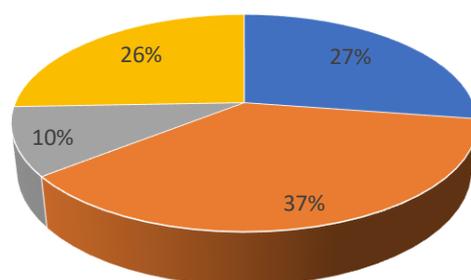


Диаграмма 5

Вывод: Самыми распространёнными привычками среди подростков оказались: курение сигарет/электронных сигарет/вейпов, зависимость от интернета и телефона, а также злоупотребление тонизирующими напитками

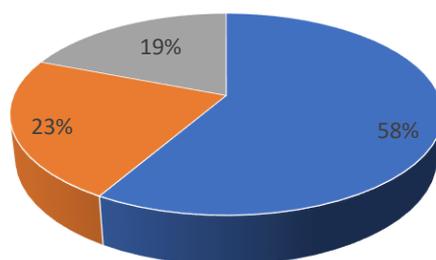
### 6. Мешают ли вредные привычки вам жить?



- Да, мешают
- Не сильно, но мешают
- Нет, не мешают
- Не задумывался/лась об этом

Диаграмма 6

### 7. Если бы вы могли избавиться от вредной привычек, то сделали бы это?



- Да
- Нет
- Не задумывался/лась

Диаграмма 7

Вывод: Большинство опрошенных чувствуют негативное влияние своих вредных привычек на повседневную жизнь и хотели избавиться от них, если бы могли.

По результатам первого анкетирования мы выбрали три основные привычки, которые являются самыми распространенными на данный момент среди подростков. Второе анкетирование будет нацелено на выявление причин появления этих привычек.

### 2.3.2. Результаты второго анкетирования

В анкетировании приняли участие 168 человек.



Диаграмма 8

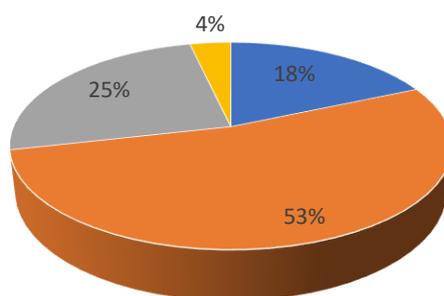
Вывод: Вредные привычки большинства опрошенных проявляются в моменты эмоционального и физического напряжения или ухудшения состояния. Второй же по значимости причиной стало абстрагирование от проблем.



Диаграмма 9

Вывод: Преобладающая часть анкетированных утверждают, что употребляют тонизирующие напитки из-за чувства усталости, которое им мешает, с целью получения заряда энергии.

### 3. Сколько времени вы проводите в телефоне и интернете?

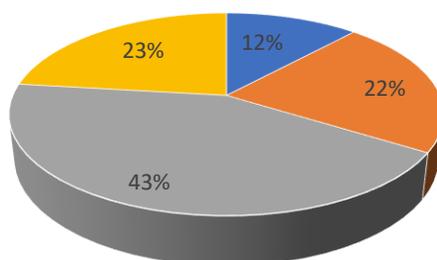


- Около 2-4 часов в день
- Около 5-6 часов в день
- Около 7-8 часов в день
- Более 9 часов в день

Диаграмма 10

Вывод: Большинство анкетированных (82%) проводят в телефоне больше положенной нормы.

### 4. По какой причине вы проводите время в телефоне и интернете?

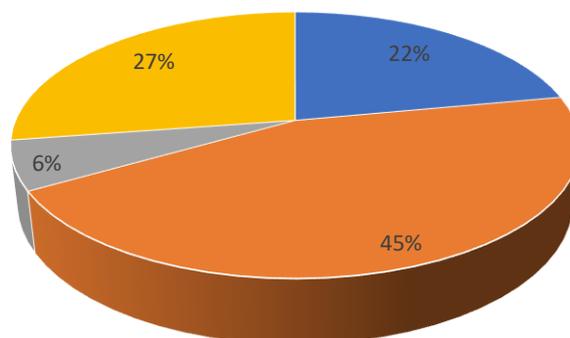


- Из-за скуки
- Это приносит мне удовольствие
- Это успокаивает меня во время стресса, тревоги или депрессии
- Это помогает мне абстрагироваться от проблем

Диаграмма 11

Вывод: Основной причиной проявления такой вредной привычки, как зависимость от телефона и интернета, является желание успокоиться во время эмоциональных потрясений и стрессовых ситуаций.

5. По какой причине вы курите электронные сигареты, сигареты или вейп?



- Мне приносит это удовольствие
- Это расслабляет меня
- Я считаю, что так выгляжу старше
- Я не курю/Делаю это очень редко

Диаграмма 12

Вывод: Преобладающая часть опрошенных ответила, что курение помогает им расслабиться во время стрессовых ситуаций и других эмоциональных потрясениях.

## **ГЛАВА III. РАЗРАБОТКА БУКЛЕТА И ТЕЛЕГРАММ КАНАЛА**

### **3.1. Выбор продукта проекта и его реализация**

По результатам анкетирования, проведенного во 2 главе нашего проекта, мы решили, что одним из лучших вариантов продуктов проекта станет буклет, которых будет два.

Вторым продуктом проекта мы решили создать телеграмм канал, куда выложим все буклеты и будем периодически выкладывать интересные факты о вреде тех или иных вредных привычек, а также способы борьбы с ними

#### **3.1.1. Создание буклетов**

Первый буклет мы решили посвятить стрессу и методам его преодоления, так как стресс является одной из самых распространенных причин вредных привычек, которую отметили анкетлируемые. Изучив подробнее все способы борьбы со стрессом из интернета, мы выделили несколько из них, которые, по нашему мнению, смогут быстро и эффективно помочь с проблемой. К ним относятся:

1. Глубокое и размеренное дыхание
2. Улыбка, даже если она вынужденная
3. Разминка или прогулка
4. Рисование
5. Разговор с друзьями и родственниками
6. Прослушивание любимой музыки
7. Перерыв на что-то сладкое

Все способы мы оформили вместе с основной информацией в буклете с помощью приложение Visme.

Результат в Приложении 13, 14

Второй буклет мы решили сделать по теме усталости, которая также была на высоком месте в причинах вредных привычек. Мы действовали по той

же схеме, что и с первым буклетом. Подобрали картинки, написали вступительный текст и прописали основные моменты. К способам борьбы с усталостью мы отнесли:

1. Прогулка и проветривание помещения
2. Разминка
3. Прослушивание любимой музыки
4. Дневной сон не более 10 минут
5. Смех
6. Яркое освещение
7. Прохладный душ и умывание холодной водой
8. Нормальный приём пищи в течении дня
9. Не есть сладкое и сахар во время усталости

Результат в Приложении 15, 16

### **3.1.2. Создание телеграмм-канала**

Для того, чтобы как можно больше людей увидели результаты нашей работы, мы решили создать телеграмм канал, в котором опубликуем не только получившиеся буклеты, но и периодически будем скидывать интересные факты о вредных привычках и их вреде нашему здоровью, а также методы борьбы с ними. Мы получили достаточное количество отзывов, а также старались учесть все пожелания.

Название нашего канала – «Вредным привычкам – нет!»:  
[https://t.me/forour\\_health](https://t.me/forour_health)

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Любая, даже маленькая вредная привычка, может перерасти в полноценную зависимость. Чтобы этого не случилось, необходимо справляться с различными проблемами правильно, не вредя собственному здоровью. Мы уверены, что продолжение работы в данном направлении, а также внедрение новых методов и подходов позволит достичь еще больших результатов.

Надеемся, что наша работа поможет снизить уровень распространенности вредных привычек среди подростков. Мы верим, что наши разработки можно использовать во время профилактических бесед со школьниками и студентами, а также в будущем сами планируем проводить подобные беседы.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. БУ "Ханты-Мансийская городская клиническая станция скорой медицинской помощи": Природа возникновения вредных привычек [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://03hm.ru/info/news/priroda-vozniknoveniya-vrednykh-privyчек/>

2. Бюджетное учреждение Воронежской области «Верхнемамонский центр реабилитации и социализации»: Здоровье: Вредные привычки. <https://pni-vmamon.e-gov36.ru/its/zdorove-vrednie-privichki>

3. Википедия: Вредные привычки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5\\_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B8](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B8)

4. Здравсити: Стресс и вредные привычки – как разрушить связь? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zdravcity.ru/blog-o-zdorovie/stress-i-vrednye-privychki-kak-razrushit-svyaz/?srsltid=AfmBOoovZecvDuGTDgofKJCHiZPQhFyxQvPbQx85TkoSYIXxjSFBdw6e>

5. Официальный портал органов государственной власти Тюменской области: Основные меры профилактики вредных привычек [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sladkovo.admtumen.ru/mo/Sladkovo/socium/health/more.htm?id=11459098@cmsArticle>

6. КиберЛенинка: ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ У ПОДРОСТКОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vrednye-privychki-u-podrostkov-i-ih-vliyanie-na-sostoyanie-zdorovya>

7. Семейная клиника психического здоровья и лечения зависимостей в Москве: Зависимость от энергетиков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rehabfamily.com/articles/zavisimost-ot-energetikov/>

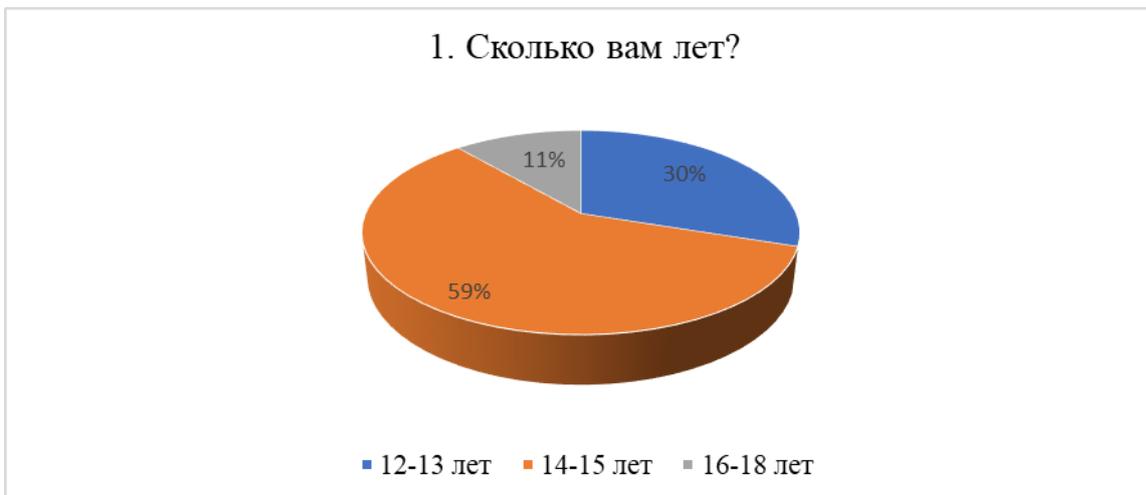
8. Столички: 10 способов быстро взбодриться, когда спишь на ходу [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://stolichki.ru/clubs/health/healthy\\_life/10-sposobov-bystro-vzbodritsya](https://stolichki.ru/clubs/health/healthy_life/10-sposobov-bystro-vzbodritsya)

9. Татар-Информ: «Когда сам себе уже не поможешь»: психологи о разнице между привычкой и зависимостью [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.tatar-inform.ru/news/kogda-sam-sebe-uze-ne-pomozes-psixologi-o-raznice-mezdu-privyckoi-i-zavisimostyu-5935229>

10. 25-ая Городская Детская Поликлиника: Стресс и способы его преодоления [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://25gdp.by/novosti/stati/791-stress-i-sposoby-ego-preodoleniya>

## ПРИЛОЖЕНИЯ

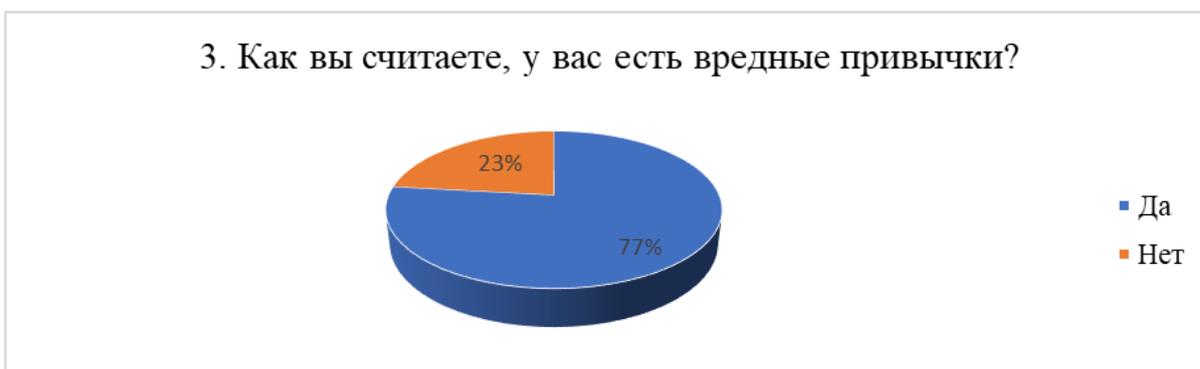
Приложение 1. Диаграмма 1



Приложение 2. Диаграмма 2



Приложение 3. Диаграмма 3



#### Приложение 4. Диаграмма 4



#### Приложение 5. Диаграмма 5



#### Приложение 6. Диаграмма 6



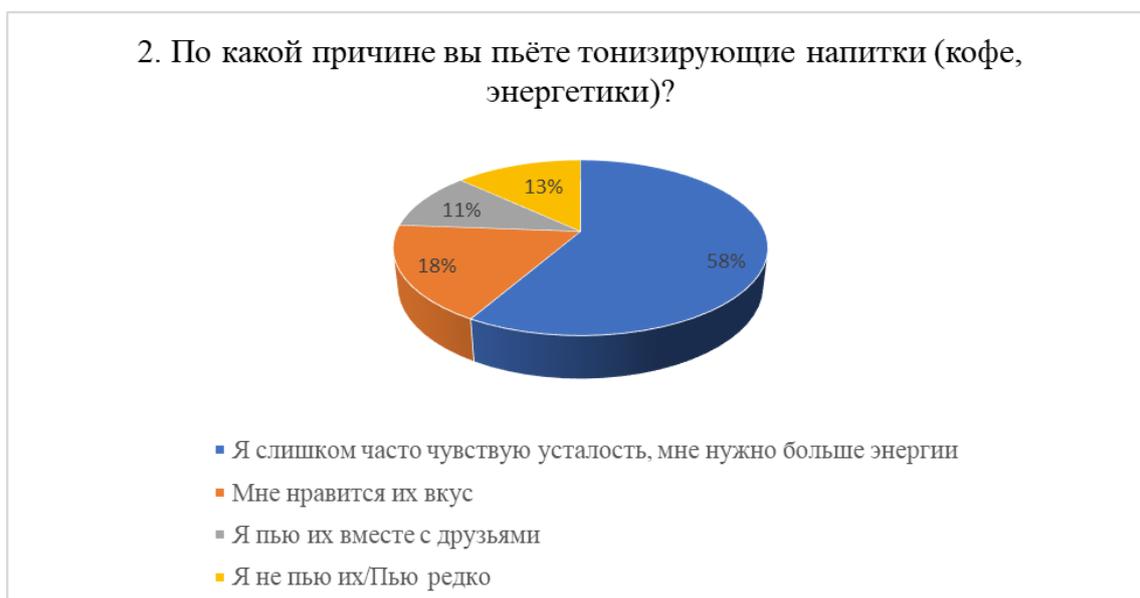
## Приложение 7. Диаграмма 7



## Приложение 8. Диаграмма 8



## Приложение 9. Диаграмма 9



## Приложение 10. Диаграмма 10



## Приложение 11. Диаграмма 11



## Приложение 12. Диаграмма 12



## Приложение 13.

### Как чувствовать бодрость без тонизирующих напитков?

- 

Прогуляйтесь на улице, проветрите помещение
- 

Разомнитесь, сделайте лёгкую зарядку
- 

Послушайте любимую песню
- 

Днём поспите 10-15 минут, но не более 30
- 

Посмейтесь над чем-нибудь, посмотрите мемы
- 

Включите яркий свет
- 

Примите прохладный душ или умойтесь прохладной водой
- 

Не пропускайте приёмы пищи в течение дня
- 

НЕ ешьте сахар, после него вы почувствуете ещё большую усталость

### Усталость, вялость и сонливость

Как бороться с ними без вреда здоровью?

Иногда бывает так, что мы чувствуем постоянную усталость, хоть и спим положенное время. В чём же может быть причина?

Это может свидетельствовать о различных заболеваниях. Например, авитаминоз, заболевания сердечно-сосудистой системы или щитовидной железы, сахарный диабет и многие другие.

Если вас начала беспокоить постоянная усталость, то стоит проконсультироваться с врачом.

*Берегите своё здоровье, справляйтесь с усталостью правильно!*



t.me/forour\_health



## Приложение 14.

### К каким проблемам могут привести кофе и энергетики, как вредные привычки?

-  Избыточная стимуляция нервной системы, психомоторное возбуждение
-  Проблемы со сном, бессонницы
-  Нарушения сердечного ритма
-  Проблемы с ЖКТ - тошнота, рвота
-  Головные боли и мигрени



### Самая частая ошибка

Чтобы получить заряд энергии, огромное количество людей прибегают к тонизирующим средствам - кофе и энергетикам.

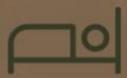



И, пока они нам помогают, мы мало задумываемся как пагубно они влияют на наш организм при слишком частом употреблении. Мы без задней мысли пьем по 2-3 порции тонизирующих напитков за сутки. В большинстве случаев частое употребление кофе и энергетиков приводит нас к новой вредной привычке.



Современная жизнь диктует свои правила, первое и главное из которых - бешеный ритм жизни. Поддерживать его порой очень нелегко.

Нам постоянно приходится сталкиваться с этим неприятным чувством усталости, из-за которого единственное, о чём мы можем думать - как мягка кровать в нашей комнате.



## Приложение 15.

**Как бороться со стрессом, не вредя себе?**

Дышите глубоко и размерено. Сосредоточьтесь на процессе дыхания 

 Постарайтесь улыбнуться. Даже вынужденная улыбка поможет унять тревогу

Сделайте разминку или прогуляйтесь 

 Начните рисовать. Это могут быть фигуры, узоры и многое другое

Выговоритесь друзьям или близким 

 Послушайте любимую песню

Съешьте что-то сладкое. В умеренных количествах оно не повредит 

Помните!

Полностью исключить из жизни стрессовые ситуации невозможно, но можно жить и работать так, чтобы свести их число к минимуму, не прибегая к вредным привычкам, которые могут нанести серьёзный вред здоровью.

   
@FOROUR\_HEALTH  
t.me/forour\_health

**Тревога и стресс...**

Как справляться с ними без вреда себе?



## Приложение 16.

**К каким последствиям может привести избавление от стресса при помощи вредных привычек?**

-  Цирроз печени, повреждение сосудов и нарушение работы сердца от алкоголя
-  Рак, заболевания лёгких и сердца от курения
-  Ухудшение зрения от телефонной и интернет зависимости.
-  Повышение риска развития инфаркта и инсульта
-  Проблемы с ЖКТ - тошнота, рвота
-  Головокружения и головные боли



Естественно мы начинаем искать способы справиться со стрессом, который не даёт нам полноценно жить. Но правильные ли способы выбирают многие?

Так и получается, что в попытке уйти от стресса некоторые люди приобретают вредные привычки. Например, курение сигарет, электронок и вейпов, зависимость от телефона и интернета, чрезмерное употребление алкоголя, шопоголизм и многие другие





Ускорение ритма современной жизни привело к существенному увеличению не только физической нагрузки, а также психической и эмоциональной

Довольно часто человеку приходится пребывать в состоянии эмоционального напряжения, переживать чувство повышенной тревоги, беспокойства, неуверенности в себе, т.е. испытывать так называемый СТРЕСС.



Министерство образования и науки Ульяновской области  
Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Ульяновский медицинский колледж имени С.Б. Анурьевой»

# Вредным привычкам – нет!

Профилактика вредных привычек среди подростков

Выполнили: Летфуллова Алина, Разумовская Екатерина,  
Ерофеева Елизавета, Попова Алёна, Нурахметова Диляра



## Актуальность

Подростковый возраст считается самым сложным периодом жизни с психологической и эмоциональной точек зрения. Чаще всего именно в этот промежуток появляются вредные привычки у подростков.

**Цель работы:** выяснение причин появления вредных привычек среди молодёжи и проведение профилактических работ

## Задачи

1

Собрать материал  
по теме



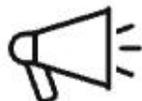
3

Создать продукт  
проекта



2

Провести  
анкетирование



## Вредные привычки —

многократно повторяющееся действие со стороны человека, которое наносит вред организму



## Чем вредные привычки отличаются от зависимости?

### Вредная привычка

Формируются долго

Человек может справиться с  
ними самостоятельно

Автоматические действие,  
прочно вошедшее в жизнь

Проявляется лишь в  
определенные моменты

### Зависимость

Может возникнуть за несколько  
дней

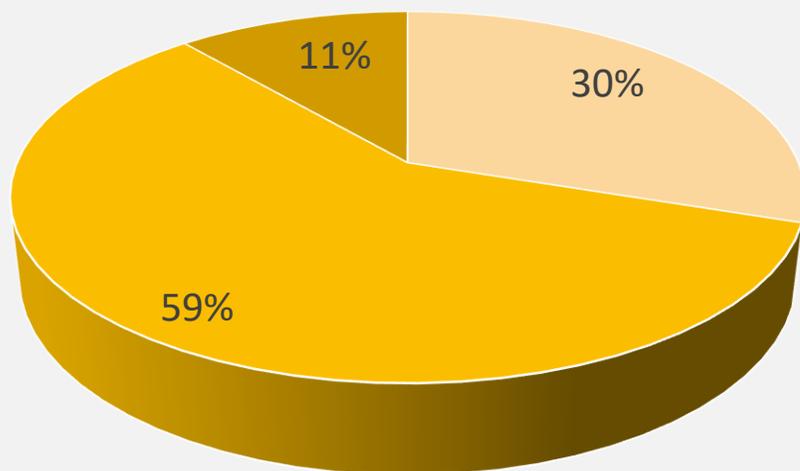
Зачастую человеку понадобится  
помощь специалистов, чтобы  
справиться

Болезнь

Занимает огромную часть  
жизни человека

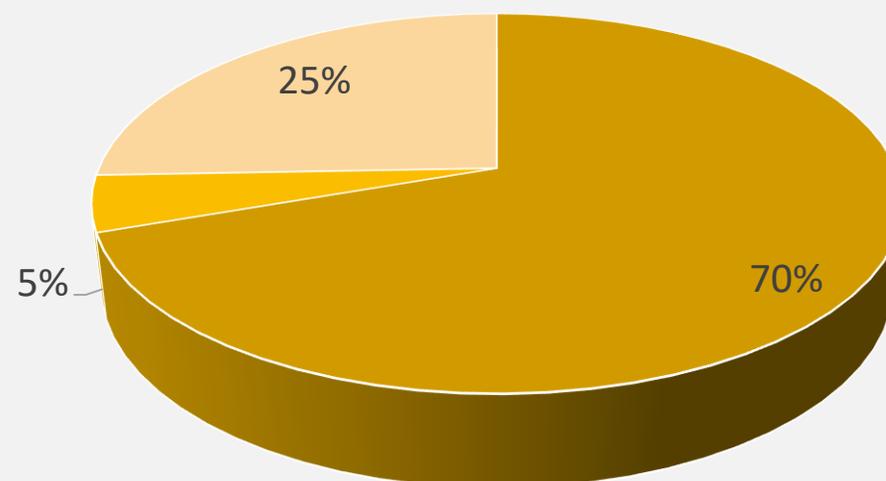
# Результаты анкетирования

Сколько вам лет?



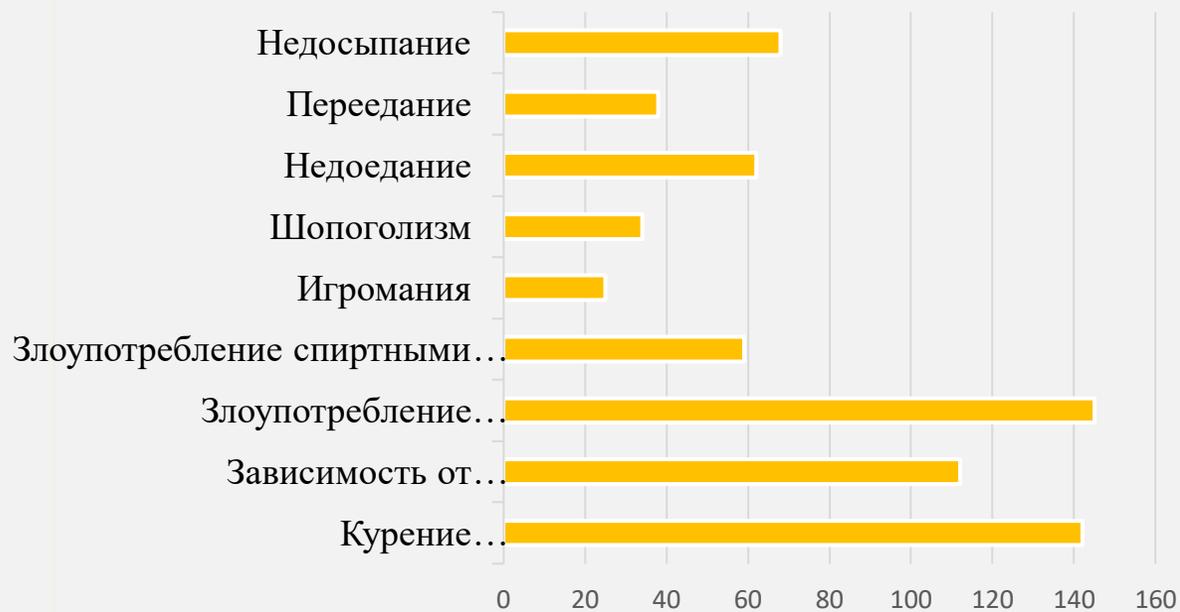
12-13 лет 14-15 лет 16-18 лет

Знаете ли вы что такое "вредные привычки"?

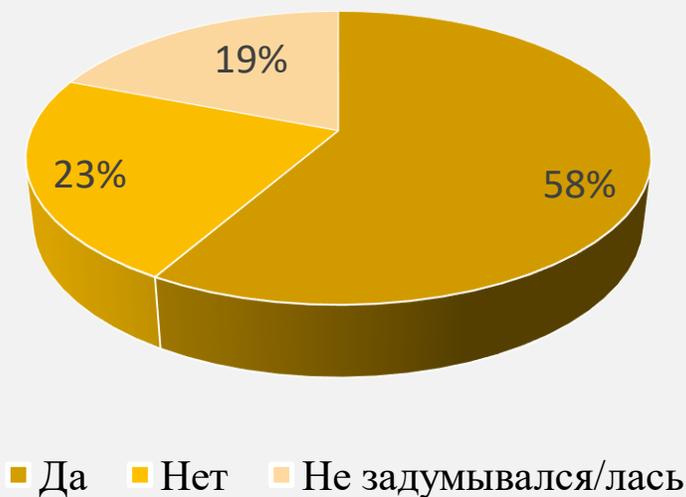


Да Нет Частично

## Какие вредные привычки есть у вас и у вашего окружения?

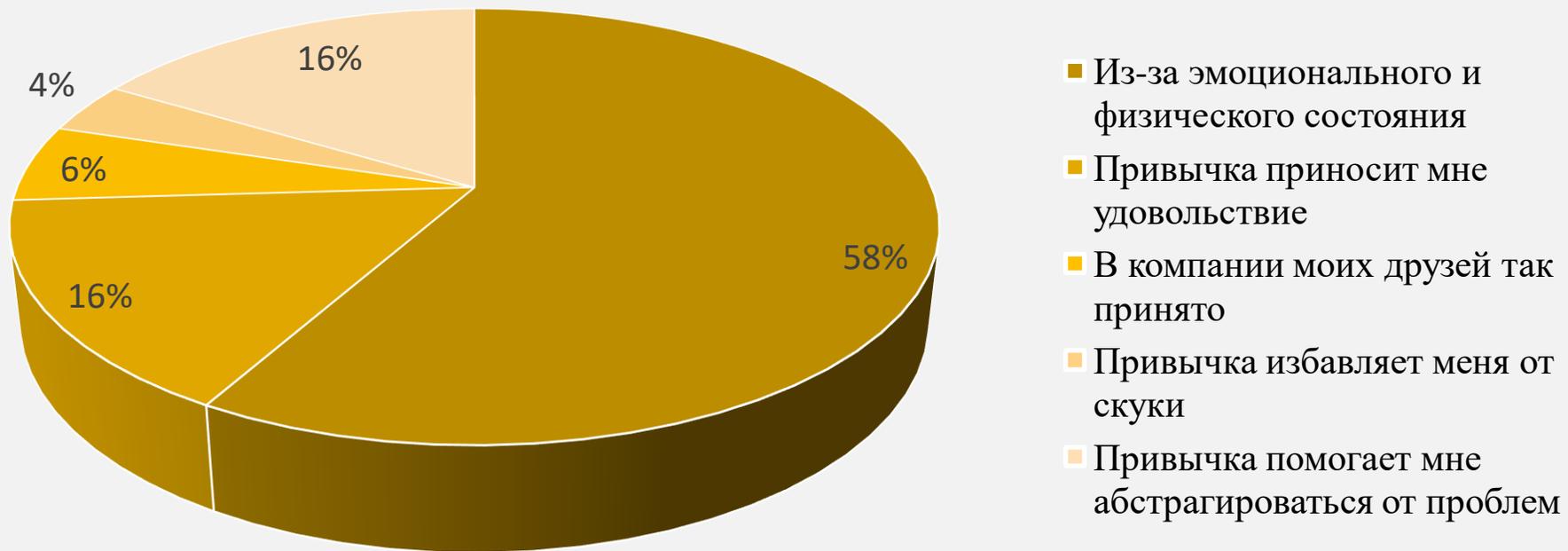


## Если бы вы могли избавиться от вредной привычки, то сделали бы это?



# Результаты анкетирования

По какой причине чаще всего проявляются ваши вредные привычки?





## Телеграмм канал

Для того, чтобы как можно больше людей узнали о нашем проекте, мы решили создать телеграмм канал для охвата как можно большего количества подростков

# Буклет "Стресс и тревога... Как справиться с ними, не вредя здоровью"

Первый наш буклет посвящен стрессу и способам борьбы с ним, так как именно он является одной из главных причин возникновения вредных привычек

### Как бороться со стрессом, не вредя себе?

Дышите глубоко и размерено. Сосредоточьтесь на процессе дыхания

Постарайтесь улыбнуться. Даже вынужденная улыбка поможет унять тревогу

Сделайте разминку или прогуляйтесь

Начните рисовать. Это могут быть фигуры, узоры и многое другое

Выговоритесь друзьям или близким

Послушайте любимую песню

Съешьте что-то сладкое. В умеренных количествах оно не повредит

Помните! Полностью исключить из жизни стрессовые ситуации невозможно, но можно жить и работать так, чтобы свести их число к минимуму, не прибегая к вредным привычкам, которые могут нанести серьёзный вред здоровью.



t.me/forour\_health



## Тревога и стресс...

Как справиться с ними без вреда себе?

### К каким последствиям может привести избавление от стресса при помощи вредных привычек?

- Цирроз печени, повреждение сосудов и нарушение работы сердца от алкоголя
- Рак, заболевания лёгких и сердца от курения
- Ухудшение зрения от телефонной и интернет зависимости.
- Повышение риска развития инфаркта и инсульта
- Проблемы с ЖКТ - тошнота, рвота
- Головокружения и головные боли





Естественно мы начинаем искать способы справиться со стрессом, который не даёт нам полноценно жить. Но правильные ли способы выбирают многие?

Так и получается, что в попытке уйти от стресса некоторые люди приобретают вредные привычки. Например, курение сигарет, электроники и вейпов, зависимость от телефона и интернета, чрезмерное употребление алкоголя, шопоголизм и многие другие





Ускорение ритма современной жизни привело к существенному увеличению не только физической нагрузки, а также психической и эмоциональной

Довольно часто человеку приходится пребывать в состоянии эмоционального напряжения, переживать чувство повышенной тревоги, беспокойства, неуверенности в себе, т.е. испытывать так называемый СТРЕСС.



Подробнее вы можете увидеть его в нашем тг канале

# Буклет "Усталость, вялость и сонливость Как бороться с ними, не вредя здоровью"

Второй наш буклет посвящен усталости и способам её преодоления, так как многие анкетированные отметили эту причину возникновения вредных привычек, как одну из самых частых



## Как чувствовать бодрость без тонизирующих напитков?

Прогуляйтесь на улице, проветрите помещение 

Разомнитесь, сделайте лёгкую зарядку 

Послушайте любимую песню 

Днём поспите 10-15 минут, но не более 30 

Посмейтесь над чем-нибудь, посмотрите мемы 

Включите яркий свет 

Примите прохладный душ или умойтесь прохладной водой 

Не пропускайте приёмы пищи в течение дня 

НЕ ешьте сахар, после него вы почувствуете ещё большую усталость 

## Усталость, вялость и сонливость

Как бороться с ними без вреда здоровью?

Иногда бывает так, что мы чувствуем постоянную усталость, хоть и спим положенное время. В чём же может быть причина?

Это может свидетельствовать о различных заболеваниях. Например, авитаминоз, заболевания сердечно-сосудистой системы или щитовидной железы, сахарный диабет и многие другие.

Если вас начала беспокоить постоянная усталость, то стоим проконсультироваться с врачом.

*Берегите своё здоровье, справляйтесь с усталостью правильно!*



time/forour\_health

## К каким проблемам могут привести кофе и энергетики, как вредные привычки?

- Избыточная стимуляция нервной системы, психомоторное возбуждение
- Проблемы со сном, бессонницы
- Нарушения сердечного ритма
- Проблемы с ЖКТ - тошнота, рвота
- Головные боли и мигрени

## Самая частая ошибка

Чтобы получить заряд энергии, огромное количество людей прибегает к тонизирующим средствам - кофе и энергетикам.



И, пока они нам помогают, мы мало задумываемся как пагубно они влияют на наш организм при слишком частом употреблении. Мы без задней мысли пьем по 2-3 порции тонизирующих напитков за сутки. В большинстве случаев частое употребление кофе и энергетиков приводит нас к новой вредной привычке.

Современная жизнь диктует свои правила, первое и главное из которых - бешеный ритм. Поддерживать его порой очень нелегко.

Нам постоянно приходится сталкиваться с этим неприятным чувством усталости, из-за которого единственное, о чём мы можем думать - как мягка кровать в нашей комнате.



Подробнее вы можете увидеть его в нашем тг канале

## Заключение

Любая, даже маленькая вредная привычка, может перерасти в полноценную зависимость.

Чтобы этого не случилось, необходимо справляться с различными проблемами правильно, не вредя собственному здоровью.

„Сильный тот, кто сумел победить свои дурные привычки.“

— Бенджамин Франклин



## Список используемых источников

- 1.БУ "Ханты-Мансийская городская клиническая станция скорой медицинской помощи": Природа возникновения вредных привычек [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://03hm.ru/info/news/priroda-vozniknoveniya-vrednykh-privyчек/>
- 2.Бюджетное учреждение Воронежской области «Верхнемамонский центр реабилитации и социализации»: Здоровье: Вредные привычки. <https://pni-vmamon.e-gov36.ru/its/zdorove-vrednie-privichki>
- 3.Википедия: Вредные привычки [Электронный ресурс]. – Режим доступа:[https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5\\_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B8](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B8)
- 4.Здравсити: Стресс и вредные привычки – как разрушить связь? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zdravcity.ru/blog-o-zdorovie/stress-i-vrednye-privyчки-kak-razrushit-svyaz/?srsltid=AfmB0oovZecvDuGTDgofKJCHiZPQhFyxQvPbQx85TkoSYIXjSFBdw6e>
- 5.Официальный портал органов государственной власти Тюменской области: Основные меры профилактики вредных привычек [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sladkovo.admtumen.ru/mo/Sladkovo/socium/health/more.htm?id=11459098@cmsArticle>
- 6.КиберЛенинка: ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ У ПОДРОСТКОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vrednye-privyчки-u-podrostkov-i-ih-vliyanie-na-sostoyanie-zdorovya>
- 7.Семейная клиника психического здоровья и лечения зависимостей в Москве: Зависимость от энергетиков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rehabfamily.com/articles/zavisimost-ot-energetikov/>
- 8.Столички: 10 способов быстро взбодриться, когда спишь на ходу [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://stolichki.ru/clubs/health/healthy\\_life/10-sposobov-bystro-vzbodritsya](https://stolichki.ru/clubs/health/healthy_life/10-sposobov-bystro-vzbodritsya)
- 9.Татар-Информ: «Когда сам себе уже не поможешь»: психологи о разнице между привычкой и зависимостью [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.tatar-inform.ru/news/kogda-sam-sebe-uze-ne-pomozes-psixologi-o-raznice-mezdu-privyчки-i-zavisimostyu-5935229>
10. 25-ая Городская Детская Поликлиника: Стресс и способы его преодоления [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://25gdp.by/novosti/stati/791-stress-i-sposoby-ego-preodoleniya>

# Описание проекта «Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы»

## Глава 1.

**Краткое описание:** Наш проект был направлен на снижение заболеваемости и смертности от сердечно-сосудистых заболеваний через комплексы меры профилактики и образования.

### Цель:

- Повышения осведомленности: обучение людей подросткового возраста фактором риска и важности профилактических мер.
- Стимулирования здорового образа жизни: программы поддержки правильного питания, физической активности и отказа от вредных привычек.

**Задачи:** Проект направлен на создание более здорового общества и снижение нагрузки на систему здравоохранения.

**Гипотеза исследования:** Внедрение программы, направленной на изменение образа жизни (увеличение физической активности, отказ от курения, изменение диеты), приведет к устойчивому изменению поведенческих факторов риска и, как следствие, к снижению вероятности развития сердечно-сосудистых заболеваний у участников исследования.

## Глава 2.

**Актуальность:** По статистике большее количество населения страдает от проблем с заболеваниями сердечно-сосудистой системы от факторов ограниченной физической активности.

**Анкетирование:**

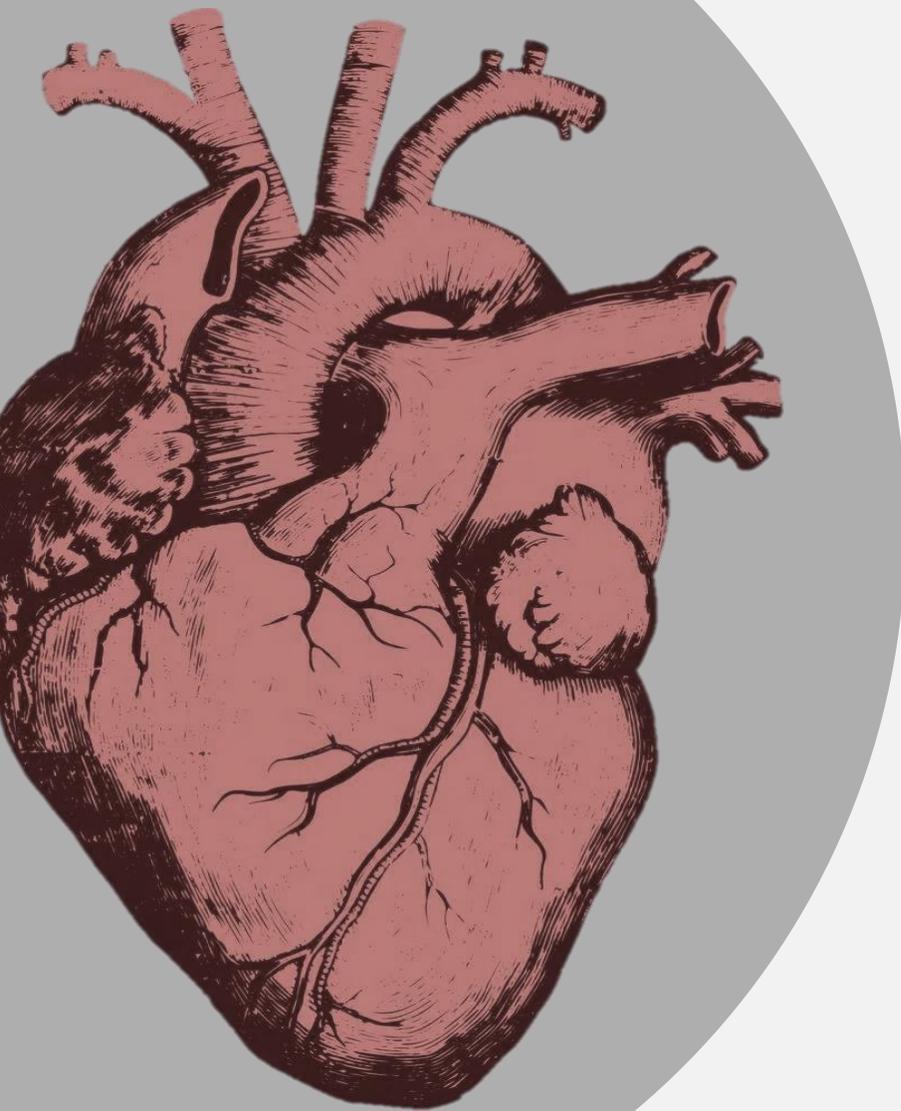
- Опросы
- Статистические исследования
- Массовые исследования

**Глава 3.**

**Мотивация:** Реализация проекта может способствовать созданию более здорового общества, где люди заботятся о своем здоровье и о здоровье окружающих.

**Способы продвижения:** Для продвижения в массы идей нашего проекта, стал телеграмм канал, который способствует распространению обучающих материалов, что в свою очередь, мотивирует людей к участию нашего проекта.

областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Ульяновский медицинский колледж  
имени С.Б. Анурьевой».



# ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

---

Как избежать заболевания органов  
кровообращения?

**Участники:**

Назмутдинова Алина  
Айзатуллина Аделина  
Плотникова Ксения  
Грунина Дарья

**Командир команды:**  
Максимова Анастасия

Ульяновск  
2024

# Этапы

1 Этап  
Подготовительный этап

Определение целей и задач проекта.  
Формирование команды. Исследование темы.

Проведение собственного исследования.  
Разработка обучающих материалов

2 Этап  
Планирование мероприятий

3 Этап  
Реализация проекта

Мотивация к участию в проекте, с использованием техник или методов. Организация онлайн-мероприятий и запись подкастов.

Сбор обратной связи. Анализ данных.  
Подготовка отчета

4 Этап  
Оценка результатов

5 Этап  
Продолжение работы

Создание онлайн-платформы

# Причины выбора темы ГИПОДИНАМИЯ

Нашей команде данная тема показалась актуальной по следующей причине:

- Многих людей постигает инфаркт в раннем возрасте из-за малоподвижного образа жизни.

Пример:

Сергей 25 – лет

- Работает в офисе
- Чрезмерное употребление алкоголя на фоне стресса
- В свободное время предпочитает лежать на диване и поесть фастфуд.

В результате, несмотря на то, что Сергей ещё молод сочетание этих факторов может повысить риск заболевания сердца, иными словами **ИНФАРКТ**.

Наш проект создан для того что бы подростки могли это избежать, и поправить свое здоровье



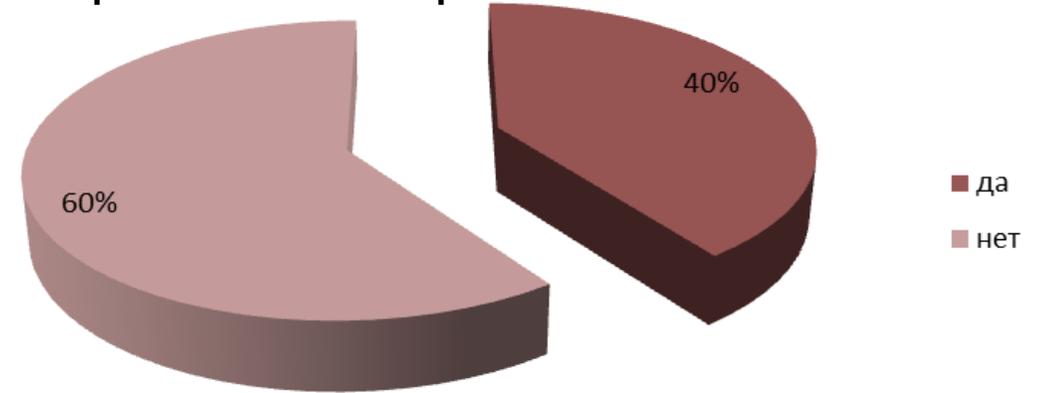
# ГИПОДИНАМИЯ

— это следствие снижения физической активности и нарушения образа жизни, весьма распространенное в современном мире в связи с урбанизацией и автоматизацией человеческой деятельности. Это патологическое состояние не является заболеванием, оно служит фактором риска для развития множества других патологий.

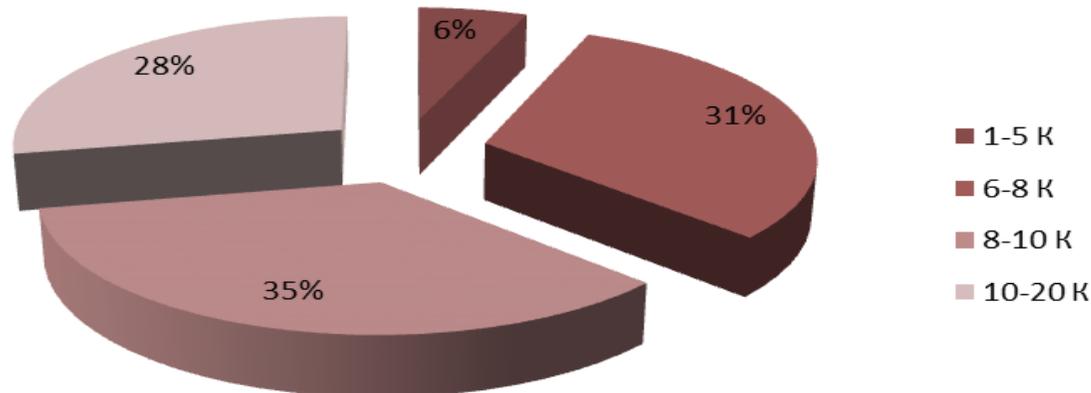
# СТАТИСТИКА

(среди подростков)

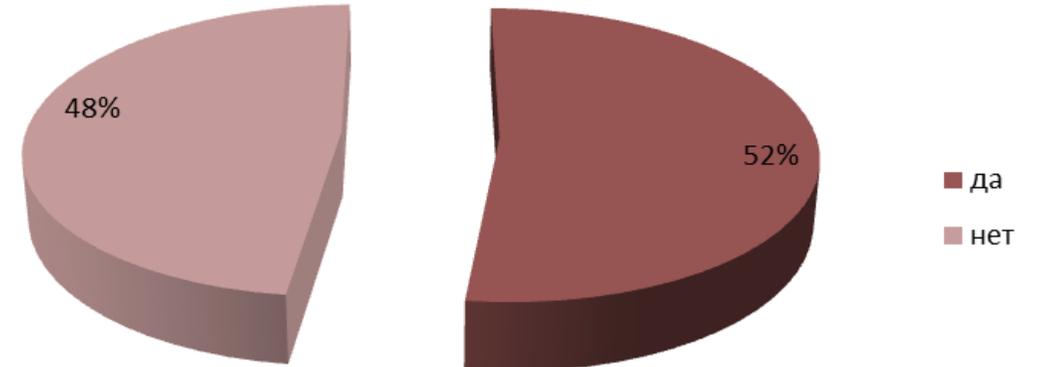
Употребляете ли вы энергетические напитки?



Сколько шагов в день вы проходите?

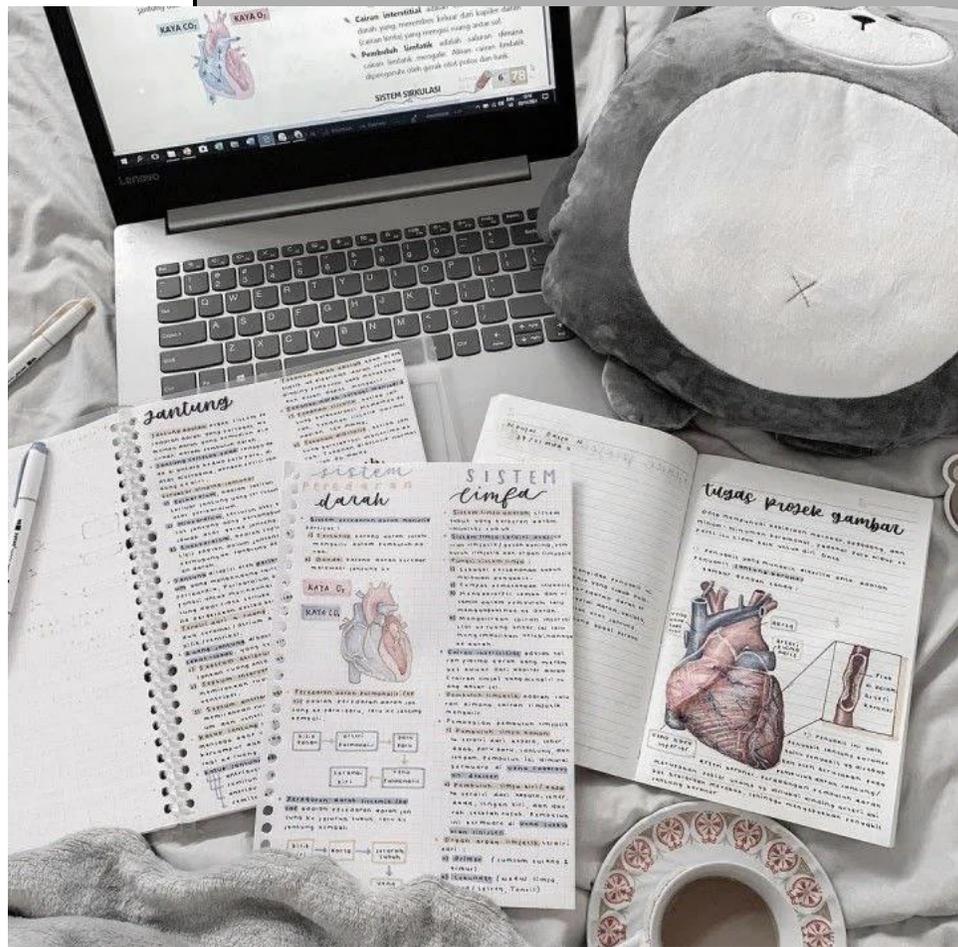


Занимаетесь ли вы спортом?



# ГИПОДИНАМИЯ

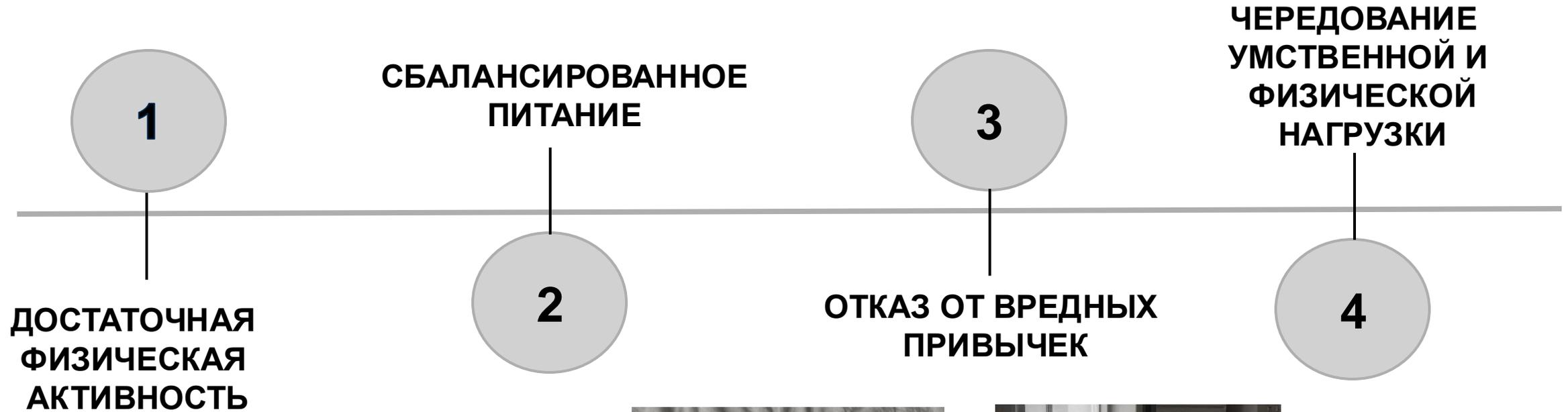
Н  
У  
Р  
О  
Д  
И  
Н  
А  
М  
И  
А



# ФАКТЫ

- 01** Приводит к нарушению эмоциональной сферы
- 02** Приводит к искривлению позвоночника
- 03** К 40–50 годам жизни приводит к замедлению кровотока
- 04** Приводит к ожирению

# ПРОФИЛАКТИКА



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Были рады представить вам наш проект.  
проект был создан для того что бы  
Подростки могли укрепить свое здоровье  
Для этого, мы создали свой **Telegram** канал  
с полезными советами для поддержания  
здоровья

Наш **Telegram** канал



ОГБПОУ Ульяновский медицинский колледж им. С.Б. Анурьевой

Итоговый проект: «Эндокринное здоровье: Знай, как заботиться о себе»

— Мы команда «Профилактический патруль» представляем вашему вниманию итоговый проект: «Эндокринное здоровье: Знай, как заботиться о себе»

— **Цели нашего проекта это:**

1. Повышение осведомленности молодежи о важности эндокринной системы.
2. Профилактика заболеваний, связанных с нарушением работы гормонального фона.
3. Формирование здоровых привычек и образа жизни.

— **Основные направления проекта**

1. Информационные семинары и лекции с приглашением специалистов эндокринологов и диетологов.
2. Мастер-классы по здоровому питанию и уроки по управлению стрессом.
3. Партнерство с учебными заведениями для привлечения молодежи
4. Создание информационных материалов, таких как буклеты и памятки с полезной информацией о профилактике заболеваний эндокринной системы.
5. Запуск кампании в социальных сетях с использованием хэштегов ([#ЭндокринноеЗдоровье](#)).
6. Спортивные мероприятия для популяризации физической активности как средства поддержания гормонального баланса.

— **В результате реализации проекта** увеличится уровень знаний молодежи о здоровье эндокринной системы, планируется снижение числа случаев заболеваний, а также сформируются привычки заботиться о своем здоровье через правильное питание и физическую активность.

— **Оценка эффективности** состоит в анкетировании и опросе среди участников до и после мероприятий.

— Наш проект включает проведение бесед с молодежью по профилактике заболеваний эндокринной системы. В рамках таких лекций говорим о том, что такие расстройства представляют собой нарушения в работе эндокринной системы, которая отвечает за выработку гормонов.

— Эти гормоны регулируют множество функций организма, включая обмен веществ, рост, развитие и репродукцию.

— В рамках реализации проекта будут рассмотрены основные заболевания эндокринной системы.

— Заболевания могут быть вызваны генетическими факторами, неправильным образом жизни и стрессом.

— Основные методы их диагностики это анализ крови, ультразвуковое исследование и мрт.

— Лечение состоит из заместительной терапии, инсулина, сахаропонижающих и хирургических вмешательств.

— Важным аспектом являются профилактические мероприятия по снижению заболеваемости эндокринной системы. К ним относятся:

**1. Здоровое питание.** Рекомендуется уменьшить потребление сахара и насыщенных жиров, что особенно важно для профилактики диабета 2 типа.

**2. Регулярная физическая активность.** Умеренные физические нагрузки (30 минут в день)

— **3. Контроль веса.** Поддержание здорового индекса массы тела (ИМТ) через правильное питание и физическую активность.

**4. Управление стрессом.** Техники релаксации, медитации и йоги.

— **5. Регулярные медицинские осмотры.** Профилактические обследования и анализы на уровень гормонов.

**6. Образование и осведомленность.** Повышение знаний о факторах риска и

СИМПТОМАХ.

— В результате реализации проекта мы провели лекцию на тему: «Эндокринное здоровье: Знай, как заботиться о себе» студентам с 1 по 5 курс в нашем ульяновском медицинском колледже. В ходе презентации мы раздали буклеты на тему «Онлайн спорт» и «Профилактика эндокринных заболеваний». Для того чтобы студенты формировали свои здоровые привычки и вели правильный образ жизни.

— **Заключение**

Таким образом, профилактика эндокринных заболеваний требует комплексного подхода, это и изменения в образе жизни, регулярные медицинские осмотры и повышение уровня осведомленности молодежи.

Соблюдение наших рекомендаций может существенно снизить риск развития эндокринных расстройств, улучшить общее состояние здоровья молодежи и научит их заботиться о себе с раннего возраста.

Важно помнить, что профилактика — это не только ответственность медицинских работников, но и каждого человека в отдельности.



**Эндокринное здоровье.  
Знай, как заботиться о  
себе!**

**ОГБПОУ Ульяновский Медицинский  
Колледж им. С.Б. Анурьевой**



# Цели проекта

1. Повышение осведомленности молодежи о важности сохранения здоровья эндокринной системы.
2. Профилактика заболеваний, связанных с нарушением работы гормонального фона.
3. Формирование здоровых привычек и образа жизни.



## Основные направления проекта

1. Информационные семинары и лекции
  - Приглашение специалистов (эндокринологов, диетологов) для проведения лекций о функциях эндокринной системы и распространенных заболеваниях.
2. Мастер-классы
  - Проведение мастер-классов по здоровому питанию, включающим примерное меню на день, способствующее поддержанию гормонального баланса.
  - Уроки по управлению стрессом : техники релаксации, медитации и йоги.
3. Партнерство с учебными заведениями
  - Сотрудничество с местными школами и университетами для реализации программы в рамках образовательных курсов.



## Основные направления проекта

### 4. Создание информационных материалов

- Разработка буклетов и памяток с полезной информацией о профилактике заболеваний эндокринной системы
- Создание видеороликов и анимаций, объясняющих работу эндокринной системы простым языком .

### 5. Социальные сети и онлайн-платформы

- Запуск кампании в социальных сетях с использованием хэштегов (#ЭндокринноеЗдоровье) и создание сайта.
- Организация вебинаров и онлайн-обсуждений с экспертами.

### 6. Спортивные мероприятия

- Проведение спортивных соревнований и активных выходов на природу для популяризации физической активности как средства поддержания гормонального баланса.



## Ожидаемые результаты

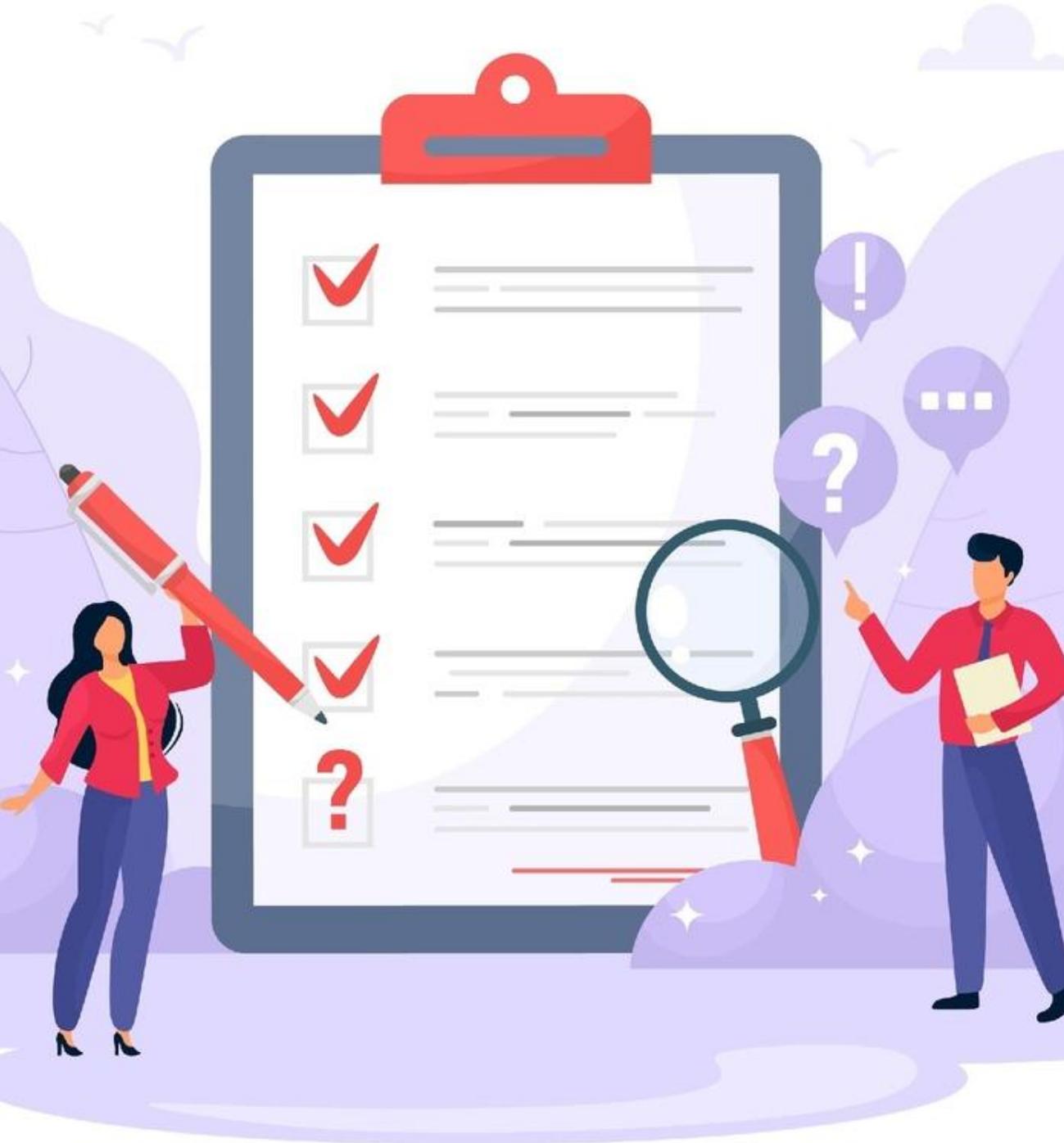
- Повышение уровня знаний молодежи о здоровье эндокринной системы .
- Снижение числа случаев заболеваний, связанных с эндокринными нарушениями.
- Формирование привычки заботиться о своем здоровье через правильное питание и физическую активность.

## Бюджет

- Расходы на материалы для семинаров и мастер-классов
- Оплата труда приглашенных специалистов
- Реклама и продвижение проекта в социальных сетях.

## Время на реализацию

- 6 месяцев (с возможностью продления при успешной реализации)



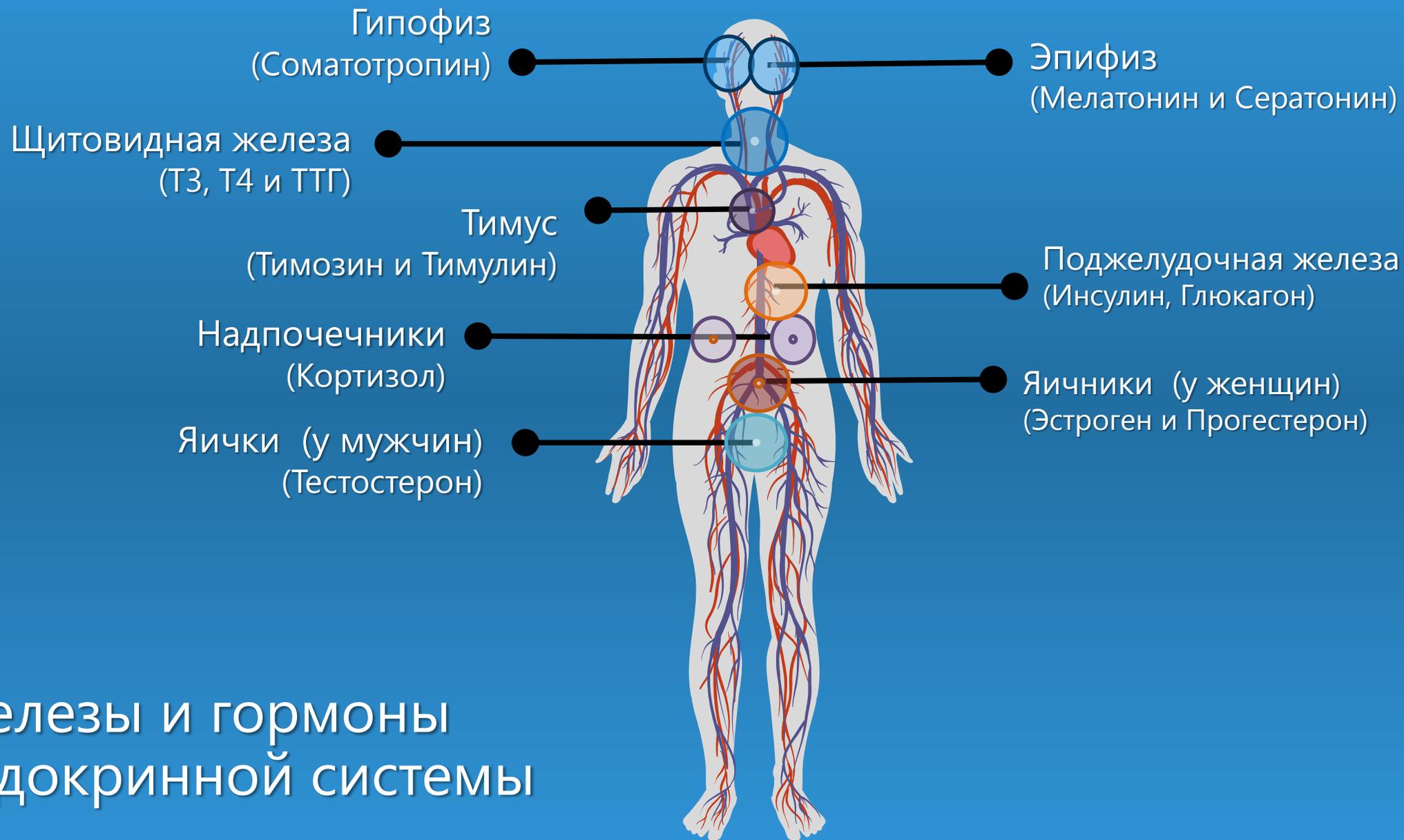
# Оценка эффективности

- Анкеты и опросы среди участников до и после мероприятий.
- Мониторинг изменений в уровне осведомленности о заболеваниях эндокринной системы.

# Введение

Эндокринные заболевания представляют собой группу расстройств, связанных с нарушениями в работе эндокринной системы, которая отвечает за выработку гормонов. Эти гормоны регулируют множество функций организма, включая обмен веществ, рост, развитие и репродукцию.





# Железы и гормоны эндокринной системы

# Основные эндокринные заболевания

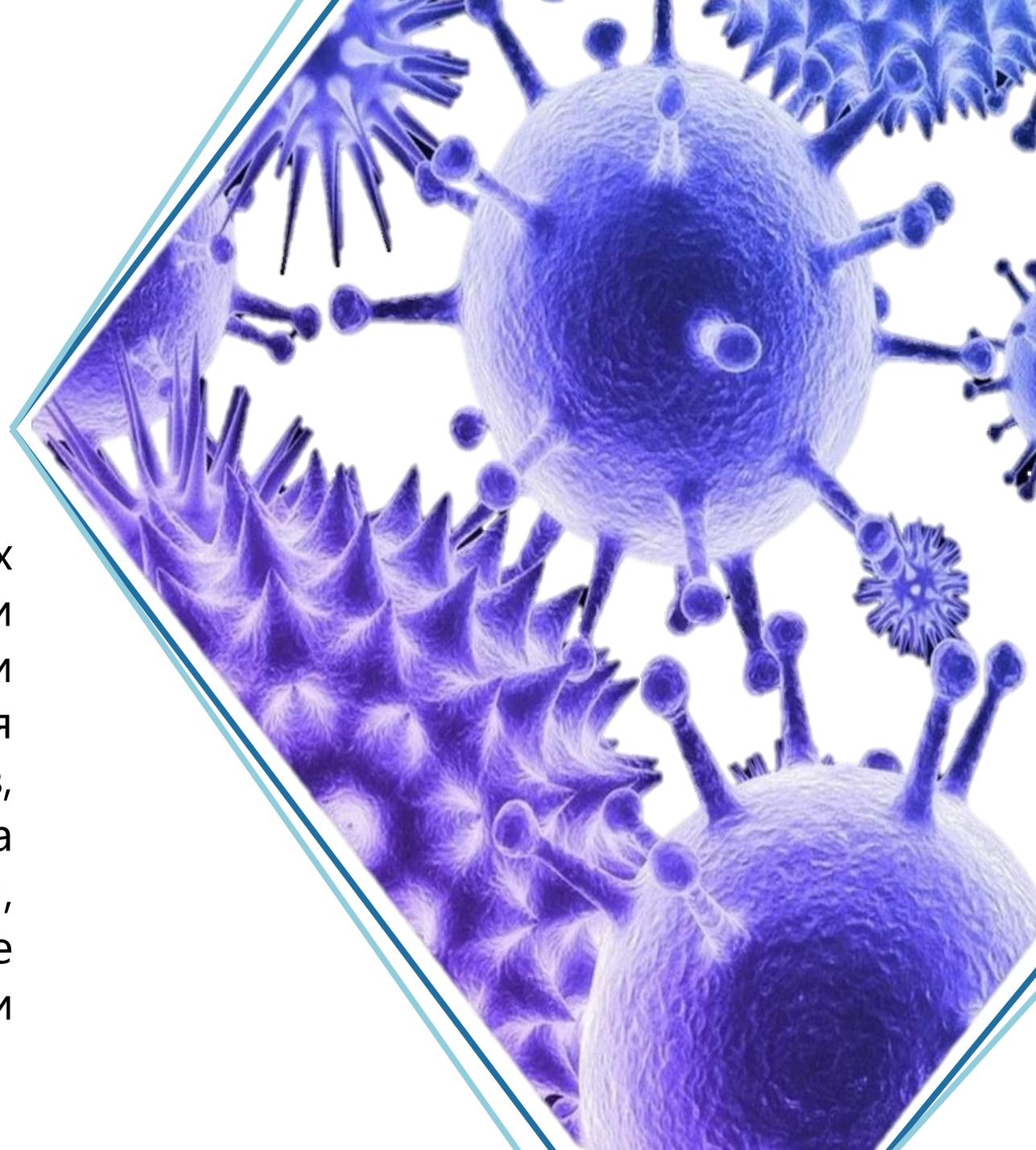
1. Сахарный диабет (1 и 2 типа)
2. Гипотиреоз
3. Гипертиреоз
4. Гипофизарный нанизм  
(Карликовость)
5. Гигантизм и акромегалия



# Причины эндокринных заболеваний

Очень часто эндокринные нарушения становятся следствием сбоев иммунной системы.

Распространённой причиной эндокринных нарушений является недостаток выработки гормонов (в результате инфекции (венерические заболевания), воспаления или недостаточного развития желёз, токсикоза и др.), избыточная выработка гормонов, различные патологии печени, склеротические процессы, нарушение метаболизма в результате беременности и др.



# Факторы риска эндокринных заболеваний

- Генетическая предрасположенность и наследственность
- Избыточный вес, ожирение
- Хронический стресс
- Неправильное питание
- Инфекционные заболевания
- Лекарственные препараты
- Неправильный образ жизни
- Гиподинамия



# Профилактические меры

## 1. Здоровое питание

- Сбалансированное питание, богатое витаминами и минералами, способствует нормализации обмена веществ и поддержанию гормонального баланса.
- Рекомендуется уменьшить потребление сахара и насыщенных жиров, что особенно важно для профилактики диабета 2 типа .

## 2. Регулярная физическая активность

- Умеренные физические нагрузки (30 минут в день) помогают контролировать вес и улучшают чувствительность к инсулину.
- Аэробные упражнения, силовые тренировки и йога могут быть эффективными в поддержании здоровья эндокринной системы.



# Профилактические меры

## 3. Контроль веса

- Избыточный вес и ожирение являются основными факторами риска для развития диабета и других эндокринных расстройств.
- Поддержание здорового индекса массы тела (ИМТ) через правильное питание и физическую активность может значительно снизить риск.

## 4. Управление стрессом

- Хронический стресс может негативно влиять на уровень гормонов, таких как кортизол.
- Техники релаксации, медитация, йоги и хобби могут помочь справиться со стрессом.



# Профилактические меры

## 5. Регулярные медицинские осмотры

- Профилактические обследования позволяют выявлять предрасположенность к эндокринным заболеваниям на ранних стадиях.
- Анализы на уровень гормонов и мониторинг состояния здоровья помогут своевременно обнаружить нарушения.

## 6. Образование и осведомленность

- Повышение знаний о факторах риска возникновения и симптомах эндокринных заболеваний способствует раннему выявлению и лечению.
- Образовательные программы для молодежи могут помочь принимать более информированные решения о своем здоровье.



# Результат проекта

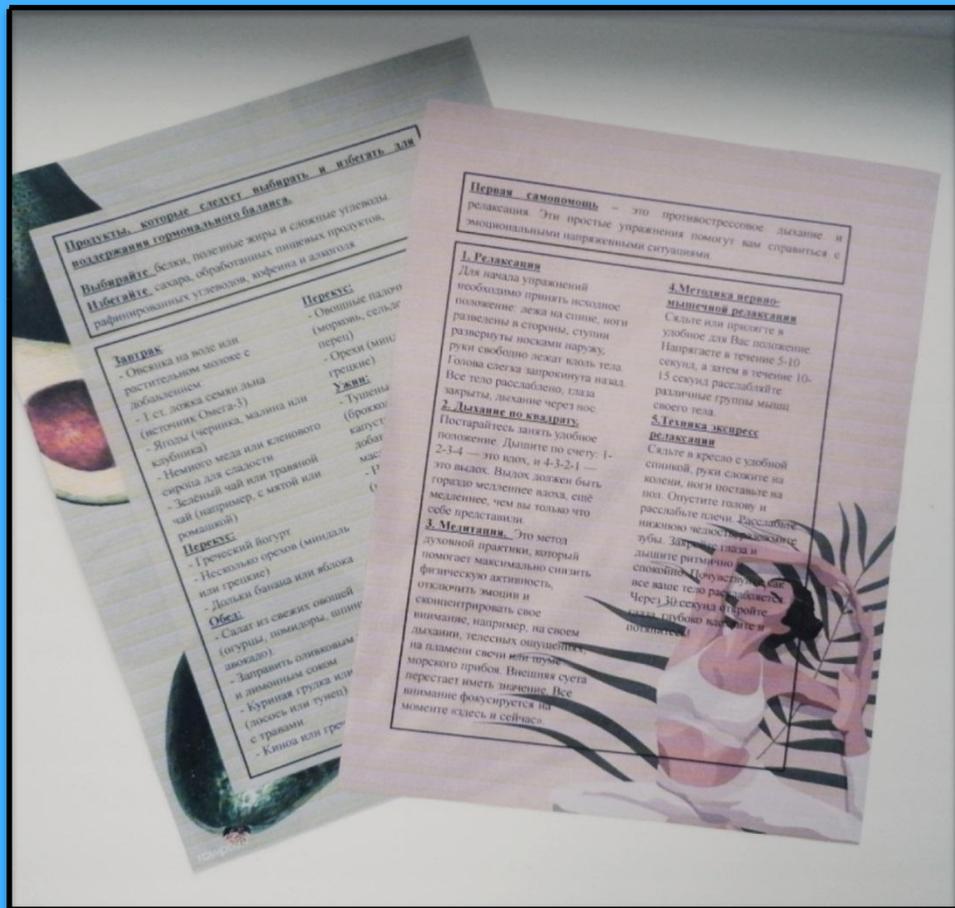


# Лекции

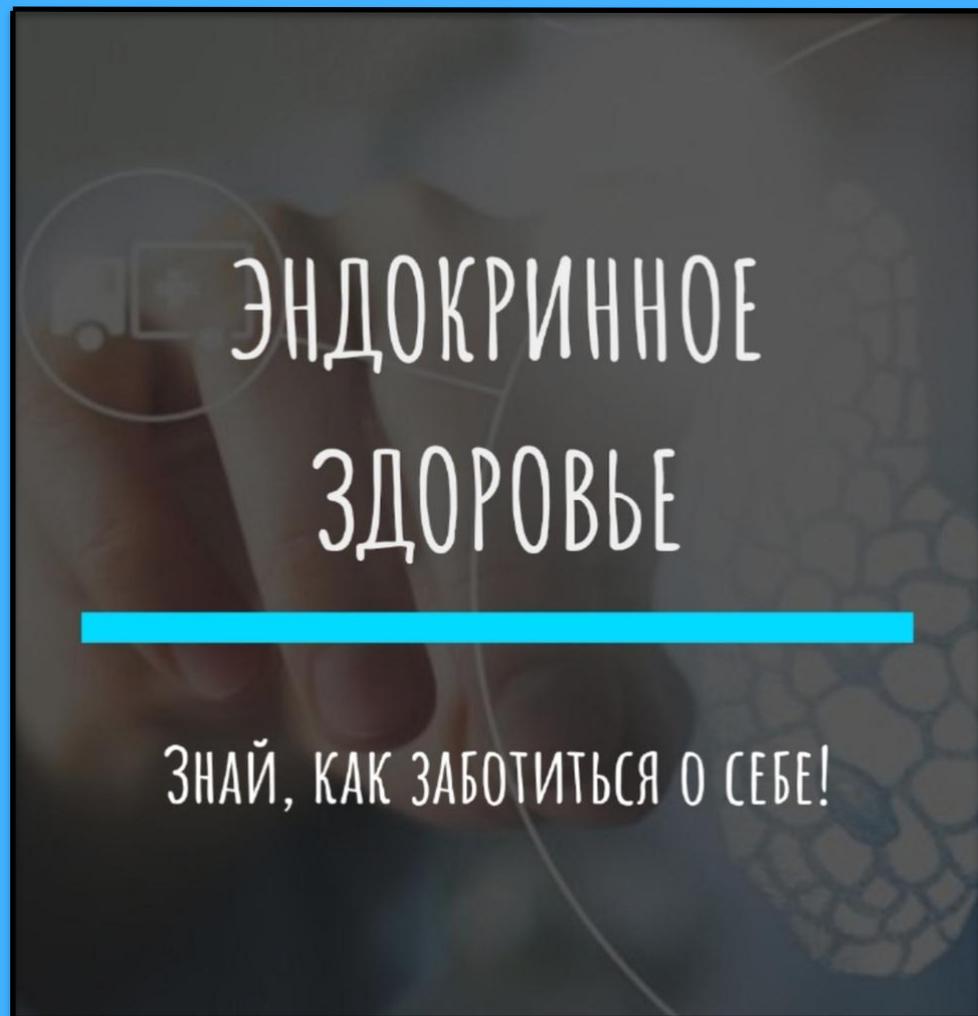


# Результат проекта

# Мастер-классы



# Результат проекта



# Социальные сети



# Заключение

Соблюдение наших рекомендаций может существенно снизить риск развития эндокринных расстройств, улучшить общее состояние здоровья и научит молодое поколение заботиться о себе!

Важно помнить, что профилактика — это не только ответственность медицинских работников, но и каждого человека в отдельности.



**Давайте вместе сделаем здоровье  
модным трендом!**

**A**  
vitamin

**B6**  
vitamin

**D**  
vitamin

**Cu**  
cuprum

**Se**  
selenium

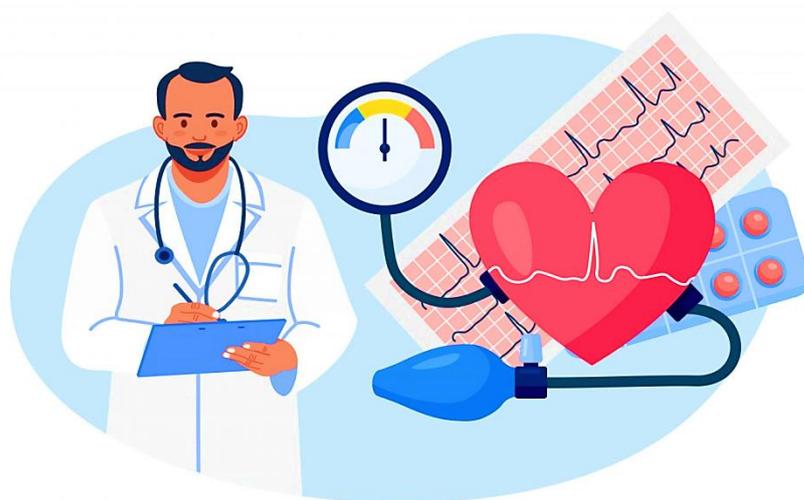
**Iodine**

**B12**  
vitamin

**Mg**  
magnesium

Министерство образования и науки Ульяновской области  
Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
*«Ульяновский медицинский колледж имени С.Б. Анурьевой»*

## ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ «КЛЮЧ К СЕРДЦУ!»



**Выполнили:** Лабузова Татьяна Сергеевна,  
Мамедова Карина Павловна,  
Митрофанова Елизавета Николаевна,  
Семерикова Ангелина Алексеевна,  
Шайдиярова Кира Кирилловна,  
студенты группы 221м  
Специальность 34.02.01 Сестринское дело  
(углубленная подготовка)

**Научный руководитель:** Айнулина Р.Ф., преподаватель ОГБПОУ УМК,  
высшая квалификационная категория

Ульяновск

2024

## **ВВЕДЕНИЕ**

*Сердце можно лечить только сердцем*

**Владимир Виноградов**

Сердечно-сосудистая система человека уязвима. Существуют причины, провоцирующие болезни сердца, на которые невозможно повлиять. К ним относятся:

- **Пол**  
В повышенной зоне риска – мужчины.
- **Возраст**  
Мужчины старше 45 лет и женщины после 55 лет.
- **Наследственность**  
Инфаркт миокарда или внезапная смерть ближайших родственников.

Однако факторов риска, негативно влияющих на сердце, которые напрямую связаны с образом жизни человека, куда больше. Первенство держат:

- артериальная гипертония;
- курение;
- повышенное содержание так называемого «плохого» холестерина в крови;
- чрезмерное (!) потребление кофе и кофеиносодержащих напитков;
- гиподинамия;
- повышенный индекс массы тела;
- потребление большого количества поваренной соли;
- сахарный диабет.

**А что, если попробовать исключить хотя бы один фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний из своей жизни? Именно**

поэтому в рамках исследовательского проекта мы решили рассмотреть влияние одного продукта на сердечно-сосудистую систему организма. Наш выбор пал на кофе и кофеиносодержащие напитки.

**Стоит отметить, что данное исследование проводилось нами весной 2024 года, и мы считаем, что полученные результаты стоят Вашего внимания!**

В современном мире существует множество обстоятельств, которые очень быстро угнетают человека: большой объем работы, быт, общество, учеба и быстрый темп жизни, все это приводит к огромной утомляемости. К тому же ускоренный ритм жизни не дает возможности людям должным образом соблюдать главные аспекты здорового образа жизни, правильного и сбалансированного питания, здорового сна и гигиены труда.

Исключением не являются и студенты нашего учебного заведения. Обучение в колледже связано с напряжённой и сложной умственной работой, требующей дифференцированного внимания, напряжения памяти, высокой подвижности процессов возбуждения и торможения. Все это создает предпосылки для развития утомления у студентов.

Поэтому люди хотят взбодриться и зарядить себя энергией. А в отсутствии большого количества свободного времени и необходимости длительной умственной и физической нагрузки им приходится «спасаться» быстрыми и распространенными мерами - употреблением кофе и кофеиносодержащих напитков, в том числе энергетиков.

Большинство людей начинают свое утро именно с кофе. По статистике известного Интернет-портала ежедневно выпивается около 2 млрд чашек кофе в мире. Но что содержит этот популярный напиток? Он приносит больше вреда или пользы? Что содержится в составе популярных марок кофейных напитков и имеют ли они что-то общее с натуральным кофе? Ответы на эти вопросы мы попытаемся найти в процессе нашего исследования.

Второй по популярности энерджайзер, особенно среди молодежи, это энергетические напитки. Баночка напитка на первых порах снимает как рукой сон, без нее некоторые студенты уже не могут представить подготовку к экзамену. Но так ли всё хорошо и безоблачно в употреблении энергетиков? Сколько кофеина, таурина содержится в одной баночке энергетического напитка? И каково на самом деле их влияние на организм? С этим мы также попытаемся разобраться в ходе нашего исследовательского проекта.

Кроме того, мало кто знает, что существует немало других способов зарядиться энергией, которые не так сложны, и ничуть не уступают чашечке кофе или баночке энергетического напитка. Но обо всем по порядку.

### **Актуальность работы**

Сердечно-сосудистые заболевания часто называют эпидемией XXI века. Согласно медицинской статистике сердечно-сосудистые заболевания в России, как и во всем мире, заметно помолодели. Организм современной молодежи ежедневно подвергается различным стрессам: переполненный людьми транспорт, пробки, экзамены, питание «на бегу», нестабильная экономическая обстановка в стране и многое другое. Если добавить к этому вредные привычки и игнорирование первых сигналов организма о переутомлении, у молодых людей возникает высокий риск заболеть.

Кофе и энергетические напитки повсеместно вошли в нашу жизнь. Это видно даже на примере студентов нашего колледжа.

По данным опроса более половины студентов ощущают усталость и упадок сил в течение дня. Поэтому на каждой перемене столовая набивается голодными и уставшими студентами, желающими подкрепиться и взбодриться. И для бодрости (а зачастую, и для подкрепления, и для бодрости) большинство студентов выбирают кофе и кофеиносодержащие напитки, которых в нашей столовой большое разнообразие.

Кроме того, чуть меньше половины студентов, употребляющих кофе и подобные напитки, делают это 2 и более раз в течение дня. Предполагаем, что проблема заключается в том, что часто это напитки «три в одном», в

составе которых содержится сахар, консерванты, ароматизаторы, красители, сухое молоко, и только после всего этого на последнем месте в составе – кофе. Поэтому студенты не ограничиваются одной чашкой в день, потому что содержание бодрящего вещества в этих напитках невелико и бодрости хватает ненадолго. Кроме того, все эти добавки также оказывают влияние на организм.

Во время подготовки к контрольным работам, зачетам и экзаменам чуть менее половины студентов также часто прибегают к помощи других кофеиносодержащих напитков – энергетических. С их составом также не все прозрачно.

Отдельно стоит упомянуть так называемую кофеиновую зависимость. По данным опроса ей страдают почти 20% студентов нашего колледжа.

Исходя из всего вышесказанного, была сформулирована цель проекта.

### **Цель проекта**

Изучить влияние кофеиносодержащих напитков на сердечно-сосудистую систему, ознакомиться с альтернативными методами взбодриться, воспитать культуру здорового образа жизни студентов и сформировать их отношение к здоровью, как к одной из главных ценностей.

### **Задачи**

1. Углубить свои знания о составе кофе и кофеиносодержащих напитков, механизме их действия на системы и органы организма человека при изучении источников литературы по теме исследования.
2. Разработать анкету для проведения исследования, организовать и провести анкетирование, проанализировать полученные результаты.
3. Изучить влияние кофе и кофеиносодержащих напитков на здоровье и работоспособность студентов.
4. Ознакомить студентов с альтернативными методами взбодриться.
5. Разработать рекомендации и мероприятия согласно полученным результатам исследования.

**Объект проектной деятельности:** кофе и кофеиносодержащие напитки.

**Предмет проектной деятельности:** состав и влияние кофе и кофеиносодержащих напитков на здоровье и работоспособность студентов.

#### **Методы исследования**

- Изучение предмета вопроса из литературных источников;
- Анкетирование;
- Анализ полученных результатов.

#### **Ожидаемые результаты**

В результате исследования мы хотели узнать, как влияет кофе и кофеиносодержащие напитки на здоровье и работоспособность человека на примере студентов ОГБПОУ УМК.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ КОФЕИНОСОДЕРЖАЩИХ НАПИТКОВ НА ЗДОРОВЬЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА**

### **1.1. Анкетирование студентов ОГБПОУ «УМК им. С.Б. Анурьевой»**

В рамках практической части исследовательского проекта после изучения литературных источников была составлена анкета «На подзарядке!» и проведено анкетирование среди студентов 1-3 курсов. Студентам было предложено пройти электронное анкетирование в Google Форме.

Всего было опрошено 108 человек.

#### **Общие выводы по проведенному анкетированию:**

- Больше половины опрошенных часто испытывают усталость и упадок сил в течение дня, другая половина редко испытывают такие ощущения.

- 41% респондентов часто употребляют кофе и кофеиносодержащие напитки, 39,7% студентов употребляют, но делают это редко.

- Большая часть респондентов пьют вышеупомянутые напитки 1 раз в день. 28,2% студентов делают это в среднем 2 раза в сутки. А 11,5% опрошенных употребляют кофе и кофеиносодержащие напитки 3 и более раз в день.

- Большинство студентов пьют кофе «три в одном» (48,7%), на втором месте по популярности латте (44,9%), на третьем – капучино (38,5%).

- При этом большинство студентов знают о том, что кофе и кофеиносодержащие напитки при чрезмерном употреблении оказывают неблагоприятное воздействие на организм, особенно на сердечно-сосудистую, нервную и пищеварительную системы.

- 19,2% опрошенных замечали за собой симптомы кофеиновой зависимости, такие как нарушение сна, ощущение сонливости, ухудшение внимания, частые приступы головной боли, физическая потребность выпить чашечку кофе в течение дня.

- Чуть менее половины студентов употребляют энергетики: 12,8% делают это часто, а 30,8% - изредка.

- Большинство опрошенных ответили, что ничего не ощущают после употребления кофе или кофеиносодержащего напитка, а пьют их потому, что нравится вкус.

- Больше половины респондентов не знают, чем можно заменить кофе или кофеиносодержащий напиток, не потеряв при этом его эффекта.

## **1.2. Исследование состава кофейных напитков в столовой ОГБПОУ УМК**

Для исследования состава популярных кофейных напитков мы обратились к их ассортименту в столовой нашего колледжа. На основании исследования была сформирована следующая сводная таблица.

Таблица 1.2.1 Исследование состава кофейных напитков в столовой ОГБПОУ УМК

| № п/п | Наименование кофейного напитка      | Состав   |
|-------|-------------------------------------|--|
| 1.    | <b>Uno Momento Cappuccino</b>       | Сахар, заменитель пенообразующих сухих сливок (сироп глюкозы, сухой молочный остаток, растительный жир, стабилизатор E340, загуститель E1422), заменитель сухих сливок (сироп глюкозы, гидрогенизированное пальмоядровое масло, молочный белок, стабилизатор E340, эмульгатор E471, антикомкователь E551), <b>растворимый кофе</b> , подсластитель E955, ароматизатор шоколадной крошки: сахар, глюкоза, какао-порошок, эмульгатор E322, соль, ароматизатор.                       |
| 2.    | <b>MacCoffee Latte al Caramello</b> | Сахар, заменитель сливок на основе растительного жира (глюкозный сироп, растительный жир, обезжиренное сухое молоко, молочный белок, стабилизаторы (E340ii, E452i), эмульгаторы (E471, E481), агент антислеживающий (E551), регулятор кислотности (E451i)), мальтодекстрин, <b>кофе натуральный растворимый</b> , ароматизаторы.   |
| 3.    | <b>Bridge Coffee 3 в 1 Латте</b>    | Сахар, заменитель молочного продукта (сироп кукурузный сухой, растительные жиры, сыворотка молочная, антислеживающий агент E551, натрия казеинат, эмульгаторы (E471, E481, E452ii), антиокислитель E340ii, ароматизатор, красители натуральные (E160b, E100)), комплексная пищевая добавка (глюкозный сироп, сухое обезжиренное молоко, растительный жир, молочный белок, стабилизатор E340), <b>кофе натуральный растворимый порошкообразный</b> , мальтодекстрин, ароматизаторы. |

| № п/п | Наименование<br>кофейного напитка  | Состав  |
|-------|------------------------------------|---|
| 4.    | <b>Jacobs 4 в 1 Choco</b>          | Сахар, глюкозный сироп, <b>кофе растворимый порошкообразный</b> , какао-порошок, алкализованный, масло растительное кокосовое, стабилизаторы (E340ii, E452i), молочный белок, ароматизатор, соль, эмульгаторы (E471, E481), агент антислеживающий (E551), подсластители (ацесульфам калия, <b>аспартам</b> ).   |
| 5.    | <b>MacCoffee Лесной орех 3 в 1</b> | сахар, заменитель сливок [сироп глюкозы, растительные жиры, молочный белок, лактоза, стабилизаторы (E340ii, E341iii, E452i), эмульгаторы (E471, E472e)], <b>кофе натуральный растворимый</b> , ароматизатор (лесной орех).  |
| 6.    | <b>MacCoffee Cafe Pho 3 в 1</b>    | Сахар, заменитель сливок на основе растительного жира (глюкозный сироп, растительный жир, молочный белок, стабилизаторы (E340ii, E452i), эмульгаторы (E471, E481, E472e), агент антислеживающий (E551), регулятор кислотности (E451i), ароматизатор), <b>кофе натуральный растворимый</b> , краситель (E150d), ароматизаторы, соль, регулятор кислотности (E500ii). |
| 7.    | <b>Golden Eagle Classic 3 в 1</b>  | Сахар, мальтодекстрин, заменитель сухих сливок на растительной основе (сироп глюкозы, гидрогенизированный растительный жир, молочный белок, стабилизаторы (E340ii, E451i), эмульгаторы (E471, E472e), антикомкователь E551], <b>растворимый кофе</b> , краситель E150.  |

Таким образом, столовая нашего колледжа предлагает большой выбор кофейных напитков «три в одном», в составе каждого из которых помимо растворимого кофе (который указывается в составе на одном из последних мест) содержатся и другие компоненты, в том числе сахар, заменитель сливок, красители, ароматизаторы, эмульгаторы, подсластители и другое.

В ходе проведения нашей исследовательской работы мы решили также выяснить, как влияют различные дополнительные добавки в кофейных напитках «три в одном» на здоровье человека. На основании исследования была сформирована следующая сводная таблица.

Таблица 1.2.2. Исследование влияния дополнительных компонентов кофейных напитков «три в одном» на здоровье человека

| №<br>п/п | Дополнительный<br>компонент кофейного<br>напитка | Действие на организм   |
|----------|--|--|
| 1.       | <b>Аспартам</b>                                  | Один из самых критикуемых сегодня подсластителей. Международное агентство по изучению рака, которое входит в состав ВОЗ, 14 июля 2023 года включило подсластитель аспартам в список потенциальных канцерогенов.  |
| 2.       | <b>Эмульгатор E322</b>                           | Вреда пищевая добавка E322 организму человека не приносит. Исключением являются лишь те люди, у которых есть аллергия на яичный желток.<br>E322 - это сильнейший аллерген! Если игнорировать этот факт, то можно причинить вред своему здоровью.   |
| 3.       | <b>Краситель E150d</b>                           | Необходимо проявлять осторожность при диабете. Добавка E150d является наиболее опасной среди добавок класса E150. Существует ряд исследований, которые утверждают, что добавка является слабым канцерогеном, то есть может приводить к раковым заболеваниям.   |
| 4.       | <b>Регулятор<br/>кислотности E451i</b>           | Трифосфаты относятся к опасным добавкам, поэтому чрезмерное употребление продуктов с этой добавкой может привести к развитию сильных воспалительных явлений слизистых оболочек организма и особенно органов пищеварительной системы. Трифосфаты способны вызвать острое расстройство желудка. Считается, что воздействует как ракообразующее и повышает уровень холестерина. |

|    |                       |   |
|----|-----------------------|---|
| 5. | <b>Краситель E100</b> | Вред пищевой добавки E100 обусловлен способом ее получения – в результате технологических издержек в состав могут попасть ацетон, диоксид углерода, метанол, которые могут оказать токсическое воздействие. |
|----|-----------------------|---|

Таким образом, большинство дополнительных компонентов кофейных напитков «три в одном», имеющих в ассортименте в столовой нашего колледжа, вредны для различных органов и систем организма, в том числе и для сердечно-сосудистой. А некоторые являются канцерогенами и сильнейшими аллергенами!

### **1.3. Исследование влияния кофе и кофеиносодержащих напитков на здоровье и работоспособность студентов**

Для успешной реализации проекта нам необходима Ваша заинтересованность в собственном здоровье! Чтобы проверить, каким образом кофе и кофеиносодержащие напитки влияют на физиологическое состояние организма, было проведено небольшое исследование. Вся суть заключалась в измерении артериального давления, пульса и сатурации в покое до и после употребления кофе и кофеиносодержащих напитков. В качестве последних были выбраны черный чай, растворимый кофе без добавок и растворимый кофе 3 в 1.

Исследование проводилось в спокойной обстановке в процессе игры по мотивам телевизионной передачи «Своя игра» (Ознакомиться с презентацией можно по ссылке: [https://docs.google.com/presentation/d/16fBa7gwkeL1\\_C01-dVEmFFMMxZmTYDOw/edit?usp=drive\\_link&ouid=101982728632600566484&rtfpof=true&sd=true](https://docs.google.com/presentation/d/16fBa7gwkeL1_C01-dVEmFFMMxZmTYDOw/edit?usp=drive_link&ouid=101982728632600566484&rtfpof=true&sd=true)). В начале занятия всем студентам было предложено измерить давление с помощью тонометра, а также пульса и сатурации с помощью пульсоксиметра и зафиксировать результаты. Затем в процессе

игры утолить жажду любимым напитком из предложенных. Спустя 20-30 минут все показатели были измерены повторно.

Также в процессе игры оценивалось общее поведение и активность студентов до и после принятия чашечки бодрящего напитка.

В исследовании приняли участие 30 студентов ОГБПОУ УМК им. С.Б. Анурьевой от 15 до 18 лет.

По результатам эксперимента была сформирована таблица и сделаны предварительные выводы.

Таблица 1.3.1 Исследование влияния кофе и кофеиносодержащих напитков на здоровье и работоспособность студентов (фрагмент)

| Участник                                     | Показатели ДО    |              |                | Показатели ПОСЛЕ |              |                |
|--|------------------|--------------|----------------|------------------|--------------|----------------|
|  | Пульс, уд. в мин | Сатурация, % | АД, мм рт. ст. | Пульс, уд. в мин | Сатурация, % | АД, мм рт. ст. |
| Участник 1<br>(черный чай)                   | 77               | 98           | 133/68         | 63               | 97           | 133/70         |
| Участник 2<br>(кофе растворимый без добавок) | 73               | 97           | 102/65         | 56               | 99           | 124/72         |
| Участник 3<br>(кофе растворимый 3 в 1)       | 70               | 96           | 98/54          | 75               | 97           | 104/62         |
| Участник 4<br>(кофе растворимый 3 в 1)       | 114              | 99           | 131/83         | 110              | 96           | 139/85         |
| Участник 5<br>(черный чай)                   | 89               | 99           | 123/65         | 78               | 98           | 118/61         |
| Участник 6<br>(кофе растворимый без добавок) | 75               | 98           | 96/76          | 80               | 98           | 117/77         |
| Участник 7<br>(кофе растворимый 3 в 1)       | 100              | 97           | 112/63         | 90               | 98           | 115/65         |

|  |     |    |        |     |    |        |
|--|-----|----|--------|-----|----|--------|
| Участник 8<br>(кофе растворимый 3 в 1)       | 107 | 98 | 94/86  | 101 | 99 | 100/70 |
| Участник 9<br>(кофе растворимый без добавок) | 85  | 97 | 123/67 | 90  | 97 | 133/70 |
| Участник 10<br>(кофе растворимый 3 в 1)      | 79  | 98 | 107/64 | 72  | 99 | 113/73 |

Таким образом, можно сделать выводы о том, что в группе людей, которая употребляла в ходе исследования черный чай, давление либо осталось на прежнем уровне, либо снизилось на 5-10 мм рт. ст. Пульс в этой группе студентов, наоборот, увеличивался на 5-7 ударов в минуту после употребления чая. Сатурация в большинстве случаев оставалась без изменений. Студенты этой группы оставались бодрыми на протяжении всей игры, активно отвечали на вопросы.

В группе людей, которая употребляла растворимый кофе 3 в 1, давление возросло на 3-10 мм рт. ст., а пульс у некоторых людей возрос на 1-2 удара в минуту, а у большей части студентов снизился. Сатурация в большинстве случаев снова оставалась без изменений. Студенты этой группы после употребления кофейного напитка через 10 минут стали намного активнее участвовать в процессе викторины, описывали прилив сил и энергии, а спустя 40 минут - резкий спад активности, чувство сонливости и угнетения.

У студентов, употреблявших кофе растворимый без добавок, давление возросло на 10-15 мм рт. ст., пульс снизился на 5-10 ударов в минуту. Сатурация в большинстве случаев снова оставалась без изменений. Студенты этой группы после употребления растворимого кофе без добавок через 10

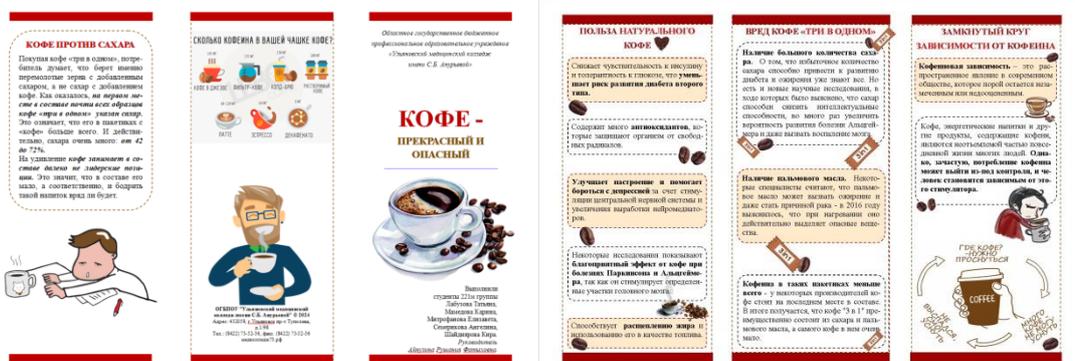
минут почувствовали сонливость и упадок сил, практически не участвовали в игре, а спустя 30 минут резко активизировались, стали намного бодрее.

Подводя итоги исследования, можно сказать, что, несмотря на содержание во всех трех напитках кофеина, они действовали по-разному.

В конце занятия студентам были предложены альтернативные методы зарядиться энергией для применения в будущем.

#### 1.4. Разработка продуктов исследовательского проекта

В ходе проектной работы был разработан буклет «Кофе – прекрасный и опасный», в котором описана польза натурального кофе, его влияние на организм и работоспособность человека. Отдельная страничка в буклете посвящена тому, как растворимый кофе «3 в 1» негативно влияет на здоровье человека. **Чрезмерное употребление таких пакетиков может привести к появлению факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний!** В буклете описано такое явление, как кофеиновая зависимость.



Был разработан санбюллетень «Время подзарядиться!», в котором в понятной форме описаны альтернативные методы зарядиться энергией.

Кроме того, некоторые перечисленные альтернативные способы взбодриться (комплекс физических упражнений, свежий воздух, правильное питание и т.д.) можно смело отнести к профилактическим мерам сердечно-сосудистых заболеваний!



Также были созданы календарики, напоминающие об альтернативных методах зарядиться энергией с мотивирующими фразами «Вместо пакетика кофе сделай зарядку!» и «Вместо банки энергетика прими контрастный душ!»

### ВМЕСТО БАНКИ ЭНЕРГЕТИКА...



**1**  
Вначале примите теплый душ



**2**  
Постепенно добавляйте горячую воду и стойте 30 секунд под горячим душем



**3**  
Затем стойте 20 секунд под холодным душем



**4**  
Процедуру закончите теплым душем

**ПРИМИ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ!**

|    | Январь        | Февраль      | Март          | Апрель       | Май           | Июнь         |
|----|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| ПН | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26   | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29 | 6 13 20 27    | 3 10 17 24   |
| Вт | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27   | 5 12 19 26    | 2 9 16 23 30 | 7 14 21 28    | 4 11 18 25   |
| Ср | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28   | 6 13 20 27    | 3 10 17 24   | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26   |
| Чт | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29 | 7 14 21 28    | 4 11 18 25   | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27   |
| Пт | 5 12 19 26    | 2 9 16 23    | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26   | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28   |
| Сб | 6 13 20 27    | 3 10 17 24   | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27   | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29 |
| Вс | 7 14 21 28    | 4 11 18 25   | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28   | 5 12 19 26    | 2 9 16 23 30 |

2024

|    | Июль          | Август        | Сентябрь     | Октябрь       | Ноябрь       | Декабрь       |
|----|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| ПН | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26    | 2 9 16 23 30 | 7 14 21 28    | 4 11 18 25   | 2 9 16 23 30  |
| Вт | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27    | 3 10 17 24   | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26   | 3 10 17 24 31 |
| Ср | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28    | 4 11 18 25   | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27   | 4 11 18 25    |
| Чт | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26   | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28   | 5 12 19 26    |
| Пт | 5 12 19 26    | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27   | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29 | 6 13 20 27    |
| Сб | 6 13 20 27    | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28   | 5 12 19 26    | 2 9 16 23 30 | 7 14 21 28    |
| Вс | 7 14 21 28    | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29 | 6 13 20 27    | 3 10 17 24   | 1 8 15 22 29  |

2024

### ВМЕСТО ПАКЕТИКА КОФЕ...



СДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ!

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы с радостью хотим дать ответ на вопрос, который прозвучал в начале нашей исследовательской работы. Если попробовать исключить хотя бы один фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, то можно круто изменить свою жизнь! Минимизируя количество выпитых кружек кофе и кофеиносодержащих напитков в день, человек начинает задумываться о том, как можно взбодриться иначе. А это значит, что он меняет свой образ жизни в лучшую сторону!

После изучения дополнительных источников информации был создан санбюллетень «Время подзарядиться!», в котором собраны альтернативные методы зарядиться энергией. Нами было замечено, что приведенные способы можно смело отнести к профилактическим мерам сердечно-сосудистых заболеваний. Разве это не здорово?! Исключая чрезмерное потребление лишь одного продукта, Вы открываете для себя не только новые способы взбодриться, но и методы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний!

Кофеин обладает расширяющим действием на вены, артерии, сосуды сердца, почек и сосудосуживающим на головной мозг, ЖКТ, органы малого таза. В незначительных дозировках кофеин (**натурального кофе!**) полезен, так как позволяет сократить на 30% риск болезней сердечно-сосудистой системы. **При злоупотреблении кофеиносодержащими напитками** повышается риск истощения сердечно-сосудистой системы, нарушения мозгового кровообращения, угнетения физических и когнитивных функций, почечных патологий и заболеваний пищеварительного тракта. При повышенном давлении или перенесенных болезнях сердца кофе пить можно, но не более чашки в день. Если вы пьете кофе, можно не отказываться от него полностью, сократив количество до 1-2 чашек в день, чтобы точно не нанести себе вреда.

Соблюдение аспектов здорового образа жизни и регулярное медицинское обследование – основа профилактики любых заболеваний!

Кофе и энергетические напитки повсеместно вошли в нашу жизнь. Поэтому мы провели проектное исследование, в ходе которого изучили влияние кофе и кофеиносодержащих напитков на здоровье и работоспособность студентов нашего колледжа.

В начале исследования была разработана анкета и проведено анкетирование среди студентов 1-3 курсов. Были изучены кофейные напитки «три в одном», в составе каждого из которых помимо растворимого кофе (который указывается в составе на одном из последних мест) содержатся и другие компоненты, в том числе сахар, заменитель сливок, красители, ароматизаторы, эмульгаторы, подсластители и другое.

В ходе проведения нашей исследовательской работы мы решили также выяснить, как влияют различные дополнительные добавки в кофейных напитках «три в одном» на здоровье человека.

Следующим этапом было проведение исследование влияния кофе и кофеиносодержащих напитков на здоровье и работоспособность студентов. Было исследовано 30 человек в ходе проведения игры «Своя игра».

Также были разработаны продукты проекта: буклет «Кофе – прекрасный и опасный», санбюллетень «Время подзарядиться!», календарики и презентация для игры «Своя игра».

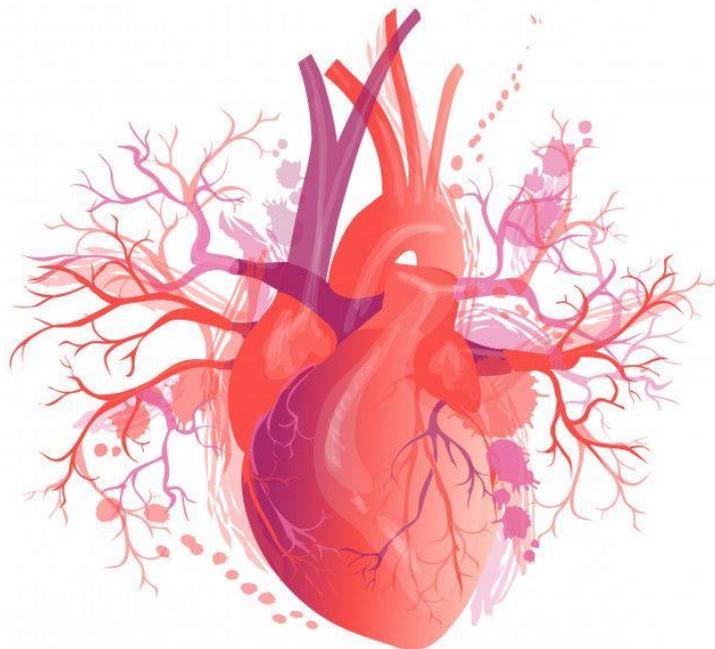
Понимая социальную значимость своей будущей профессии, мы, как медицинские сестры, должны уметь проводить санитарно-просветительскую работу для сохранения здоровья населения. Мы уверены, что выполненная нами работа – исследовательский проект «Ключ к сердцу!» - способствует формированию этой профессиональной компетенции.

## СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.cardio.by/profilaktika-serdechno-sosudistih-zabolevaniy>
2. 12 способов проснуться без кофе [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://style.rbc.ru/health/5c516b689a7947d73405793e>
3. Архангельский В.И. «Гигиена и экология человека [Электронный ресурс]: учебник / Архангельский В.И., Кириллов В.Ф. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. - (Серия «СПО».)» - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970425305.html>
4. Какой вред организму наносят энергетические напитки [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.59fbuz.ru/press-center/news/kakoy-vred-organizmu-nanosyat-energeticheskie-napitki/>
5. Сердечно-сосудистые заболевания [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://profilaktika.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/serdechno-sosudistyie-zabolevaniya/chto-takoe-serdechno-sosudistyie-zabolevaniya/>
6. Ни кофе, ни сливок — один сахар. Чем опасен кофейный напиток «3 в 1»? [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [https://aif.ru/food/products/ni\\_kofe\\_ni\\_slivok\\_odin\\_sahar\\_chem\\_opasen\\_kofeynyy\\_napitok\\_3\\_v\\_1](https://aif.ru/food/products/ni_kofe_ni_slivok_odin_sahar_chem_opasen_kofeynyy_napitok_3_v_1)
7. Польза и вред кофеина [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://skvira.by/articles/polza-i-vred-kofeina/>
8. Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://spb.medsu.ru/articles/factory-riska-razvitiya-serdechno-sosudistyx-zabolevaniy/>

Министерство образования и науки Ульяновской области  
Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
*«Ульяновский медицинский колледж имени С.Б. Анурьевой»*

# ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ «КЛЮЧ К СЕРДЦУ!»



Выполнили:  
студенты 221м группы  
*Лабuzова Татьяна Сергеевна,*  
*Мамедова Карина Павловна,*  
*Митрофанова Елизавета Николаевна,*  
*Семерикова Ангелина Алексеевна,*  
*Шайдиярова Кира Кирилловна*

2024 г.

# ЭПИДЕМИЯ XXI ВЕКА



Согласно медицинской статистике сердечно-сосудистые заболевания в России, как и во всем мире, заметно **ПОМОЛОДЕЛИ**

Главные причины смертности в России, %



## ДАННЫЕ РОССТАТА

2022 г., смертность от заболеваний сердечно-сосудистой системы: 831 557 человек (43,8% от общей доли смертности) в возрасте от 20 лет и старше

## ПРИЧИНЫ

1. Вредные привычки;
2. Пренебрежительное отношение к состоянию своего организма;
3. Неправильное питание
4. Наследственность
5. Несвоевременное обращение к врачу
6. Ежедневные нервные перенапряжения

## ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

**ДОКАЗАТЬ, ИНФОРМИРОВАТЬ И ПРОПАГАНДИРОВАТЬ!**



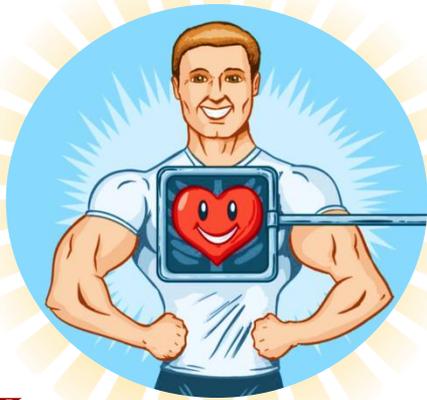
# А ЧТО, ЕСЛИ...

попробовать исключить хотя бы один фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний из своей жизни?

I этап



Захочется ли Вам потом снова вернуться в подобное состояние?



IV этап

Минимизируя количество выпитых кружек кофе и кофеиносодержащих напитков в день, человек начинает задумываться о том, как можно взбодриться иначе. А это значит, что он меняет свой образ жизни в лучшую сторону!



II этап



III этап

# ВЫ ГОТОВЫ?

Для успешной реализации проекта нам необходима Ваша заинтересованность в собственном здоровье!



## ← ЭКСПЕРИМЕНТ

Исследование изменения *сатурации, артериального давления, пульса* в покое до и после употребления кофе и кофеиносодержащих напитков

**ВЫВОД:** растворимый кофе «Зв1» - фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний!

## АЛЬТЕРНАТИВА

- ✓ комплекс физических упражнений,
- ✓ свежий воздух,
- ✓ правильное питание и т.д.



Соблюдение аспектов здорового образа жизни и регулярное медицинское обследование – основа профилактики любых заболеваний!

# ПРОДУКТЫ ПРОЕКТА (1)

Презентация «Своя игра»

**С**ВОЯ  
ИГР**А**

**НА ПОДЗАРЯДКЕ!**

|                                     |            |            |            |            |            |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| ВСЯ ПРАВДА О<br>РАСТВОРИМОМ<br>КОФЕ | <u>100</u> | <u>200</u> | <u>300</u> | <u>400</u> | <u>500</u> |
| НА<br>ПОДЗАРЯДКЕ                    | <u>100</u> | <u>200</u> | <u>300</u> | <u>400</u> | <u>500</u> |

# ПРОДУКТЫ ПРОЕКТА (2)

## Анкета «На подзарядке!»

### Анкетирование «НА ПОДЗАРЯДКЕ!»

*Здравствуйте! Вашему вниманию предлагается анкета по научному проекту Лабужовой Татьяны, Мамедовой Карины, Митрофановой Елизаветы, Семериковой Ангелины, Шайдияровой Керы, студентов группы 221м ОГБПОУ УМК. БЛАГОДАРИМ ЗА УЧАСТИЕ В АНКЕТИРОВАНИИ!*

1. Сколько Вам лет?
  - a) 14-16
  - b) 17-19
  - c) 20 и более
2. Чувствуете ли Вы усталость, упадок сил в течение дня?
  - a) Да, часто
  - b) Редко
  - c) Нет, всегда чувствую бодрость
3. Пьете ли Вы кофе и кофеинсодержащие напитки?
  - a) Да, часто
  - b) Редко
  - c) Нет, не пью
4. Если Вы пьете кофе, то сколько раз в день в среднем?
  - a) 3 и более раз в день
  - b) 2 раза в день
  - c) 1 раз в день
  - d) Не пью кофе
5. Если Вы пьете кофе, то какой кофе предпочитаете?
  - a) Эспрессо
  - b) Американо
  - c) Латте
  - d) Капучино
  - e) Раф
  - f) 3 в 1
  - g) Затрудняюсь ответить
6. Считаете ли Вы, что кофе, при чрезмерном его употреблении, оказывает неблагоприятное влияние на организм?
  - a) Да, считаю
  - b) Нет, не считаю
  - c) Затрудняюсь ответить
7. Как Вы считаете, есть ли у Вас зависимость от кофе?
  - a) Да, есть
  - b) Нет

- c) Затрудняюсь ответить
8. Употребляете ли Вы энергетические напитки?
    - a) Да, часто
    - b) Редко, практически не употребляю
    - c) Не употребляю
  9. Что Вы чувствуете после выпитой чашки кофе или банки энергетического напитка?
    - a) Прилив сил и энергии
    - b) Усталость и угнетение
    - c) Никаких чувств не возникает
  10. С какой целью Вы употребляете кофе и/или энергетические напитки?
    - a) Повысить работоспособность
    - b) Нравится вкус кофе или энергетического напитка
    - c) Убрать сонливость
    - d) Повысить настроение
    - e) Улучшить память и концентрацию внимания
    - f) Заменяю какой-либо прием пищи
  11. На какие системы, по Вашему мнению, оказывают влияние кофе и энергетические напитки?
    - a) Не оказывает влияния
    - b) Нервная система
    - c) Сердечно-сосудистая система
    - d) Дыхательная система
    - e) Пищеварительная система
    - f) Мочеполовая система
    - g) Эндокринная система
  12. Известно ли Вам о том, чем можно заменить кофе и энергетические напитки, не теряя при этом эффекта?
    - a) Да, известно
    - b) Нет, не известно
  13. Как Вы считаете, что может взбодрить человека быстрее и на более продолжительное время?
    - a) Чашка кофе
    - b) Банка энергетика
    - c) Чашка чая
    - d) Комплекс физических упражнений
    - e) Прослушивание танцевальной и заряжающей музыки
    - f) Контрастный душ

# ПРОДУКТЫ ПРОЕКТА (3)

## Буклет «Кофе – прекрасный и опасный»

### КОФЕ ПРОТИВ САХАРА

Покупая кофе «три в одном», потребитель думает, что берет именно перемолотые зерна с добавленным сахаром, а не сахар с добавлением кофе. Как оказалось, **на первом месте в составе почти всех образцов кофе «три в одном» указан сахар.** Это означает, что его в пакетиках с «кофе» больше всего. И действительно, сахара очень много: **от 42 до 72%.**

На удивление кофе занимает в составе далеко не лидерские позиции. Это значит, что в составе его мало, а соответственно, и бодрить такой напиток вряд ли будет.



### СКОЛЬКО КОФЕИНА В ВАШЕЙ ЧАШКЕ КОФЕ?



ОГБНОУ "Ульяновский медицинский колледж имени С.Б. Акурьевой" © 2024  
Адрес: 432059, г. Ульяновск пр-т Тулолева, д.1/98  
Тел.: (8422) 73-52-56, факс: (8422) 73-52-56  
medkolledj73.rф

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ульяновский медицинский колледж имени С.Б. Акурьевой»

### КОФЕ - ПРЕКРАСНЫЙ И ОПАСНЫЙ



Выполнили студенты 221м группы  
Лабузова Татьяна,  
Мамедова Карина,  
Митрофанова Елизавета,  
Семерикова Ангелина,  
Шайдиyarova Кира.

### КОФЕ И САХАР

Количество сахара в кофе зависит от способа приготовления и всего. Но в большинстве случаев, в кофе добавляют сахар, что способствует увеличению калорийности и повышает уровень глюкозы в крови.

### КОФЕ И ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО

Некоторые производители кофе в 2016 году начали использовать пальмовое масло в качестве ароматизатора.

### КОФЕ И КАЛОРИИ

Кофе содержит мало калорий, но если добавить сахар и молоко, калорийность значительно увеличивается.

### ЗАМКНУТЫЙ КРУГ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОФЕИНА

Кофеиновая зависимость – это распространенное явление в современном обществе, которое порой остается незамеченным или недооцененным.

Кофе, энергетические напитки и другие продукты, содержащие кофеин, являются неотъемлемой частью повседневной жизни многих людей. Однако, зачастую, потребление кофеина может выйти из-под контроля, и человек становится зависимым от этого стимулятора.



Способствует расщеплению жира и использованию его в качестве топлива.

Кофе стоит на последнем месте в составе. В итоге получается, что кофе "3 в 1" преимущественно состоит из сахара и пальмового масла, а самого кофе в нем очень мало.

# ПРОДУКТЫ ПРОЕКТА (4)

Санбюллетень «Время подзарядиться!»

## ВРЕМЯ ПОДЗАРЯДИТЬСЯ!



### Добавьте света

Наши «биологические часы» хорошо реагируют на освещенность. Когда света становится недостаточно, мозг начинает готовиться ко сну. Выработку мелатонина можно остановить, если усилить свет.

### Заварите цикорий

Является альтернативой кофе, если у Вас есть склонность к гипертонии или желудочно-кишечным расстройствам. Цикорий содержит витамины, нормализует работу сердечно-сосудистой и нервной систем.



### Комплекс физических упражнений

Это разгонит кровь, разомнет суставы, взбодрит, регулярные занятия укрепят тело. Зарядка помогает организму выработать серотонин, который повышает настроение.

### Свежий воздух

Зевота и сонливость часто возникают в душном помещении. Неплохо вписать в свое расписание прогулки на свежем воздухе хотя бы на пять минут. Так кровь насытится кислородом и голова прояснится.



### Питание

Сахар дает обратный эффект, снижая активность клеток. Сделайте выбор в пользу белков и легкой растительной пищи. Это могут быть орешки, греческий йогурт, салат или арахисовая паста на яблочных дольках.

**Впереди напряженный день, а Вы уже без сил?**

**В таком случае у Вас есть выбор: Вы можете полностью изменить все свои планы или же поработать со своим эмоциональным состоянием и поднять энергию!**



### Выпейте воды

Так Вы запустите процессы очищения и стимуляции кровеносной системы и ускорите метаболизм, что поможет другим системам организма начать работать быстрее.



### Послушайте энергичную музыку

Желательно вместе с просмотром танцевальных клипов. Активные и весёлые люди вдохновляют проявлять активность самому. Подпевайте, подтанцуйте ей.

### Ароматерапия

Некоторые запахи оказывают стимулирующее воздействие на мозг и моментально бодрят, в их числе и запах кофе. Если Вы решили отказаться от последнего, то попробуйте использовать эфирные масла.



### Выпейте чай

Благодаря содержанию катехина черный чай улучшает мозговую деятельность и дает длительный эффект бодрости. Травяные чаи обладают тонизирующими свойствами и поддерживают иммунитет.



### Контрастный душ

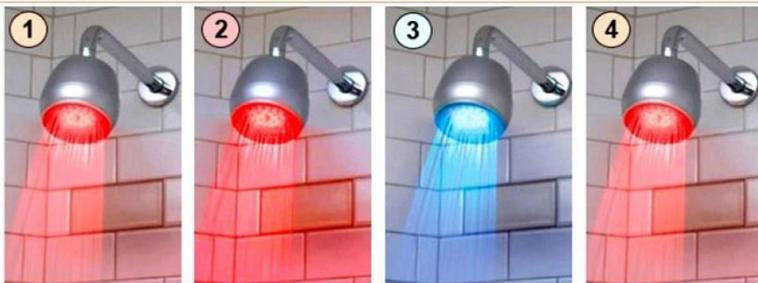
Холодная вода улучшает кровообращение и способствует выбросу адреналина, который способен разбудить мозг. Кроме того, она способствует повышению иммунитета и улучшает терморегуляцию.



# ПРОДУКТЫ ПРОЕКТА (5)

*Календарики*

## ВМЕСТО БАНКИ ЭНЕРГЕТИКА...



1  
Вначале примите  
теплый душ

2  
Постепенно  
добавляйте  
горячую воду  
и стойте  
30 секунд под  
горячим душем

3  
Затем стойте  
20 секунд под  
холодным душем

4  
Процедуру  
закончите  
теплым душем

## ПРИМИ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ!

## ВМЕСТО ПАКЕТИКА КОФЕ...



## СДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ!

|    | Январь        | Февраль      | Март          | Апрель       | Май           | Июнь         |
|----|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| пн | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26   | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29 | 6 13 20 27    | 3 10 17 24   |
| вт | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27   | 5 12 19 26    | 2 9 16 23 30 | 7 14 21 28    | 4 11 18 25   |
| ср | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28   | 6 13 20 27    | 3 10 17 24   | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26   |
| чт | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29 | 7 14 21 28    | 4 11 18 25   | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27   |
| пт | 5 12 19 26    | 2 9 16 23    | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26   | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28   |
| сб | 6 13 20 27    | 3 10 17 24   | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27   | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29 |
| вс | 7 14 21 28    | 4 11 18 25   | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28   | 5 12 19 26    | 2 9 16 23 30 |

ОГБПОУ "Ульяновский медицинский колледж имени С.Б. Анурьевой"  
Адрес: 432059, г.Ульяновск пр-т Тулолева, д.1/98  
Тел.: (8422) 73-52-56, факс. (8422) 73-52-56  
медколледж73.рф, эл. почта: umk2@mail.ru

# 2024

|    | Июль          | Август        | Сентябрь     | Октябрь       | Ноябрь       | Декабрь       |
|----|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| пн | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26    | 2 9 16 23 30 | 7 14 21 28    | 4 11 18 25   | 2 9 16 23 30  |
| вт | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27    | 3 10 17 24   | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26   | 3 10 17 24 31 |
| ср | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28    | 4 11 18 25   | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27   | 4 11 18 25    |
| чт | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26   | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28   | 5 12 19 26    |
| пт | 5 12 19 26    | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27   | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29 | 6 13 20 27    |
| сб | 6 13 20 27    | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28   | 5 12 19 26    | 2 9 16 23 30 | 7 14 21 28    |
| вс | 7 14 21 28    | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29 | 6 13 20 27    | 3 10 17 24   | 1 8 15 22 29  |

|    | Январь        | Февраль      | Март          | Апрель       | Май           | Июнь         |
|----|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| пн | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26   | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29 | 6 13 20 27    | 3 10 17 24   |
| вт | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27   | 5 12 19 26    | 2 9 16 23 30 | 7 14 21 28    | 4 11 18 25   |
| ср | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28   | 6 13 20 27    | 3 10 17 24   | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26   |
| чт | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29 | 7 14 21 28    | 4 11 18 25   | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27   |
| пт | 5 12 19 26    | 2 9 16 23    | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26   | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28   |
| сб | 6 13 20 27    | 3 10 17 24   | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27   | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29 |
| вс | 7 14 21 28    | 4 11 18 25   | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28   | 5 12 19 26    | 2 9 16 23 30 |

ОГБПОУ "Ульяновский медицинский колледж имени С.Б. Анурьевой"  
Адрес: 432059, г.Ульяновск пр-т Тулолева, д.1/98  
Тел.: (8422) 73-52-56, факс. (8422) 73-52-56  
медколледж73.рф, эл. почта: umk2@mail.ru

# 2024

|    | Июль          | Август        | Сентябрь     | Октябрь       | Ноябрь       | Декабрь       |
|----|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| пн | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26    | 2 9 16 23 30 | 7 14 21 28    | 4 11 18 25   | 2 9 16 23 30  |
| вт | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27    | 3 10 17 24   | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26   | 3 10 17 24 31 |
| ср | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28    | 4 11 18 25   | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27   | 4 11 18 25    |
| чт | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26   | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28   | 5 12 19 26    |
| пт | 5 12 19 26    | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27   | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29 | 6 13 20 27    |
| сб | 6 13 20 27    | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28   | 5 12 19 26    | 2 9 16 23 30 | 7 14 21 28    |
| вс | 7 14 21 28    | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29 | 6 13 20 27    | 3 10 17 24   | 1 8 15 22 29  |

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Описание работы:

Цель: Повышение осведомленности студентов о важности здорового образа жизни для профилактики заболеваний опорно-двигательной системы, в частности остеопороза.

Основные направления:

- Информационная кампания
- Спортивные мероприятия
- Программа "Здоровое питание"
- Вовлечение через социальные сети
- Реализация мероприятий

А. Информационная кампания:

- Создание информационного буклета:

Содержание:

Полезные советы по здоровому питанию (акцент на кальции, витамине D и K).

Физические упражнения для укрепления мышц и костей (с описанием техники).

Рекомендации по предотвращению травм.

Информация о риске остеопороза и его профилактике.

Дизайн: Привлекательный, понятный, с использованием иллюстраций и инфографики.

Распространение:

В студенческих общежитиях.

На информационных стендах колледжа.

На сайте и в социальных сетях колледжа.

- Разработка видеороликов:

Содержание:

Демонстрация простых и эффективных упражнений (с акцентом на правильную технику).

Позитивные истории студентов о здоровом образе жизни.

Дизайн: Динамичные, короткие, с использованием музыки и анимации.

Распространение:

На сайте и в социальных сетях колледжа.

В студенческих группах в мессенджерах.

На экранах в столовых и холлах колледжа.

- Публикация информационных материалов в социальных сетях:

Содержание:

Посты, истории, опросы, конкурсы на тему здорового образа жизни.

Детали о спортивных мероприятиях и групповых тренировках.

- Рецепты здоровых блюд, богатых кальцием.

Дизайн: Привлекательные, красочные, с использованием инфографики и хештегов.

- Распространение:

Активное использование целевых хештегов (#ЗдоровыеКости, #СпортКаждыйДень и т.д.).

Взаимодействие с популярными блогерами на тему здоровья.

Привлечение волонтеров для распространения информации.

В. Спортивные мероприятия:

- Организация спортивных турниров:

Виды спорта: Волейбол, баскетбол, йога, настольный теннис (в зависимости от интересов студентов).

Формат: Турниры могут быть межфакультетскими, внутрикомандными, открытыми для всех желающих.

Дополнительные активности:

Проведение мастер-классов по спорту (например, по правильной технике выполнения упражнений).

Конкурсы и награждение победителей.

- Организация бесплатных групповых тренировок:

Формат:

Тренировки могут проводиться в парках, спортзалах колледжа, открытых площадках.

Разнообразие направлений: йога, фитнес, танцы (бачата, зумба и т.д.).

Расписание: Несколько раз в неделю в удобное для студентов время.

Дополнительные активности:

Музыкальное сопровождение.

Поощрение участия (награды, скидки на абонементы в спортивные клубы).

- Групповые тренировки в школах:

Формат: Физкультурные кружки, секции по различным видам спорта.

Сотрудничество: С учителями физкультуры, родительскими комитетами.

С. Программа "Здоровое питание":

- Создание стендов:

Содержание:

Информация о пользе продуктов, богатых кальцием, витамином D и K.

Рецепты простых и вкусных блюд.

Советы по правильному питанию для укрепления костей.

Размещение: В столовых, холлах, аудиториях колледжа.

- Создание меню в столовой колледжа:

Сотрудничество: С поварами и диетологами.

Цель:

Включение в меню блюд, богатых кальцием, витамином D и K.

Повышение качества и привлекательности меню.

- Дополнительные активности:

Проведение "Дней здорового питания" с дегустацией блюд.

Мастер-классы по приготовлению здоровых блюд.

D. Вовлечение через социальные сети:

- Хештеги и челленджи:

Создание уникальных хештегов для публикаций о здоровом образе жизни (#ЗдоровыеКости, #СпортКаждыйДень, #ЗдоровыйСтудент).

Проведение челленджей, связанных с физическими упражнениями, здоровым питанием, профилактикой заболеваний.

- Видеоролики и подкасты:

Создание обучающего контента (видеоролики, подкасты) с советами по профилактике заболеваний, рецептами здоровых блюд, рекомендациями по физическим упражнениям.

Использование экспертов - врачей, диетологов, тренеров.

Размещение на сайте и в социальных сетях колледжа.

- Регулярные посты:

Публикация информации о здоровом образе жизни (советы, рецепты, упражнения) в социальных сетях и на сайте колледжа.

Активное участие в дискуссиях, отвечать на вопросы студентов.

- Создание чата в Telegram/WhatsApp:

Создание чата для общения студентов на тему здорового образа жизни.

Взаимодействие с преподавателями и специалистами по вопросам здоровья.

Размещение информации о мероприятиях и мастер-классах.

Е. Реализация мероприятий:

- Организация мероприятий:

Проведение мастер-классов по йоге, пилатесу, функциональному тренингу.

Дни открытых дверей в спортивных залах.

Проведение лекций по вопросам профилактики заболеваний опорно-двигательной системы.

Создание интерактивных выставок, посвященных здоровому питанию и физической активности.

- Оценка влияния:

- Анкетирование:

Проведение опросов среди студентов до начала и после реализации программы.

Определение уровня осведомленности о здоровом образе жизни и остеопорозе.

Оценка степени участия в мероприятиях.

Анализ активности в социальных сетях:

Отслеживание популярности хештегов, количества подписчиков, просмотров видеороликов.

Сбор обратной связи:

Проведение встреч с представителями студенческого сообщества для получения отзывов.

Дополнительные:

Сотрудничество:

С медицинскими учреждениями (для проведения консультаций и лекций).

С спортивными клубами (для предоставления скидок студентам).

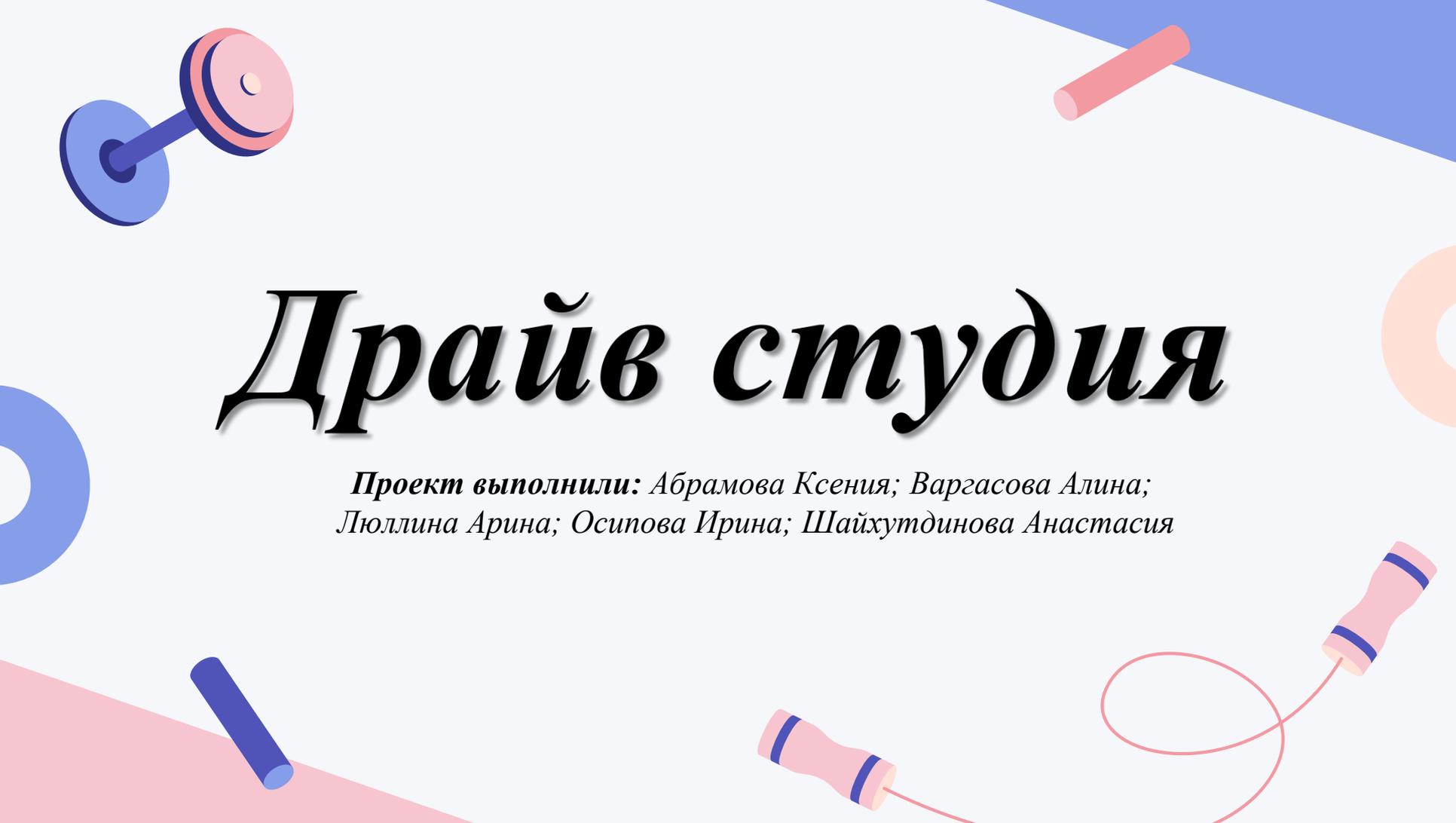
С местными организациями, занимающимися пропагандой здорового образа жизни.

Индивидуальный подход:

Предоставление информации и рекомендаций с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

Продолжительность:

Программа должна быть долгосрочной и включать в себя регулярные мероприятия.



# *Драйв студия*

*Проект выполнили: Абрамова Ксения; Варгасова Алина;  
Люллина Арина; Осипова Ирина; Шайхутдинова Анастасия*

*Для чего?*

**Цель:** создание платформы для повышению уровня физической активности и формированию здорового образа жизни через организацию групповых тренировок, спортивных мероприятий.

*Какие?*

**Задачи:**

1. Привлечение молодежи к активному образу жизни
2. Организация групповых тренировок и мероприятий
3. Обучение и информирование
4. Создание системы поощрений

*Почему?*

**Проблемы:**

1. Сидячий образ жизни
2. Недостаток мотивации
3. Нехватка доступных спортивных пространств



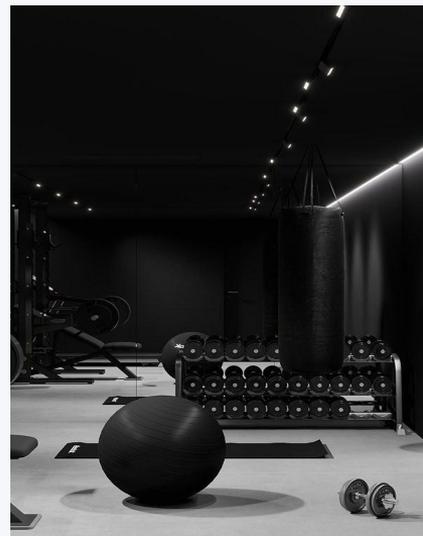
*Студия*



# ***Зоны***



***Зона отдыха***



***Зона  
тренажеров***

# Зона тренажеров



1

## *Функциональное оборудование:*

- Гири
- Гантели
- Фитболы

2

## *Тренажеры:*

- Беговые дорожки
- Велотренажеры
- Эллиптические тренажеры
- Гребные тренажеры

3

## *Инвентарь для йоги:*

- Коврики
  - Блоки
  - Ремни
- 

# Зона отдыха

2

## **Зона питания:**

- Автоматы с напитками
- Автоматы с полезными закусками (орехи; протеиновые батончики и т.д.)

4

## **Зона информации:**

- Расписание тренировок
- Информационные стенды
- Правила студии
- Наши контакты

1

## **Зона релакса:**

- Удобные диванчики и пуфики
- Пледы
- Развлечения (телевизоры, настольные игры)

3

## **Санитарно-гигиеническая зона :**

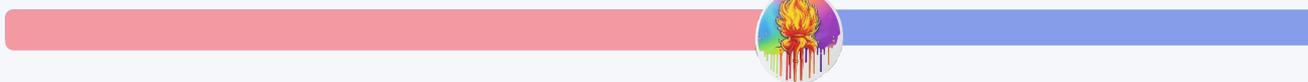
- Душевые
- Дополнительные удобства ( фен, система сушки)



*Драйвик*

# *Драйв-трекер*

*Кол-во упражнений*



50

*Время тренировки*



4 часа

*Удовлетворение*



100%

# Драйв доска

| Дни          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| Параметры    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Вес          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Рост         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Обхват талии |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Обхват бедер |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |



# Драйв-питание

## Еда для скелета



## Еда для суставов



## Зона питания:

- Вкусные и полезные рецепты
- индивидуальное меню



# *Драйв-хештег*

#КомнатаЗОЖ

#ЗдоровыйСкелет

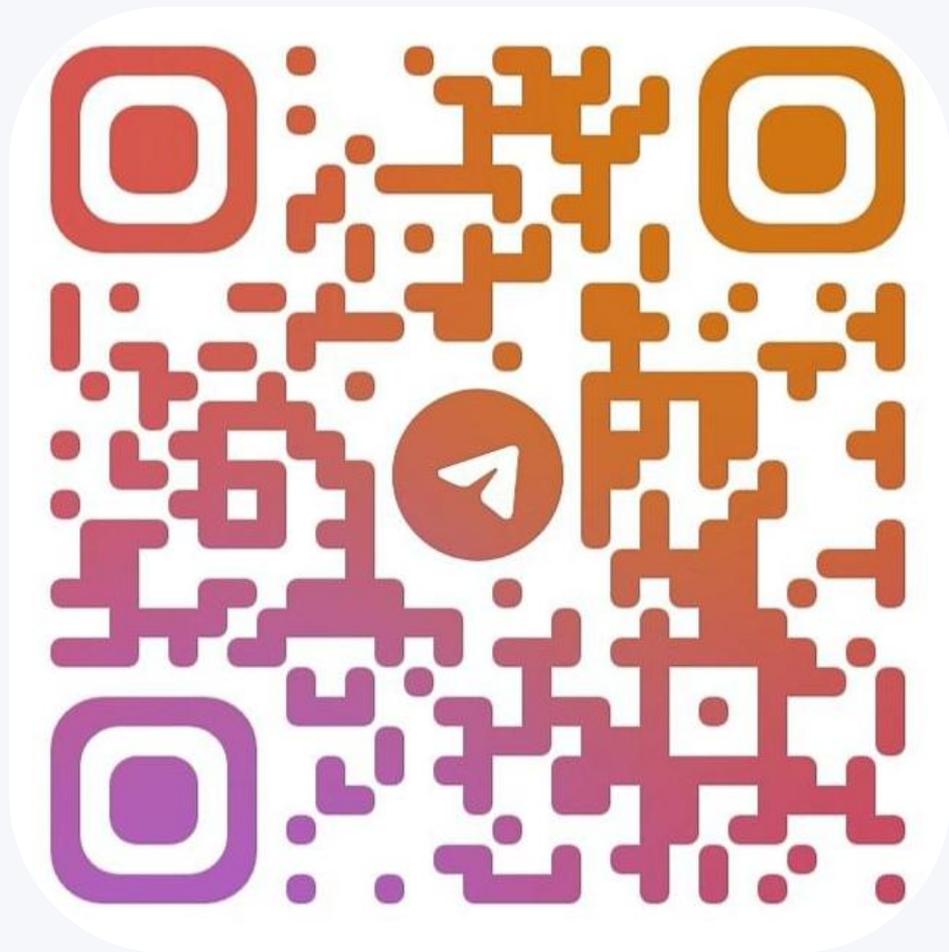
#ЕдаДляЭнергии

#СилаИзнутри

#СтаньСильнее

#Драйвик





Муниципальное образовательное учреждение  
“Центр образования им. И. А. Милютин”  
(структурное подразделение “Школа №23”)

Проект на тему  
“Сердечно-сосудистая система”

Выполнили:

Ученицы 10 В класса

МАОУ “Центр образования им.  
И.А. Милютин”  
(СП “Школа №23”)

Шумилова Виктория,  
Чернова Дарья, Костина София,  
Суровая Любовь,  
Уткина Екатерина.

Руководитель :

Педагог психолог

Туницкая Ольга Юрьевна

МАОУ “Центр образования им.  
И.А. Милютин”  
(СП “Школа №23”)

Череповец 2024

## Оглавление :

|  |    |
|--|----|
| Введение .....   | 3  |
| 1. Теоретические основы проекта.....                   |    |
| 1.1 Сердечно-сосудистая система это ?.....             | 4  |
| 1.2 Заболевания сердечно-сосудистой системы.....       | 5  |
| 1.3 Риск сердечно-сосудистых заболеваний.....          | 6  |
| 1.4 Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний ..... | 7  |
| 2. Практические основы проекта.....                    |    |
| 2.1 Опрос школьников.....                              | 8  |
| 2.2 Подведение итогов .....                            | 10 |
| Заключение .....                                       | 11 |
| Список использованной литературы .....                 | 12 |
| Приложение .....                                       | 13 |

## **Введение**

В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смертности населения в большинстве развитых стран мира, в том числе, и в Российской Федерации.

При этом, к сожалению, большинство людей не задумываются о своём здоровье, пока не столкнутся с проблемами, и даже не замечают, как сами наносят ущерб своему здоровью в целом и сердечно-сосудистой системе в частности: несбалансированное питание, малоподвижный образ жизни, употребление алкоголя, табака, энергетических напитков... Причем, все эти факторы, как показывает практика, появляются в жизни человека уже в подростковом возрасте.

### **Актуальность:**

Все чаще мы слышим печальные, а порой и трагические истории о людях, болеющих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В связи с этим, актуальность проблемы их профилактики в современном обществе имеет не только медицинскую и, но и социальную значимость. При этом важно отметить, что несмотря на наличие наследственных факторов, большую роль в заболеваниях сердечно-сосудистой системы играет как раз тот факт, что многие причины данных заболеваний лежат в образе жизни людей. Важно отметить, что формирование жизненных установок, ценности здорового образа жизни складываются в подростковом и юношеском возрасте, ведь именно в этот период молодые люди могут впервые попробовать алкоголь/энергетики/вейпы, что в дальнейшем может весьма негативно сказаться на состоянии их сердечного здоровья.

Следовательно, именно в этом возрасте важно проводить комплексную работу по формированию установок на ЗОЖ. И данная работа, направленная на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний у молодежи в рамках образовательного проекта «Хакатон», имеет высокую практическую значимость.

### **Цель работы:**

Подготовить актуальный дайджест для подростков по теме профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, что позволит повысить уровень их осознанности в вопросе здоровья, что в конечном счете, пусть и косвенно, будет способствовать снижению распространенности заболеваний.

### **Задачи :**

1. Провести комплексный анализ теоретической литературе по поставленной теме и подготовить материал, который можно использовать для проведения профилактических бесед со школьниками.
2. Углубить знания участников проектной команды о сердечно-сосудистых заболеваниях, о их рисках и профилактике.
3. Провести опрос среди школьников в рамках изучаемой темы, результаты которого можно презентовать в рамках профилактических занятий.
4. Проанализировать итоги проведенной работы и сформулировать выводы.

## Теоретические основы проекта.

### 1.1. Сердечно-сосудистая система это ?

Сердечно-сосудистая система (ССС) - это система органов, обеспечивающая циркуляцию крови в организме. Состоит из сердца, кровеносных и лимфатических сосудов.

ССС выполняет ряд очень важных функций, которые представлены в Таблице № 1.

Таблица № 1

#### Функции СССР

| № | Функция       | Значение  |
|---|---------------|---|
| 1 | трофическая   | снабжение тканей питательными веществами  |
| 2 | дыхательная   | снабжение тканей кислородом   |
| 3 | экскреторная  | удаление продуктов обмена из тканей   |
| 4 | интегративная | объединение всех тканей и органов   |
| 5 | регуляторная  | регуляцию функций органов посредством:<br>А) изменения кровоснабжения;<br>Б) переноса гормонов;<br>В) выработки биологически активных веществ |

Что же такое сердце и кровеносные сосуды?

**Сердце человека** - полый мышечный орган кровеносной системы, сокращения которого обеспечивают кровообращение.

**Кровеносные сосуды** представляют собой систему замкнутых трубок различного диаметра, осуществляющих транспортную функцию, регуляцию кровоснабжения органов и обмен веществ между кровью и окружающими тканями. Лимфатическая система представляет как бы добавочное русло венозной системы, в тесной связи с которой она развивается и с которой имеет

сходные черты строения.

## 1.2 Заболевания сердечно-сосудистой системы

Какие же заболевания называют сердечно-сосудистыми?

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов. В неё входят:

- ишемическая болезнь сердца (болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу);
- болезнь сосудов головного мозга (болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг);
- болезнь периферических артерий (болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги);
- ревматическая болезнь сердца (поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической лихорадки);
- врождённый порок сердца (существующие с рождения деформации строения сердца, влияющие на его нормальное развитие и функционирование);
- тромбоз глубоких вен и эмболия лёгких (образование в ножных венах сгустков крови);
- инфаркты и инсульты (обычно являются острыми заболеваниями и происходят главным образом в результате закупоривания сосудов, которое препятствует току крови к сердцу или мозгу).

Анализ теоретической литературы позволил выделить ряд интересных фактов.

1. Каждый 5-ый пациент, перенёсший инфаркт миокарда, не знает о своём заболевании.
2. У каждого 4-го больного инфаркт не распознаётся.

3. По статистическим данным причина 25% смертей от ИБС – курение.
4. Курение - причина 76% из всех случаев инфарктов у молодых женщин в возрасте до 36 лет.

Таким образом, мы видим, что заболевания ССС – это целая группа заболеваний и их причина кроется, как в наследственности, так и в образе жизни человека. И если наследственность мы изменить не можем, то образ жизни – это то, что точно в наших руках.

В любом случае, «предупрежден - значит вооружен». Далее, систематизируем информацию о ключевых рисках ССЗ.

### **1.3 Риски сердечно-сосудистых заболеваний**

Основными факторами риска ССЗ являются:

- потребление табака и алкоголя,
- несбалансированное (с низким потреблением овощей и фруктов) питание,
- низкая физическая активность,
- повышенное (более 140/90 мм рт.ст.) артериальное давление,
- повышенный уровень глюкозы в крови,
- избыточная масса тела и ожирение.

Интересно, что есть, так называемая, **Шкала SCORE** (Systematic Coronary Risk Evaluation) - это инструмент для оценки риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Шкала SCORE используется для расчёта вероятности возникновения сердечно-сосудистых осложнений в течение 10 лет у лиц без клинических проявлений сердечно-сосудистых заболеваний. Она разработана на основе исследований, проведённых в 12 странах Европы, включая Россию.

В перечень факторов, которые влияют на развитие болезней сердца и сосудов, вошли возраст, пол, уровень общего холестерина, уровень

систолического (верхнего) давления, факт курения.

Интерпретация результатов: Менее 1% - низкий риск. От 1% до 4% - умеренный риск. От 5% до 9% - высокий риск. Более 10% - очень высокий риск.

Итак, анализ информационных источников показал, что есть вполне конкретные факторы, которые можно отнести к рискам ССЗ, и в медицине разработаны инструменты, с помощью которых эти риски можно оценить, а значит, как минимум, уже через осознанность сделать важный шаг с точки зрения профилактики заболеваний.

#### 1.4. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Профилактику ССЗ можно разделить на две группы:

Первичная профилактика

Вторичная профилактика

Рассмотрим, что же входит в каждую из этих групп.

##### **Первичная профилактика:**

1. Рациональный режим труда и отдыха
2. Увеличение физической активности
3. Ограничение поваренной соли, отказ от алкоголя и курения
4. Снижение калорийности пищи и массы тела
5. Регулярный контроль уровня сахара и холестерина в крови .

Это пять основных факторов данной профилактики, её должны выполнять люди БЕЗ нарушений сердечно-сосудистой системы. Именно первичная профилактика позволяет сохранить рациональные условия жизнедеятельности человека.

##### **Вторичная профилактика:**

1. Контролировать артериальное давление
2. Контролировать показатели липидного обмена

3. Избегать длительных стрессовых ситуаций
4. Контролировать гликемию
5. Полностью отказаться от вредных привычек (курение, алкоголь и т.д).

Вторичная профилактика проводится с группами пациентов с верифицированными ССЗ с целью предупреждения рецидивов заболеваний, а так же развития осложнений, снижения заболеваемости и смертности от этих болезней, улучшения качества жизни пациентов.

## **Исследовательская часть проектной деятельности.**

### 2.1 Опрос школьников

Мы провели социальный опрос.

Количество опрошенных: 51 человек.

Содержание опроса:

- Сталкивались ли вы с заболеваниями сердечно-сосудистой системы?
- Как вы думаете сколько человек в год умирает от сердечно-сосудистых заболеваний?
- Выберите два главных фактора развития сердечно-сосудистых заболеваний
- Знаете ли вы о методах профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы?

Проведем анализ полученных результатов.

На вопрос сталкивались вы с заболеваниями ССС 84,3 % подростков ответили «Нет». С одной стороны, это может вселить оптимизм. Однако, важно понимать, что в силу возрастных особенностей подростки могут рассуждать так: «Раз я с данной проблемой не сталкиваюсь, то ее и не существует», следовательно, подростки могут недооценивать важность первичной профилактики и, пренебрегая заботой о здоровье (употребляя алкоголь, вейпы, ведя малоподвижный образ жизни, неправильно питаясь), повышать риск заболевания. Да, возможно, в силу молодости, организм справится с рисками, но чем старше будет становиться человек, тем больше на нем будут отражаться последствия неправильного образа жизни.

На вопрос «Как вы думаете сколько человек в год умирает от сердечно-сосудистых заболеваний?», нами было предложено несколько числовых значений. Вот какие предположения были высказаны опрошенными:



Согласно, опросу 68, 7 % опрошенных недооценивают количество смертей от таких заболеваний. Скорее всего, подростки не осознают масштабов проблемы, а значит, напрашивается вывод, который коррелирует с предыдущим вопросом: недооценивая риск смертности, подростки могут пренебрегать простыми правилами профилактики и в раннем возрасте значимо подорвать свое здоровье.

Интересен взгляд подростков на факторы развития сердечно-сосудистых заболеваний.



Проведенный опрос показывает, что основными факторами развития ССЗ подростки считают наследственность, вредные привычки, стресс и компьютерные игры. При этом, согласно данным ВОЗ, к таковым (помимо обозначенных) еще относятся: нездоровое питание, недостаток физической активности, а также экологические факторы, в том числе загрязнение воздуха.

И если вопрос экологии не находится в зоне прямого влияния подростка, то питание и физическая активность, во многом, являются результатом индивидуального выбора человека. Следовательно, недооценка этих составляющих может впоследствии негативно сказаться на здоровье человека. Следовательно, говоря о просвещении молодежи, возможно, стоит делать акцент, даже не столько на то, чтобы показать, что алкоголь и курение – это плохо, а раскрыть тему здоровья с позиции вовлечения молодежи в спорт и пропаганду здорового питания.

В качестве идей можно рассмотреть следующие наши предложения:

- ограничение продажи фаст-фуда подросткам на законодательном уровне;
- поощрение дополнительными баллами для поступления в учебные заведения не только тех, кто имеет знак ГТО, но и при наличии документов подтверждающих, что абитуриент в течение более 5 лет интенсивно занимался спортом, танцами и пр.

О том, что на уровне государства, области, города, школы должна проводиться целенаправленная работа, направленная на профилактику ССЗ, свидетельствуют ответы на следующий вопрос: «Знаете ли вы о методах профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы?». Как показывает наше исследование 70,4 % подростков имеют лишь примерное представление по этому вопросу, без деталей и подробностей. А 11,8 % вообще считают, что им это не пригодится. В сущности, лишь 9,8 % ребят осознают важность проблемы.

А мы понимаем, что когда нет осознания значимости вопроса, то и

внимание ему уделяется недостаточно. А значит риск того, что факторы, которые приводят к ССЗ, будут присутствовать в жизни подростков, к сожалению, очень велик.

## **Подведение итогов. Заключение.**

Таким образом, в ходе анализа теоретической литературы мы узнали, что такое сердечно-сосудистая система, проанализировали, какие заболевания с ней связаны, а так же расширили представления о факторах риска и системе профилактики ССЗ.

Проведенное нами в рамках проекта «Хакатон» мини-исследование позволило нам взглянуть на данную проблему глазами наших ровесников, и мы увидели, что дети школьного возраста недостаточно осведомлены о заболеваниях сердца и причинах, которые к ним приводят.

Мы считаем, что решение проблемы профилактики должно быть комплексным: оно должно включать систему мер на уровне государства, области, города. Школа, безусловно, также не должна оставаться в стороне.

Старшеклассники, в частности обучающиеся на естественно-научном профиле, в рамках проектной деятельности могут разработать сценарии классных часов по данной проблеме и под руководством наставника провести их в классах средней школы. Опорой для проведения занятий может служить информация по данной теме, которую мы структурировали в рамках данного проекта. Важно отметить, что, рассказывая подросткам о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, о влиянии на возникновение данного заболевания вредных привычек, неправильного питания, малоподвижного образа жизни, старшеклассники могут стать в процессе таких встреч позитивным ориентиром для более младших подростков.

Развитие культуры ЗОЖ можно реализовать также посредством медиа через распространение социальных роликов по значимым направлениям в социальных сетях, официальных группах школ.

Важно помнить, что вредные привычки появляются именно в подростковом возрасте, а избавиться от привычки очень сложно!

Таким образом, в ходе работы над проектом, мы не только сами глубже разобрались в данной проблеме и проанализировали каждый индивидуально свои риски по возникновению ССЗ, но и предложили пути решения на законодательном уровне (ограничение продажи фаст-фуда подросткам, поощрение за занятия спортом более 5 лет баллами к ЕГЭ). А также подготовили материал, который может стать опорным конспектом для разработки классных часов в школе по данной теме.

Помните, наше здоровье очень важно, и беречь его нужно смолоду. Будьте здоровы!

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

<https://25fbuz.ru/informatsionnye-materialy/2446-profilaktika-serdechno-sosudistykh-zabolevaniy>

<https://meduniver.com/Medical/Anatom/329>

|   |                                   |           |
|---|-----------------------------------|-----------|
| <a href="#">.html?ysclid-m2</a>   | <a href="#">uefekwc1465900037</a> | MedUniver |
| <a href="http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib522.pdf?ysclid-m2uctf247c726038">http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib522.pdf?ysclid-m2uctf247c726038</a>                     |                                   | 582       |
| <a href="https://maximumtest.ru/uchebnik/11-klass/biologiya/serdechnososudistaya-sistema">https://maximumtest.ru/uchebnik/11-klass/biologiya/serdechnososudistaya-sistema</a> |                                   |           |

[https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

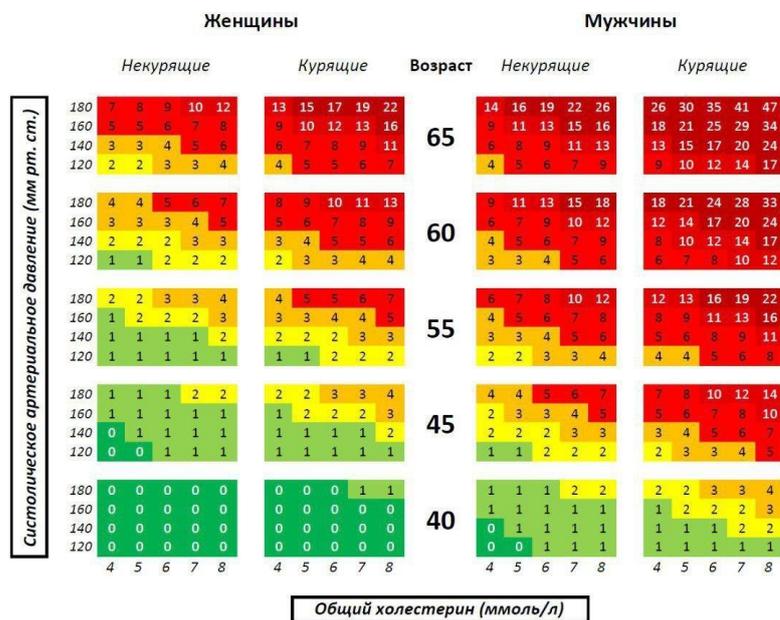
<https://www.primamedica.ru/articles/terapevt/interesnye-fakty-o-serdechno-sosudistyx-zabolevaniyax/7ysclid=m2uf4f7dn1767529083>

<https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj>

<https://translated.turbopages.org>

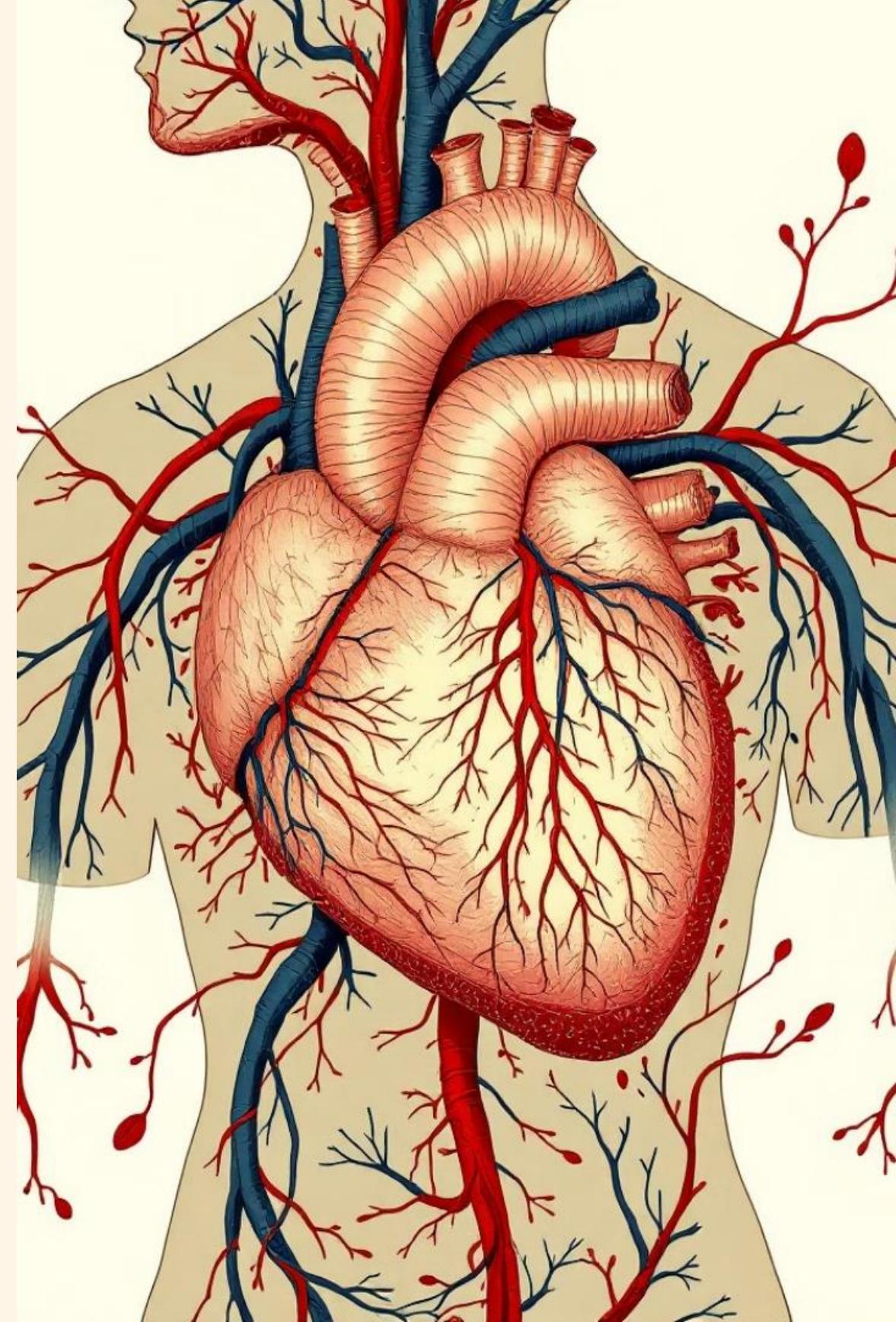
# Приложение

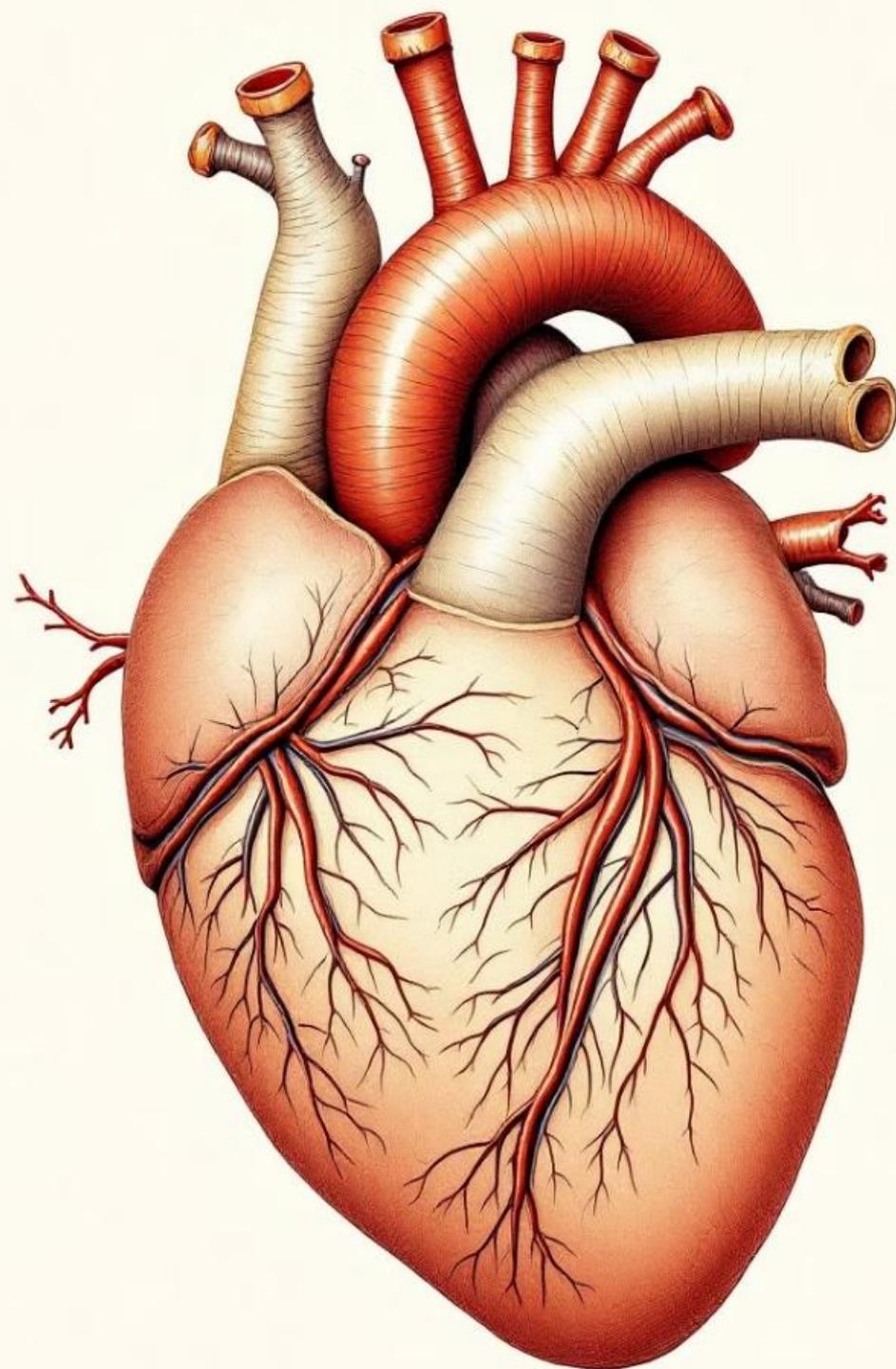
Страница 6, пункт 1.3



# Сердечно-сосудистые заболевания у подростков: предупреждения и профилактика

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) - серьезная угроза здоровью подростков. Многие недооценивают риски в юном возрасте. Важно знать о профилактике и ранних признаках ССЗ.





# Что такое сердечно-сосудистая система?

## 1 Основные компоненты

Сердце - мощный мышечный насос. Кровеносные сосуды образуют разветвленную сеть по всему телу.

## 2 Ключевые функции

Доставка кислорода и питательных веществ. Удаление продуктов обмена. Регуляция температуры тела.

## 3 Важность для подростков

Здоровая система обеспечивает нормальный рост и развитие. Поддерживает высокую физическую и умственную активность.

# Факторы риска ССЗ у подростков

## Образ жизни

Курение и алкоголь  
повышают риск в 2-3 раза.

Малоподвижность и  
неправильное питание  
ухудшают здоровье сосудов.

## Наследственность

Семейная история ССЗ  
увеличивает вероятность.  
Важно знать о генетической  
предрасположенности.

## Стресс

Хронический стресс  
негативно влияет на сердце.  
Учебные нагрузки и  
социальное давление  
повышают риски.



# Распространенные ССЗ у молодежи

1

Врожденные пороки сердца

Могут проявиться в подростковом возрасте. Важно регулярно проходить обследования для ранней диагностики.

2

Аритмии

Нарушения сердечного ритма часто возникают у подростков. Стресс и гормональные изменения могут быть триггерами.

3

Гипертония

Повышенное давление встречается и у молодых. Необходимо контролировать АД, особенно при наследственной предрасположенности.



# Профилактика ССЗ: первичные меры



## Физическая активность

Регулярные занятия спортом укрепляют сердце. Рекомендуется не менее 60 минут активности в день.



## Правильное питание

Ограничение соли и жиров. Больше овощей и фруктов. Контроль порций для поддержания здорового веса.



## Отказ от вредных привычек

Полный отказ от курения и алкоголя. Это значительно снижает риск развития ССЗ.

# Важность ранней диагностики

## Регулярные обследования

Ежегодный осмотр у кардиолога. Контроль АД, ЭКГ и анализ крови на холестерин.

## Знание симптомов

Боль в груди, одышка, головокружение - поводы обратиться к врачу. Не игнорируйте тревожные сигналы.

## Семейная история

Сообщите врачу о случаях ССЗ в семье. Это поможет оценить индивидуальные риски.





# Роль образования в профилактике ССЗ

1

## Информирование

Уроки здоровья в школах.  
Распространение брошюр и плакатов о ССЗ.

2

## Практические навыки

Обучение измерению пульса и АД.  
Мастер-классы по здоровому питанию и фитнесу.

3

## Психологическая поддержка

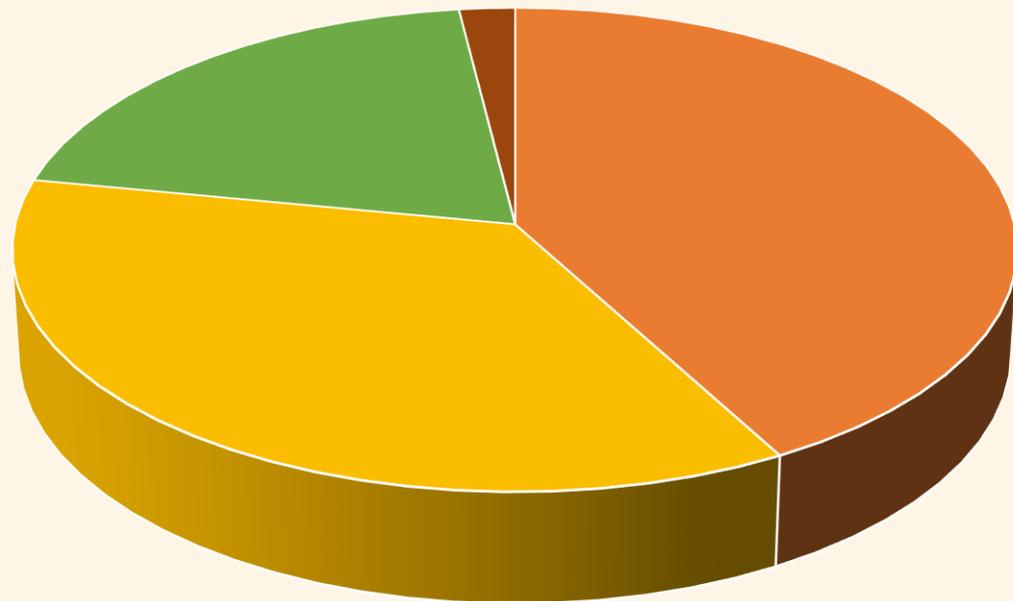
Тренинги по управлению стрессом.  
Формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.

# Совместные усилия для здорового будущего

| Подростки            | Родители                        | Учителя                          |
|----------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| Следить за здоровьем | Поддерживать здоровые привычки  | Образовывать о ССЗ               |
| Быть активными       | Обеспечивать правильное питание | Проводить спортивные мероприятия |
| Делиться знаниями    | Регулярные обследования         | Создавать благоприятную среду    |

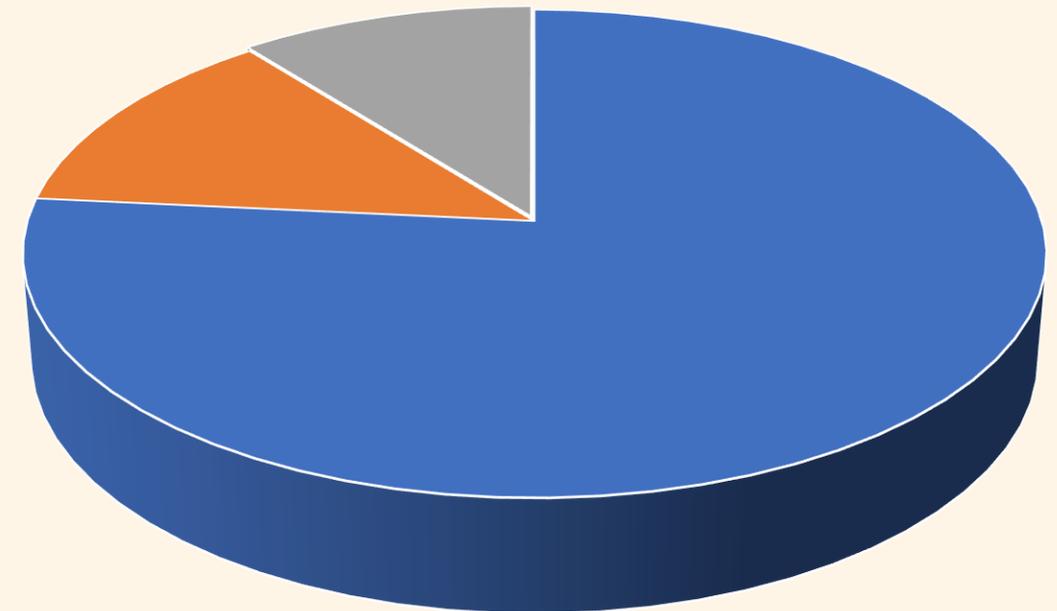
# Результаты опроса

Выберите два главных фактора развития сердечно-сосудистых заболеваний



- ссылаются на вредные привычки (алкоголь, курение)
- считают, что дело в наследственности
- предполагают, что причиной является стресс
- думают, что это из-за компьютерных игр

Знаете ли вы о методах профилактики заболеваний сердечно-сосудистой



- Примерно, но не вдавался в подробности
- Не знаю, мне это не пригодится
- Да, так как считаю это нужным

# Вывод

- **Регулярный медицинский контроль:** Ежегодные осмотры у кардиолога, измерение давления, ЭКГ и анализы помогут выявить проблемы на ранней стадии.
- **Формирование здоровых привычек:** Правильное питание, физическая активность и контроль стресса с детства закладывают основы сердечно-сосудистого здоровья.
- **Информационно-просветительская работа:** Образовательные программы в школах, раздача просветительских материалов и общественные кампании повысят осведомленность подростков о профилактике ССЗ.
- **Системный подход к профилактике:** Совместные усилия подростков, семьи, медицинских работников и учителей создают прочную основу для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний.

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования имени И. А. Милютина»  
Структурное подразделение «Школа № 23»**

**Групповой проект на тему:  
«Профилактика неинфекционных заболеваний.  
Сердечно-сосудистая система»**

**Выполнили:**

ученицы 10 «В» класса

МАОУ «Центр образования им.

И.А. Милютина»

(СП «Школа № 23»)

Кондратьева Диана Константиновна

Пестова Евгения Константиновна

Головкова Мария Сергеевна

Семенова Анфиса Денисовна

Копотина Софья Алексеевна

**Руководитель:**

Туницкая Ольга Юрьевна, педагог-  
психолог

**г. Череповец  
2024**

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ .....   | 3  |
| ГЛАВА 1. ХАРАКТЕРИСТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ... 4   |    |
| 1.1 Определение, строение и функции.....                   | 4  |
| 1.2 Виды заболеваний.....                                  | 5  |
| 1.3 Основные причины и факторы риска. ....                 | 6  |
| 1.4 Профилактика.....                                      | 7  |
| 1.5 Основные итоги: важность здорового образа жизни. ....  | 9  |
| ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА КУРСА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ... 10 |    |
| 2.1 Статистика .....                                       | 10 |
| 2.2 Курс здорового образа жизни.....                       | 11 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....  | 37 |
| СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....                      | 38 |

## ВВЕДЕНИЕ

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) занимают одно из ключевых мест в структуре заболеваемости и смертности во всем мире, и их влияние на здоровье населения заметно уже в подростковом возрасте. Неинфекционные заболевания, к которым относятся ССЗ, развиваются под влиянием ряда факторов, включая образ жизни, диету, уровень физической активности и психоэмоциональное состояние.

В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья молодежи, в том числе учащаются случаи ожирения, аритмии и других сердечно-сосудистых расстройств, что делает необходимым внедрение мероприятий по профилактике неинфекционных заболеваний ССЗ среди подростков.

### **Цель:**

- Уменьшить процент заболеваемости сердечно-сосудистой системы (ССС) среди подростков.

### **Задачи:**

- Изучить виды заболеваний сердечно-сосудистой системы, их строение и функции.
- Ознакомиться с основными причинами и факторами заболеваний, а также ролью ЗОЖ в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.
- Разработать курс по профилактике здорового образа жизни для школьников и студентов.

# ГЛАВА 1. ХАРАКТЕРИСТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.

## 1.1 Определение, строение и функции.

**Сердечно-сосудистая система** – это система органов, обеспечивающая циркуляцию крови в организме.

Для того чтобы говорить о заболеваниях сердечно-сосудистой системы необходимо представлять её строение.

ССС состоит из сердца и сосудов. Сосуды, в свою очередь, подразделяются на артерии, артериолы, капилляры, венолы и вены.

Сердце и кровеносные сосуды образуют два круга кровообращения: малый (легочный), который служит для обогащения крови кислородом в легких, и большой (телесный), обеспечивающий доставку питательных веществ и кислорода всем органам и тканям, а также удаление из них продуктов обмена и углекислого газа.

### **Функции:**

- Транспортная: доставка крови ко всем органам и тканям;
- Трофическая: снабжение тканей питательными веществами;
- Дыхательная: снабжение тканей кислородом;
- Экскреторная: удаление продуктов обмена из тканей;
- Интегративная: объединение всех тканей и органов в единую систему;
- Регуляторная: поддержание гомеостаза.

## **1.2 Виды заболеваний сердечно-сосудистой системы.**

Заболевания ССС делятся на инфекционные и неинфекционные.

**К инфекционным заболеваниям сердечно-сосудистой системы** (патологии, вызванные различными микроорганизмами и вирусами, которые поражают сердце и сосуды) относят следующие:

- Инфекционный эндокардит: инфекция действует на клапанный аппарат сердца, разрушая его, постепенно развиваются тромбоэмболии.
- Боррелиоз: вызывается укусом клеща.
- Миокардит: осложнение после дифтерии, проявляется нарушениями сердечного ритма.

**Неинфекционные заболевания сердечно-сосудистой системы** — это группа болезней сердца и кровеносных сосудов. Наиболее распространёнными среди подростков являются такие заболевания как:

- Врожденные пороки сердца – это аномалии, которые появляются в развитии сердца еще до рождения ребенка.
- Аритмии – это изменение ритма сердца, которое может приводить к неправильному, ускоренному или замедленному сердцебиению.
- Ишемическая болезнь сердца – это заболевание артерий сердца, которое приводит к уменьшению кровоснабжения сердечной мышцы.
- Воспалительные болезни сердца – это группа заболеваний, которые связаны с воспалением в сердечной мышце или оболочке сердца.
- Кардиомиопатии – это заболевания, которые приводят к ухудшению функций сердечной мышцы, частичной или полной.

Далее, говоря о причинах, факторах риска и профилактике, мы будем делать акцент именно на неинфекционных заболеваниях ССС.

## 1.3 Основные причины заболеваний ССС и факторы риска.

### 1. Причины:

- Инфекции (миокардит, кардиомиопатия)
- Незрелость нервной системы
- Аутоиммунные заболевания
- Гормональные сбои
- Нефротические расстройства
- Сужение аорты

### 2. Факторы риска:

- Курение (фактор развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как артериальная гипертензия, ИБС, облитерирующий атеросклероз артерий нижних конечностей. Также курящие люди умирают от ишемической болезни сердца в 2 раза чаще, чем те, кто никогда не курил);
- Избыточный вес (увеличивает риск заболеваний ССС, таких как: артериальная гипертония);
- Неправильное питание (переизбыток в рационе насыщенных жиров, отличающихся высоким содержанием холестерина, что приводит к атеросклерозу);
- Низкая физическая активность (негативно воздействует на тонус тела, выносливость организма, сопротивляемость внешнему воздействию. Повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний в 2-3 раза);
- Стресс (в состоянии стресса организм не способен функционировать полноценно, что служит толчком к развитию ССЗ).

Исходя из того, что у подростков вышеперечисленные факторы встречаются достаточно часто, они также находятся в группе риска по ССЗ.

## **1.4. Профилактика ССЗ.**

В подростковом возрасте сохраняются факторы риска ССЗ, присутствующие на более ранних этапах развития, но также приобретает актуальность ряд новых проблем, в частности риск возникновения зависимостей (курение, злоупотребление алкоголем). Так, исследования показывают, что в возрасте 11 лет большинство мальчиков и девочек не имели факторы риска ССЗ, однако в возрасте 17 лет >75% подвергались воздействию как минимум одного фактора риска.

**Профилактика** — это комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Выделяют следующие меры профилактики.

### **1. Рациональное питание.**

Рациональное питание - это сбалансированное, регулярное (не реже 4 раз в день) питание с ограничением потребления соли.

Необходимо уменьшить потребление поваренной соли до 5 г\сутки. Сократить употребление продуктов, содержащих скрытую соль: копченые и вареные колбасные изделия, хлеб. Исследования ученых показали, что, если ограничить употребление соли, риск инфаркта миокарда и других сердечных катастроф может снизиться на 25%. Очень полезно увеличить употребление продуктов, содержащих калий и магний (морская капуста, изюм, свекла, тыква, гречка).

Подростки должны иметь полноценный рацион, соответствующий физиологическим потребностям растущего организма.

### **2. Физические нагрузки.**

Регулярные физические нагрузки помогают укрепить сердце и сосуды, улучшить кровообращение и поддерживать нормальный уровень артериального давления. Ученые считают, что ежедневно необходимы не менее 30 минут умеренной физической нагрузки, а также полчаса интенсивной физической нагрузки 3-4 раза в неделю.

### **3. Отказ от вредных привычек.**

Курение и употребление алкоголя стало нормой жизни у подростков. В отказе от вредных привычек важен пример родителей. Часто помогает и разговор о том, что сейчас моден другой стиль жизни. Также важно рассказывать школьникам о негативном влиянии психотропных веществ на организм.

### **4. Наблюдение за здоровьем.**

Врачи рекомендуют хотя бы раз в год проходить медицинское обследование во избежание проблем со здоровьем.

## 1.5. Итоги: важность здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) особенно важен для подростков, так как в этот период происходит активное физическое, эмоциональное и социальное развитие. Вот несколько ключевых причин, почему ЗОЖ важен для подростков:

- **Физическое развитие:** подростки находятся в стадии активного роста. Правильное питание, регулярные физические нагрузки и достаточный сон способствуют нормальному развитию костей, мышц и органов.
- **Психическое здоровье:** здоровый образ жизни может снизить уровень стресса и тревожности. Физическая активность способствует улучшению настроения и общего самочувствия.
- **Профилактика заболеваний:** поддержание здорового образа жизни помогает предотвратить развитие различных заболеваний, таких как ожирение, диабет и болезни сердца, что особенно важно в условиях современной жизни.
- **Самооценка и уверенность в себе:** занятия спортом и осознание своей физической силы и выносливости могут значительно повысить самооценку и уверенность в себе подростка.

Таким образом, здоровый образ жизни играет ключевую роль в формировании гармоничной и успешной личности подростка, обеспечивая физическое и психическое благополучие, а также поддержку в социальной сфере.

## ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА КУРСА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

### 1.1 Статистика

Неинфекционные заболевания определяют 76% всех причин смерти населения Российской Федерации. Из них 56,7% составляют болезни сердечно - сосудистой системы.



В 2021 г. произошло свыше 1,5 миллиона случаев смерти подростков и молодых людей. Ведущими причинами является ранее употребление психоактивных веществ. А ведь именно они являются одной из основных причин всех болезней. Поэтому мы с командой разработали курс, направленный на снижение процента смертности и мотивацию подростков на здоровый образ жизни.

## 1.2 Курс «Здоровый образ жизни».

Курс посвящен профилактике развития неинфекционных заболеваний и направлен на снижение основных факторов риска, таких как: потребление табака, недостаточная физическая активность, нездоровое питание, употребление алкоголя.

### Темы занятий:

- Здоровый образ жизни.
- Мы - это то, что мы едим.
- Стресс, как он есть.
- Жизнь без алкоголя.

### ЗАНЯТИЕ №1.

**Тема:** «Здоровый образ жизни».

**Форма проведения:** урок-семинар.

#### Цели занятия:

- Формирование представления о здоровом образе жизни.
- Знакомство с правилами здорового образа жизни и формирование готовности следовать им.
- Формирование ответственного отношения к собственному здоровью.
- Развитие личности, умеющей создавать собственную модель здорового образа жизни.
- Развитие умения регулировать свое поведение, прогнозировать последствия своих действий.

#### Обеспечение занятия:

Учебное место (место проведения): школа, колледж.

## **Ход занятия:**

### **1. Организационный момент. Приветствие.**

Здравствуйте, уважаемые ученики (студенты)! Рада Вас приветствовать на нашем занятии. Как вы себя чувствуете? Как ваше настроение?

### **2. Мотивационная часть.**

Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни - богатство или слава?». Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»

Сегодня мы поговорим о том, что способствует нашему благополучию, что позволит смотреть на жизнь, как на праздник, которым нужно наслаждаться, о бесценном достоянии не только каждого человека, но и всего общества в целом. Тема нашего занятия «Здоровый образ жизни», цель которого - выделить основные правила здорового образа жизни.

### **3. Актуализация знаний.**

- Как вы думаете, что такое здоровье? (ответы участников)

Здоровье - это не только отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

- От чего зависит здоровье? (ответы участников)

Оно зависит от следующих факторов:

- образа жизни (50 %)
- наследственности (20 %)
- экологической обстановки (20 %)
- состояния медицинской помощи (10 %)

- Как вы считаете, что значит здоровый образ жизни? (ответы участников).

Отказ от вредных привычек, правильное питание, занятия спортом.

- Для чего необходимо придерживаться здорового образа жизни? (ответы участников).

Чтобы не болеть, чтобы добиться успеха в жизни, чтобы осуществить свои мечты, чтобы иметь здоровых детей.

#### **4. Изучение нового материала.**

Многие люди задают себе вопрос: «Как жить, чтобы не болеть?» И многие себе отвечают: «Так не бывает». Да, каждый человек, хоть чем-то, но болеет. Но почему одни болеют редко, а другие чуть ли не каждый месяц?

Давайте вместе попробуем ответить на этот вопрос.

- Подумайте, какое первое правило здорового образа жизни? (ответы участников)

#### **Правильное питание.**

А какие три самых простых правила питания? (ответы участников).

- питаться разнообразно и регулярно;
- не переедать;
- есть больше сырой, вареной, пареной пищи, ограничить жареное, острое, животные жиры, сладости.

Давайте немного поговорим о том, что мы пьем?

- Часто ли пьете газированные напитки?

А Вы знаете, что, например, в 0,33 л. Пепси-колы содержится 8 кусков сахара. Мало кто стал бы пить такой сладкий чай. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушение работы печени, головные боли, ослабление зрения и даже припадки.

- Какое же будет второе правило здорового образа жизни? (ответы участников)

## **Соблюдение режима дня.**

**Режим** - это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Правильное сочетание умственной и физической работы, чередование нагрузок и отдыха являются основой высокой работоспособности. При этом необходимо помнить, что человек устаёт, много работает и тогда плохо организует свою работу.

Учебную, домашнюю нагрузку, занятия физической культурой и спортом следует равномерно распределять, обеспечивая правильное чередование умственной и физической работы на каждый день, неделю и месяц. Планируя свою нагрузку, необходимо помнить и об отдыхе. Небольшой отдых должен предшествовать каждому новому виду работы или занятий.

### **Отдых и сон.**

- Как вы думаете, сколько времени человеку нужно для сна? (ответы участников)

Многие ученые приходят к выводу, что не меньше восьми часов, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное - человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время.

### **Активный образ жизни.**

А мы с вами подошли к четвертому правилу - активному образу жизни.

По данным статистики сидячий образ жизни - это одна из причин болезней во всем мире.

-Какие виды активного отдыха вы знаете? (ответы участников)

Действительно, насколько лучше начинает себя чувствовать человек, когда бывает на природе, занимается активными видами спорта.

Различные достижения научно-технического прогресса значительно облегчили жизнь современному человеку. Но при этом мы стали двигаться всё меньше и меньше. Для сохранения здоровья необходимо как минимум 20 минут в день посвящать активному отдыху (совершать пешие прогулки, плавать, ездить на велосипеде и т.д.). Чем именно заниматься зависит от вашего желания, возможностей, подготовки, темперамента. Начать можно даже просто с пеших прогулок после работы. Главное помните: движение — это жизнь!

### **Отказ от вредных привычек.**

А теперь поговорим о пятом правиле - отказе от вредных привычек.

- Какие привычки можно отнести к вредным? (курение, алкоголь, наркотики)

Да, все знают, что здоровье и эти вредные привычки несовместимы.

Давно люди поняли, что табак - сильный яд. Табак стали с успехом применять для уничтожения вредителей, опрыскивая его раствором растения.

А Вы знаете, что в 16-17 столетиях, в различных странах применяли жесткие наказания курильщикам. Так, например, в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади; в Турции курильщиков сажали на кол. В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытаться и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл...».

О вреде алкоголя сказано очень многое. Научкой установлено: чем раньше человек начинает пить, тем больше вероятность стать алкоголиком, хотя каждый считает, что такая угроза для него не страшна, что в любой момент, как только захочет, он может бросить пить. Но в том - то и заключается действие любого наркотика, что потребляющий его не может, не способен «захотеть» расстаться с ним. Употребление алкоголя приводит к гибели многих людей в самом расцвете сил.

## **Антистрессовый образ жизни.**

Есть еще одно правило - **антистрессовый образ жизни.**

В нашей жизни много совершенно реальных вещей, которые являются стрессовыми. Ощущение несправедливости, переживание утраты, перегрузки, недостаточный отдых могут привести к сильному стрессу. Для того, чтобы обрести равновесие в стрессовой ситуации необходимо научиться управлять стрессом.

И еще одно правило - каждый день начинать с оптимизмом, и добрыми помыслами - это очень сильно влияет на здоровье человека.

## **5. Подведение итогов занятия.**

Мы рассмотрели лишь некоторые вопросы, раскрывающие зависимость здоровья человека от образа жизни. Более подробно говорить о здоровье и здоровом образе жизни мы будем с Вами на других занятиях нашего курса.

А сейчас подведем итоги нашего сегодняшнего занятия. Сегодня мы с вами узнали, что такое здоровье, от чего оно зависит, что помогает нам укреплять и сохранять его. Познакомились с правилами здорового образа жизни.

## **ЗАНЯТИЕ № 2**

**Тема:** «Мы - это то, что мы едим».

**Форма проведения:** семинар.

**Цели занятия:**

- Формирование ответственного отношения к собственному здоровью.
- Развитие личности, умеющей создавать собственную модель здорового образа жизни.
- Формирование представлений о правильном рационе питания.

- Развитие умения регулировать свое поведение, прогнозировать последствия своих действий.

**Обеспечение занятия:** учебное место (место проведения): школа, колледж

### **Ход занятия:**

#### **1. Организационный момент.**

Здравствуйте, уважаемые участники встречи! Рада Вас приветствовать на нашем занятии. Как вы себя чувствуете? Как ваше настроение?

#### **2. Мотивационная часть.**

Как вы уже знаете, здоровье человека на 50 процентов зависит от его образа жизни, а одной из основных составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Пища, которую мы употребляем, обеспечивает развитие и обновление тканей и клеток всего организма, и самое главное - является источником энергии для существования человека.

Следовательно, наше здоровье напрямую зависит от того, что мы едим. С пищей в наш организм поступают белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы, минеральные вещества.

Сегодня у нас очень интересное занятие, тема которого - «Мы - это то, что мы едим». Цель этого занятия - рассмотреть необходимость заботиться о своем здоровье и следовать правилам здорового питания.

#### **3. Содержательная часть.**

- Давайте вспомним, что входит в понятие «здоровый образ жизни»? (отказ от вредных привычек, здоровое питание, умение справляться со стрессом, физическая активность)

- А что вы знаете о здоровом питании? (ответы участников)

#### **3. Изучение нового материала.**

- Как вы думаете, что значит правильное питание? (ответы участников)

Питание можно считать правильным только тогда, когда пища в полной мере отвечает потребностям организма, обеспечивает постоянство

массы тела и способствует нормальной работе всех органов и систем организма.

Правильное питание нередко называют также питанием «рациональным», «здоровым», «сбалансированным».

Многие болезни - всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.

-Как вы думаете, какое питание будет «неправильным»? (ответы участников).

Очень часто оказывается, что любимая нами пища не очень полезна. А ведь неправильное питание - это прямая дорога к сердечным заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта, к ожирению. Вредные продукты значительно укорачивают жизнь человека. Жирная пища приводит к увеличению веса, ароматизаторы, красители, заместители и прочее отравляют организм.

- Как вы думаете, что такое культура питания? (ответы участников).

**Культура питания** - это не только поведение за столом, но и оптимальное количество пищи, принятое человеком. Главное правило - это соотношение количества и калорийности энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма.

Ведущий предлагает всем участникам разделиться на 2 группы, у каждой из которых будет свое задание. Озвучивает задания для группы.

- Задание для первой группы: написать свой вариант правил питания.
- Задание для второй группы: составить свой рейтинг самых «вредных» продуктов.

У вас есть 5 минут, потом мы вместе все обсудить.

Ведущий уточняет, готовы ли команды и предлагает начать выступление одной из команд. Команда (либо её представитель) зачитывает свой вариант, группа его обсуждает, дополняет, ведущий направляет и активизирует работу всей группы, помогает найти аргументы к ответам. В

итоге должен получиться единый вариант (мнение всей группы плюс знания ведущего) правил питания и рейтинга «вредных» продуктов.

- Знаете ли вы, что такое диета? (ответы участников)

**Диета** - специально разработанный режим питания в отношении количества, химического состава, физических свойств, кулинарной обработки и интервалов в приёме пищи.

**Рациональная диета** - режим питания здорового человека, соответствующий профессии, полу, возрасту и др. Изучает данный предмет гигиена питания.

Давайте рассмотрим примеры некоторых диет для похудения.

Ведущий выдает карточку с описанием различных диет (Приложение

1) Предлагает прочитать её, обсудить и ответить на 2 вопроса:

- полезна ли каждая из диет для здоровья?
- приведет ли она к похудению?

По окончании времени ведущий интересуется степенью готовности участников и начинается обсуждение. Участники высказывают свои мнения (они могут быть различными), ведущий слушает, после чего сообщает мнение врачей-диетологов по каждой диете (приложение 2).

Ведущий задает вопрос всей группе.

- А что вы думаете о низкокалорийных диетах? (ответы участников)

Грамотно подобрать низкокалорийные продукты очень трудно, и потому человек старается сократить количество пищи или, наоборот, есть только низкокалорийные продукты. В итоге еды либо мало, либо она совершенно невкусная.

Подобную диету выдержать очень трудно. Некоторые ее разновидности предполагают поступление в организм не более 500 килокалорий в день, потому приступы слабости и депрессия - наиболее частые ее спутники. А срывы нередко заканчиваются приступами неконтролируемого обжорства. Да и через пару недель организм адаптируется к ограничению калорий и перестает сжигать запасы жира, зато

при переходе на нормальное питание вес возвращается с удвоенной скоростью. В качестве воспоминаний о «тяжелых днях» остаются авитаминоз и расстройство пищеварения.

Мы рассмотрели несколько вариантов диет для похудения.

- Какой мы можем сделать вывод? (ответы участников)

Нельзя неправильно назначать диету для похудения самому себе, ведь она регулирует работу всего организма; и, чтобы не навредить одному, пытаясь вылечить другое, ее должен прописать специалист. Даже при самых строгих диетах поступление всех важных питательных веществ в организм должно быть сбалансированным, а приемы пищи - подчиняться режиму. Не следует забывать и о двигательной активности, режиме сна и отдыха, и, конечно же, профилактике стресса. Только тогда лечебная диета будет эффективной.

Давайте подытожим нашу работу.

1. Как вы поняли, что такое диета? (ответы участников).
2. А рациональная диета? (ответы участников).
3. Как вы понимаете, диета - как образ жизни? (ответы участников).
4. Какие еще диеты бывают? (ответы участников).
5. В чем различие между диетами? (ответы участников).

Если участники затрудняются с ответом, ведущий кратко повторяет пройденный материал, задает наводящие вопросы.

В последнее время особой популярностью пользуется средиземноморская диета. Многие ученые трактуют её не как диету для похудения, а как образ жизни. Рассмотрим ее основные правила питания.

Основу этой диеты составляют углеводы. Это неочищенные от оболочки крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, бобовые и грубый хлеб. А также много овощей и фруктов. Сюда подойдут: обычная перловая или пшеничная крупы; греча; запечённый с кожурой картофель; фасоль; также подойдут и овсяные хлопья, лучше из цельного зерна. Фрукты и овощи лучше сезонные.

На втором месте оливковое масло.

Его можно заменить на любое нерафинированное растительное, в нем также содержится комплекс жирных кислот Омега -3.

Далее идут белки животного происхождения. Мясо, рыба, яйца.

За ними кисломолочные продукты. Это нежирные йогурты, молодые творожные сыры, простокваша.

А теперь давайте подумаем. Сегодня мы уже рассмотрели несколько диет для похудения.

- Что скажем этой диете?! Да?! Или нет?!

- Что же это всё-таки? Диета для похудения или образ жизни?

#### **4. Подведение итогов занятия.**

Давайте подведем итоги нашего занятия.

Сегодня мы, во-первых, узнали, что такое здоровое питание и культура питания.

Во-вторых, выяснили, что диета это образ жизни, это наше с вами ежедневное питание, с помощью которого можно даже лечить человека.

В-третьих, рассмотрели некоторые виды диет для похудения и поняли, что неправильно назначать лечебные диеты самому себе, неправильно ограничивать рацион без медицинских показаний. Гораздо проще его сбалансировать в соответствии с ежедневными энергетическими затратами, тогда и вес придет в норму.

В-четвертых, определили, что же такое - правильное питание.

Закончить наше занятие хотелось бы известной мудростью: «Мы - это то, что мы едим». От того, как люди питаются, во многом зависит состояние их здоровья, трудоспособность, защитные и приспособительные возможности организма, заболеваемость и продолжительность жизни. Только умеренное сбалансированное питание может стать гарантией долгих лет жизни.

## Приложения к занятию 2.

### Приложение № 1.

#### **1. Маложирная диета (диета Орниша, диета Гинзбурга)**

Основной постулат этих диет: «Излишки жира организм откладывает про запас». Поэтому, чтобы избавиться от уже накопленного, худеющим рекомендуют радикально сократить количество жиров в рационе - до 30-50 г в день. А все остальные продукты можно есть без ограничения. И сладкое, и мучное, и соленое. В любом количестве.

#### **2. Низкоуглеводная диета (диета Монтиньяка, диета Аткинса, диета астронавтов)**

В основу этих диет легла теория превращения углеводов в жиры. Не израсходованные сразу углеводы откладываются про запас на талии и бедрах. И, если резко сократить количество потребляемых углеводов, организм начнет добывать энергию из «жировых прослоек».

Худеющим предлагают отказаться от всех возможных углеводов - сахара, круп, хлеба и даже молочных продуктов. Зато жира и белка в рацион можно включать сколько угодно.

#### **3. Белковая диета**

Как и следует из ее названия, эта диета построена на отказе от жиров и углеводов. Ее приверженцы считают, что питание только белковыми продуктами позволяет существенно снизить калорийность рациона, но при этом есть, сколько угодно.

#### **4. Монодиета (гречневая, кефирная, яблочная, арбузная, рисовая, творожная...)**

Название говорит само за себя: разрешено есть только один продукт. Вообще-то эту разновидность диет придумали для разгрузочных дней. Но некоторые энтузиасты могут сидеть на ней неделями. Эффект достигается за счет ограничения количества калорий.

#### **5. Вегетарианство**

Подразделяется на три течения. Вегетарианство подразумевает полный отказ от продуктов животного происхождения. Лактовегетарианство позволяет употреблять в пищу молочные продукты. А лактоовоовегетарианство позволяет включить в рацион еще и яйца. Вегетарианство, пожалуй, единственная группа диет, которая применяется как для похудения, так и по религиозным убеждениям (причем второе - чаще).

## **Приложение №2.**

1. Эта диета не слишком популярна, потому что сброс веса происходит слишком медленно по меркам любителей быстрых результатов - не более 5 кг в месяц. Зато в течение того же месяца достаточно просто заработать дефицит незаменимых полиненасыщенных жирных кислот, содержащиеся только в жирах животного и растительного происхождения. Организм немедленно известит об этом повышенной утомляемостью - и физической, и умственной. А витамины А, D, Е, К организм без жиров не усвоит.

2. Мало углеводную диету тоже сложно назвать быстрой. Для того, чтобы процесс похудения пошел, требуется радикальная перестройка организма, которая иногда затягивается на несколько месяцев. За это время можно получить целый букет заболеваний. И обострение мочекаменной болезни из-за избытка животного белка в организме. И атеросклероз из-за неограниченного употребления жиров. И серьезный авитаминоз из-за отсутствия фруктов и большинства овощей в рационе. И даже хронический запор, вызванный дефицитом клетчатки. Впрочем, не всякий выдержит симптомы недостатка сахара в крови, которые начинаются почти

## **ЗАНЯТИЕ №3**

**Тема:** Стресс, как он есть.

**Форма проведения:** урок-семинар

**Цели занятия:**

- Расширение знаний о стрессе, влиянии эустресса и дистресса на организм человека.
- Развитие умения вырабатывать адаптивную стратегию поведения в стрессовых ситуациях.
- Развитие способности справляться со стрессом.
- Освоение правил здорового образа жизни и готовность им следовать.
- Формирование ответственного отношения к собственному здоровью.

**Обеспечение занятия:** учебное место (место проведения): школа, колледж.

**Ход занятия:**

### **1. Организационный момент. Приветствие.**

Здравствуйте, уважаемые участники встречи! Рада Вас приветствовать на нашем сегодняшнем занятии.

### **2. Мотивационная часть.**

В современном обществе человек испытывает все большее психоэмоциональное напряжение из-за возрастающих сложностей социальной жизни. Отсутствие нормальных условий для труда и отдыха или их низкое качество создают благоприятную среду для различных стрессовых ситуаций.

**Стресс** - обычное и часто встречающееся явление. Стресс присутствует в жизни каждого человека. Мы все временами испытываем его - может быть,

как повышенную раздражительность или как бессонницу перед ответственным событием. Переживания утраты, предательства, разлуки, да и более прозаические — волнения перед экзаменами, несправедливости, большие перегрузки и недостаточный отдых могут привести к сильному стрессу. Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, полное его устранение просто нереально.

Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Существует допустимая степень стресса, так называемый полезный стресс, и слишком сильный стресс. Поэтому надо уметь различать степени стресса и научиться управлять им. Вот об этом мы сегодня и поговорим. Тема нашего сегодняшнего занятия - «Стресс, как он есть». Цель занятия - познакомиться с понятием «стресс», изучить виды и фазы стресса, а также определить, насколько вы предрасположены к стрессу.

### **3. Изучение нового материала.**

А что же такое стресс? Говоря о стрессе, каждый из вас вкладывает свой смысл в это понятие. Как вы думаете, что такое стресс? Какие виды стресса вы знаете? Что вы знаете о профилактике стресса?

#### **Что такое стресс?**

**Стресс** (состояние повышенного напряжения) — совокупность приспособительных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических).

Выделяют положительную (**эустресс**) и отрицательную (**дистресс**) формы стресса.

Не стоит думать, что стресс — это исключительно негативное явление. Иногда незначительные стрессовые ситуации вынуждают человека собрать все свои силы и приспособиться к новой сложной ситуации. Известно, что человек, находящийся в состоянии умеренного стресса, чувствует себя мобилизованным, деятельность его оказывается более успешной, чем в

спокойном состоянии. Спортсмены на соревнованиях обычно показывают лучшие результаты, чем на тренировках благодаря стрессу. Такое состояние называется эустресс.

Когда напряжение становится слишком сильным, возникает торможение или суетливость. На пользу здоровью это не идет. Такой стресс называется дистресс.

**Дистресс** – это перенапряжение приспособительных механизмов, которое оказывает отрицательное влияние на деятельность человека.

### **Влияние стресса на организм человека.**

Отрицательный стресс имеет конкретные проявления.

- Как вы думаете, по каким признакам можно определить, что человек находится в состоянии стресса?

- невозможность сосредоточиться;
- слишком частые ошибки;
- ухудшение памяти;
- частое возникновение чувства усталости;
- слишком быстрая речь;
- частые боли в голове, спине, в области желудка, не имеющие органической причины (не вызванные какой-то болезнью);
- повышенная возбудимость;
- отсутствие удовлетворения от работы;
- потеря чувства юмора;
- увеличение количества выкуриваемых сигарет;
- пристрастие к алкогольным напиткам;
- постоянное ощущение недоедания;
- плохой аппетит;
- невозможность вовремя закончить работу.

Естественно, у человека, находящегося в состоянии стресса, не должны наблюдаться все эти симптомы, всего нескольких из них достаточно, чтобы заподозрить достаточно серьезные проблемы.

### **Структура стресса.**

По своей структуре стресс – сложное явление, в котором можно выделить три фазы.

1. фаза тревоги;
2. фаза сопротивления;
3. фаза истощения.

После первоначальной реакции тревоги организм приспособливается и оказывает сопротивление, однако, если стрессор оказался слишком сильным или врожденная приспособляемость организма недостаточна, наступает истощение, могущее привести к болезни и даже летальному исходу. Каждому человеку присущ определенный уровень приспособительной энергии и поэтому к одной и той же ситуации одному человеку приспособиться легко, а другому подчас невозможно, т. е. у каждого свои стрессоры.

### **Способы реагирования на стресс.**

Когда неблагоприятные факторы (стрессоры) вызывают стресс, человек сознательно или подсознательно старается приспособиться к совершенно новой ситуации. Существует два возможных варианта развития событий. Во-первых, человек может обрести равновесие; в этом случае стресс не даст никаких последствий. Во-вторых, человек не сможет адаптироваться к новой ситуации. Как следствие этого — возникают различные психические или физические отклонения. Особую опасность представляет ситуация, когда стрессовые воздействия повторяются слишком часто либо когда воздействие одного и того же фактора остается неизменным на протяжении длительного времени (причем человек не может справиться с воздействием этого фактора).

В этой ситуации возможно три типа реакции.

- Первая реакция — это **пассивность**. Человек просто останавливается и опускает руки, отдается чувствам беспомощности и депрессии. Это самая негативная реакция. Она показывает, что у человека недостаточно способности к адаптации, и он не в состоянии справиться с ситуацией.
- Вторая реакция — это **активная защита от стресса**. В этой ситуации человек либо предпринимает действия, направленные на ликвидацию фактора, вызывающего стресс (стрессора), либо активно отвлекает свое внимание на другие занятия, способные принести удовлетворение (например, на занятия спортом, коллекционирование, чтение, физическую работу). Это поведение свидетельствует о высоком уровне сил, благодаря которому человек находит в себе силы справиться с травмирующей ситуацией.
- Третья реакция, не менее уместная и правильная, чем вторая, — это **активное расслабление**. Человек в этой ситуации не предпринимает активных действий, как во втором случае, однако отсутствие активности отличается от пассивности в первом случае. Намеренно расслабляясь, человек приобретает способность естественным образом уменьшать воздействие стресса и его последствия для организма.

### **Быстрая помощь при стрессе.**

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (отругал начальник, нагрубил в магазине, разозлили родные), нужно собрать всю свою волю в кулак и сказать себе «СТОП». Это нужно сделать, чтобы предотвратить развитие стресса.

Чтобы выйти из стресса, нужно найти эффективный способ самопомощи.

Таких способов существует очень много.

- Какие вы знаете способы выхода из стресса? (погулять на свежем воздухе, принять ванну или душ, послушать музыку)

Ведущий совместно с участниками обсуждают способы выхода из стресса.

#### **4. Подведение итогов.**

А теперь подведем итоги нашего занятия. Давайте вспомним о чем мы сегодня говорили.

##### **1. Мы узнали, что такое «стресс».**

Стресс (состояние повышенного напряжения) - совокупность адаптационных (приспособительных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических).

**2.** Выделили положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса.

**3.** Познакомились с тремя фазами стресса: фаза тревоги, сопротивления и истощения.

**4.** Рассмотрели влияние стресса на организм человека.

#### **Рефлексия.**

- Скажите, что вызвало у вас интерес в нашем сегодняшнем занятии?

- Какие выводы вы можете сделать?

Итак, управление стрессом - это то, что нужно для полноценной жизни. Пытаться подавлять стресс - значит бороться с самим собой. Основоположник учения о стрессе Ганс Селье писал: "Не следует бояться стресса. Его не бывает только у мертвых. Стрессом надо управлять. Управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни».

## **ЗАНЯТИЕ №4**

**Тема:** Жизнь без алкоголя

**Форма проведения:** урок-семинар

**Цели занятия:**

- Расширение информированности школьников о влиянии алкоголя на организм человека.
- Формирование негативной установки у подростков к алкоголю.
- Готовность следовать правилам здорового образа жизни.
- Умение использовать приемы поведения, позволяющие избежать употребления алкоголя

**Обеспечение занятия:** учебное место (место проведения): школа, колледж.

**Ход занятия:**

### **1. Организационный момент. Приветствие.**

Здравствуйте, уважаемые участники встречи! Рада вас видеть на нашем занятии. Как вы себя сегодня чувствуете?

### **2. Мотивационная часть.**

О том, что алкоголь вреден не только для физического, но и для психического здоровья знает каждый. Причины пьянства разнообразны: трудности, связанные с приспособляемостью к новым условиям жизни; конфликты с окружающими; неудовлетворенность семьей, работой, условиями жизни; чувство одиночества; непонимание другими людьми; усталость; стеснительность; ощущение своей неполноценности; и многое другое.

Даже в том случае, когда речь не идет об алкоголизме, спиртные напитки несут непосредственный вред здоровью человека. Каждый, заботящийся о своем здоровье, а также о здоровье своей семьи и близких,

должен знать, каковы же последствия употребления крепких напитков для организма человека и его психики.

Тема нашего сегодняшнего занятия - «Жизнь без алкоголя» посвящена проблеме предупреждения алкогольной зависимости. Цель занятия - научиться говорить «нет» алкоголю.

### **3. Практическая часть.**

- Чем же отличается здоровый человек от человека, злоупотребляющего алкоголем?

Участники называют особенности тела, лица, поведения того, кто злоупотребляет алкоголем (аморальный, агрессивный, апатичный, ленивый, легкомысленный, лживый, коварный, красный, кошмарный, опасный, отвратительный, омерзительный, отталкивающий, лживый, обрюзгший).

- Нравятся ли нам такие люди? Приятно ли с ними общаться? Хотите ли вы быть такими?

- Как вы думаете, актуальна ли сегодня для нашего общества проблема употребления алкоголя?

- С какого возраста сегодня люди начинают употреблять алкоголь? Правильно ли это?

### **Упражнение «Альтернатива».**

Сейчас мы разделимся на две группы. Каждая возьмет себе по листу бумаги. Первая группа ответит на вопрос «Что дает человеку спиртное?», вторая - «Чем спиртное мешает людям?». Свои ответы запишите в один столбик.

Ответы участников первой группы: веселое настроение, ощущение смелости и свободы, компания, новые друзья, беззаботная жизнь и т. д.

Ответы участников второй группы: ссоры, скандалы, потеря денег, покоя, работы, хороших отношений с окружающими, распад семьи,

нищенское существование, неожиданные травмы, аварии, гибель людей, пожары, бродяжничество, ранняя смерть и т. д.

Давайте обсудим, что у вас получилось.

- Какой столбик у нас получился длиннее?

- Какой из этого мы можем сделать вывод?

(отрицательных последствий приема алкоголя гораздо больше, чем положительных).

Алкоголь по своему действию на организм человека относится к наркотикам. Он начинает всасываться уже во рту, а затем через желудок и тонкий кишечник попадает в кровь, быстро разносится по всем органам и тканям, но в большей степени накапливается в мозгу.

При систематическом злоупотреблении алкоголем возникает зависимость, и появляются нарушения в большинстве органов и систем.

Кроме того, увеличивается риск несчастных случаев, суицидальных попыток, смерти от отравления.

При алкоголизме изменяются личность и характер пьющего человека. Страдают все части психики — мышление, память, воля, эмоции; появляются раздражительность, слабоволие, агрессия, лживость, жестокость и циничность. Меняется характер, прекращается духовный рост, исчезают инициатива и целеустремленность. Развивается интеллектуальная, эмоциональная, волевая и физическая деградация. Появляются тяжелые психические расстройства, происходит потеря социальных контактов. Пьянство и алкоголизм оказывают негативное влияние на все стороны индивидуальной и общественной жизни.

Вождение в нетрезвом виде, ДТП, возникающие по вине водителей, находящихся за рулем в нетрезвом виде, преступления, совершаемые лицами, злоупотребляющими алкоголем - это далеко не полный перечень негативных последствий алкоголя.

Теперь вы знаете, что алкогольный ад - это реальность. Находите в себе силы сказать «нет» тому, кто, прикидываясь другом, заманивает вас

в эту ловушку. Лучшей защитой от вредных привычек является категорический отказ один раз что-либо попробовать.

Варианты сказать «нет»

- Зачем мне это?
- Извини, у меня нет на это времени.
- Спасибо, это не для меня.
- Нет, у меня и так много неприятностей.
- Нет, спасибо, я сегодня не хочу.

- Какой вариант вы считаете самым убедительным?

- Какие варианты можете предложить вы?

Люди, злоупотребляющие спиртными напитками не вызывают симпатии, с ними не хочется общаться мы осуждаем их. Поэтому необходимо находить альтернативные средства жить радостно и весело, научиться получать удовольствие в здоровом образе жизни.

- Чем мы можем заменить алкоголь?

(кататься на велосипеде, заняться восхождением в горы, пойти в поход)

#### **4. Подведение итогов занятия.**

Вот и подошла к концу наша встреча. Благодарю Вас за активную работу. Надеюсь, что она не пройдет бесследно. Давайте подведем её итоги.

- Что нового вы сегодня узнали?

- Что вам запомнилось?

- Что вызвало интерес?

Сегодня мы узнали, как алкоголь влияет на организм человека, выяснили, чем в жизни мешает алкоголь, научились говорить «нет» алкоголю.

Если вы любите себя и цените свое здоровье, вы скажете «нет» всему, что может принести вам вред. Ваше будущее зависит только от вас самих. Стройте свои жизненные планы и перспективы, добивайтесь поставленных целей, выбирайте хороших, надежных друзей. Стремитесь заполнить свои годы учебой, общением, интересными делами, увлечениями. Пусть ваша жизнь будет интересной, наполненной успехом и счастьем.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из всего выше сказанного, неинфекционные заболевания сердечно-сосудистой системы могут возникать у подростков из-за различных факторов, таких как неправильное питание, недостаточная физическая активность, наследственность, стресс и др.

Для предотвращения таких заболеваний необходимо вести здоровый образ жизни, включающий в себя правильное питание, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек. Также важно своевременно обращаться к врачу для проведения профилактических осмотров и контроля показателей здоровья.

Разработанные нами учебные материалы позволят сформировать среди школьников представления о правильном образе жизни, что, как мы надеемся в конечном счете позволит снизить риск заболеваний ССС. Их можно использовать для проведения тематических классных часов.

Берегите свое сердце и заботьтесь о своем здоровье, чтобы избежать серьезных осложнений в будущем!

## СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

<https://lecardo.ru/articles/kakie-zabolevaniya-serdca-mogut-vstrechatsja-v-molodom-vozraste/>

<https://chekhovsc.ru/blog/serdechno-sosudistye-zabolevaniya-u-detej>

<https://www.odbtomsk.ru/useful-information/articles-from-the-health-center/448-profilaktika-serdechno-sosudistykh-zabolevanij-u-detej-i-podrostkov>

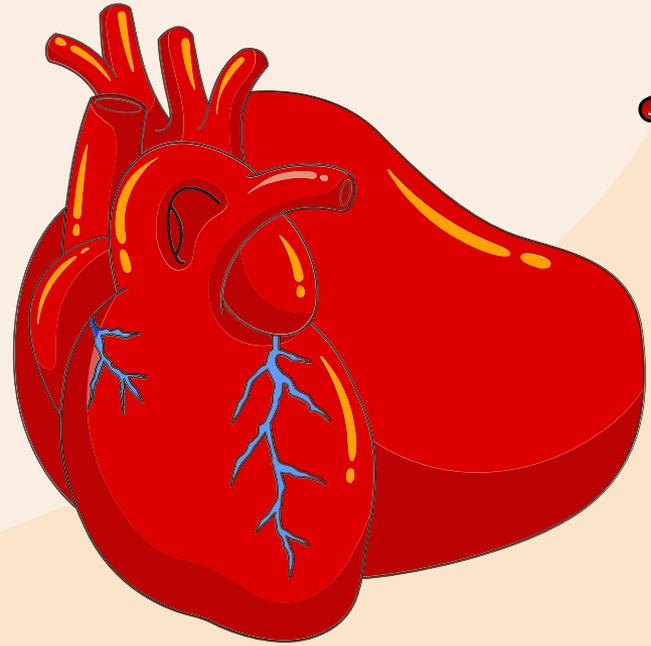
<https://www.10gkb.by/informatsiya/stati/factory-riska-serdechno-sosudistykh-zabolevanij>

[https://medaboutme-ru.turbopages.org/turbo/medaboutme.ru/s/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/serdtse/](https://medaboutme.ru.turbopages.org/turbo/medaboutme.ru/s/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/serdtse/)

<https://www.medkirov.ru/site/LSPF7E36B>

<https://www.cardio.by/profilaktika-serdechno-sosudistih-zabolevaniy>

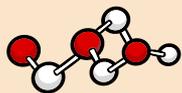
# Сердечно- сосудистая система



# ВВЕДЕНИЕ

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) занимают одно из ключевых мест в структуре заболеваемости и смертности во всем мире, в последние годы наблюдается рост ухудшения здоровья молодежи.





# ЦЕЛЬ

Уменьшить процент заболеваемости сердечно-сосудистой системы среди подростков.



# Задачи

Изучить, строение, функции и заболевания сердечно-сосудистой системы.

Ознакомиться с основными причинами и факторами заболеваний, а также важностью ЗОЖ.

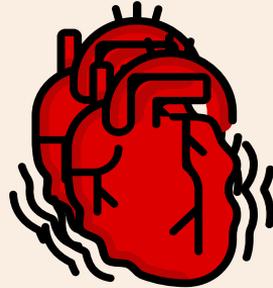
Разработать курс здорового образа жизни для школьников и студентов.



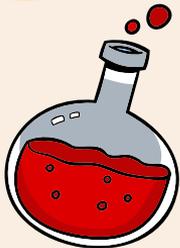
# Что такое ССС, её строение и функции.

**Сердечно-сосудистая система** – это система органов, обеспечивающая циркуляцию крови в организме.

**Система состоит из:**  
Сердца и сосудов.



**Функция:**  
Транспортная.



# Виды заболеваний

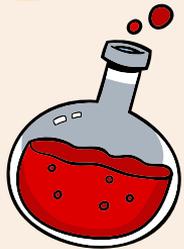
Врожденные пороки  
сердца

Аритмии

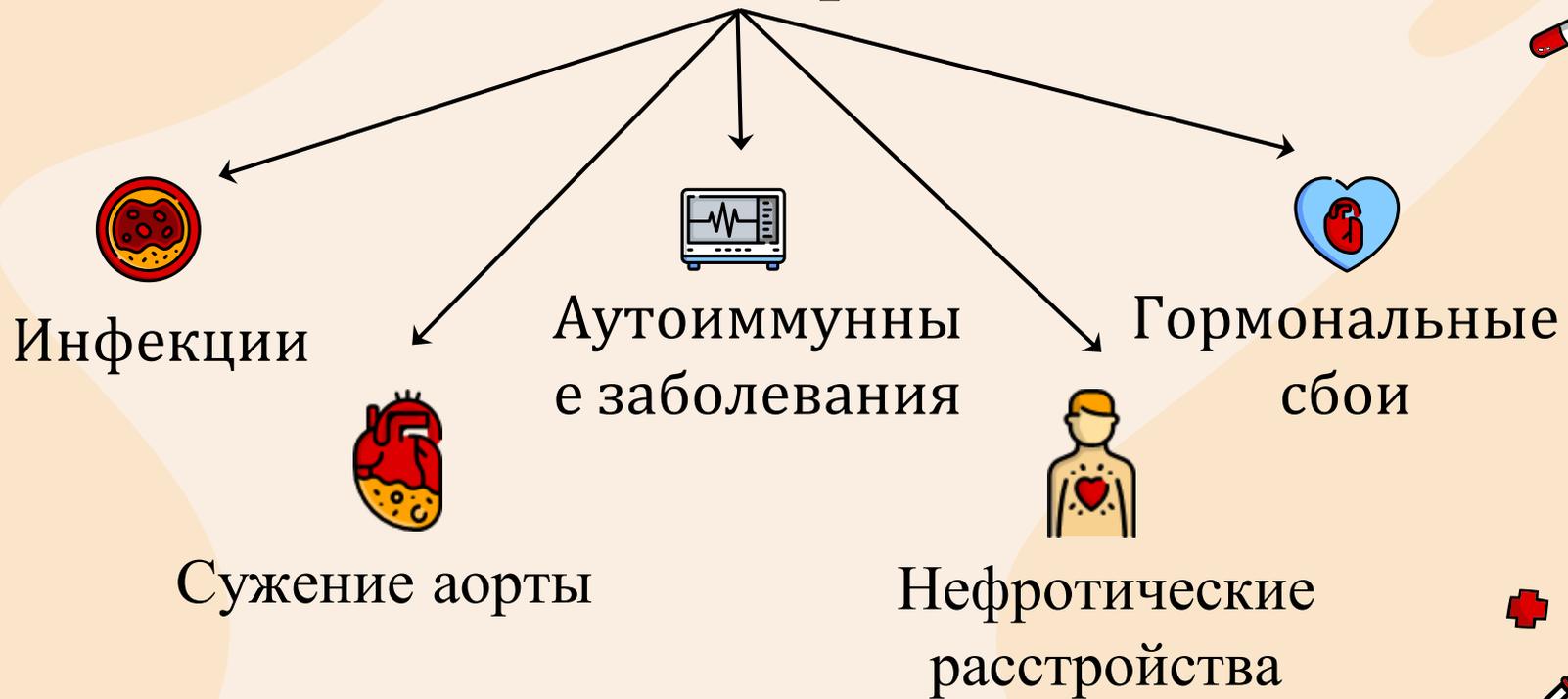
Ишемическая болезнь  
сердца

Воспалительные болезни  
сердца

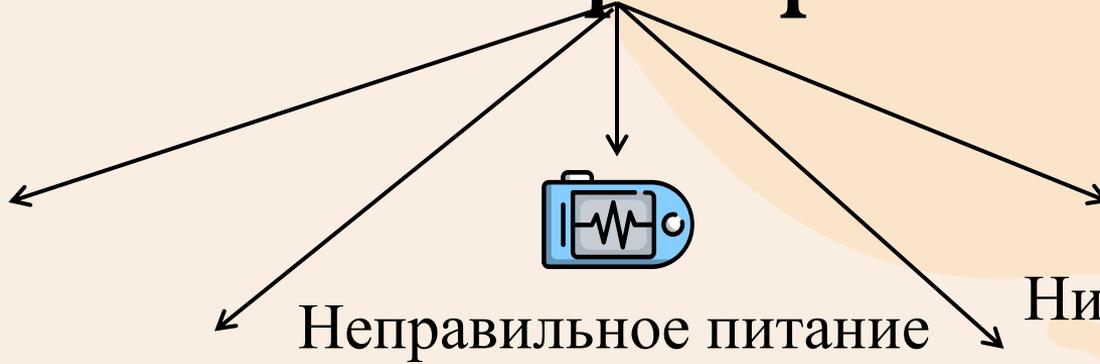
Кардиомиопатии



# Основные причины.



# Факторы риска



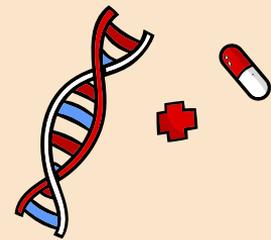
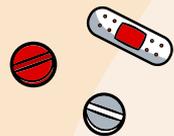
Курение

Неправильное питание

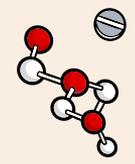
Стресс

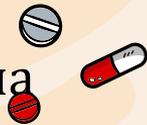
Избыточный вес

Низкая физическая  
активность



# Профилактик а





**Профилактика** — это комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.



Рациональное  
питание

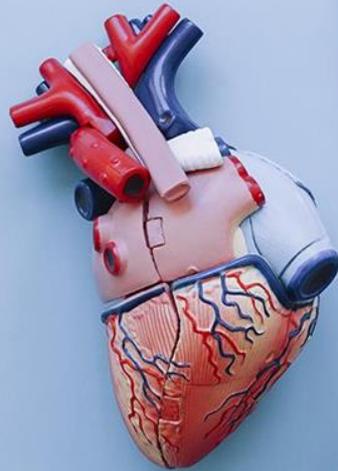
Физические  
нагрузки.

Отказ от вредных  
привычек.

Наблюдение за  
здоровьем.



Важность  
здорового  
образа жизни.



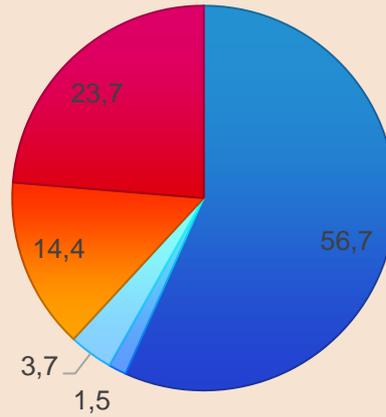


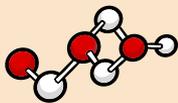
Здоровый образ жизни (ЗОЖ) особенно важен для подростков, так как в этот период происходит активное физическое, эмоциональное и социальное развитие



## Статистика

■ ССЗ ■ Сахарный Диабет ■ Болезни оргонов дыхания ■ Новообразования ■ Другие

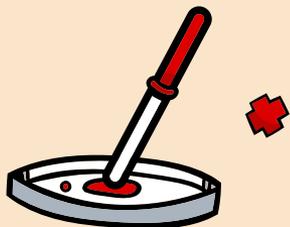




# Темы занятий



- Здоровый образ жизни.
- Мы - это то, что мы едим.
- Стресс, как он есть.
- Жизнь без алкоголя



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из всего выше сказанного, неинфекционные заболевания сердечно-сосудистой системы могут возникать у подростков из-за различных факторов, таких как неправильное питание, недостаточная физическая активность, наследственность, стресс и др. Берегите свое сердце и заботьтесь о своем здоровье, чтобы избежать серьезных осложнений в будущем



МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 28»

**Тема: Онлайн общение – проблема  
(вредная привычка) молодежи 21 века.**

Команда: «Здрайверы»

Руководители: учитель географии Колесова О.П.  
учитель биологии Горшкова С.А.

Череповец, 2024

## Содержание

### Введение

1. Общение как социальная потребность. Живое и виртуальное общение
2. Онлайн общение молодежи, как часть повседневности молодежи
3. Причины обращения к виртуальному общению
4. Офлайн-нетворкинг для школьников
  - 4.1. Опрос учащихся «Онлайн общение»
  - 4.2. Организация площадки для офлайн-нетворкинга, как решение проблемы (вредной привычки) – онлайн общения молодежи

### Источники информации

## Введение

Общение – намеренное влияние и воздействие на поведение, состояние, установки партнера. При общении происходит обмен информацией, взаимовлияние, взаимооценка, сопереживание, формирование убеждений, взглядов, характера, интеллекта.

В настоящее время невозможно представить себе жизнь людей вне общения. Из дня в день люди во всем решают глобальные вопросы, спорят, принимают ответственные решения и просто обмениваются информацией по средствам общения. Общение охватывает особый класс отношений между субъектами, где обнаруживается содействие или противодействие, согласие или противоречие, сопереживание или эмоциональная глухота [2].

Стремительное развитие техники привело к появлению – виртуального общения. Данный вид общения становится все более и более популярным, человеку незачем выходить на улицу, чтобы дойти до магазина, нет необходимости ходить в гости, в театр в кино, все можно через Интернет (и купить что-нибудь, и познакомиться с человеком).

Как часто в школе на уроках можно увидеть такую ситуацию, что учащиеся вместо того, чтобы слушать учителя, работать, усваивать новые знания сидят в социальных «сетях», или на переменах также рассматривают фотографии на своих страницах [3].

Таким образом, к сожалению, виртуальное общение сейчас занимает важное место в жизни человека и часто является единственной формой более - менее полноценного общения. В результате появляется проблема, когда виртуальные коммуникации начинают заменять и вытеснять обычное «живое» общение [2].

Цель работы: анализ особенностей виртуального общения молодежи, как вредной привычки, для определения пути решения данной проблемы.

Задачи:

1. Рассмотреть основные особенности виртуального общения.
2. Выявить основные причины перехода к виртуальному общению.
3. Определить, какой тип общения преобладает у старшеклассников МАОУ «СОШ №28».
4. Определить путь решения проблемы виртуального общения молодежи, как вредной привычки.

### **1. Общение как социальная потребность. Живое и виртуальное общение**

Сложный процесс взаимодействия между людьми, заключающийся в обмене информацией, а также в восприятии и понимании партнерами друг друга – это мы и называем общение. Субъектами общения являются живые существа, люди. В принципе, общение характерно для любых живых существ, но лишь на уровне человека процесс общения становится осознанным,

связанным вербальными и невербальными актами [2]. Во время общения происходит развитие личности человека.

В зависимости от содержания, целей и средств выделяют различные виды общения, среди которых особое значение для современного человека имеют живое и виртуальное общение.

Живое общение — это общение между людьми, которое происходит при помощи естественных средств передачи информации, и осуществляется непосредственно — без использования каких-либо искусственно созданных объектов в качестве посредников.

Виртуальное общение — это особый вид коммуникации, осуществляющийся при помощи сети интернет.

## **2. Онлайн общение молодежи, как часть повседневности молодежи**

В современном мире, общение - это основной способ передачи информации. Сегодня актуально виртуальное общение, которое на данный момент занимает одно из первых мест среди молодёжи. Разговаривать с помощью компьютера намного проще. Виртуальный мир и общение в Интернете стало настолько популярным, что многие люди порой забывают об общении реальном. Всемирная паутина предлагает нам разнообразные способы обмена информацией.

Основные особенности виртуального общения, которые так привлекают молодежь:

- Анонимность и невидимость. За счет анонимности и невидимости подростки скрывают чувства или показывают отсутствующие переживания. Многие теряют значение возраста, социальный статус, внешнюю привлекательность или умение общаться. Поэтому многие пользователи интернета считают, что «легче вести серьезный разговор», «люди реже обижаются, потому что там это бессмысленно - все равно не видно, как ты обижаешься», «можно общаться с непривлекательными (внешне) людьми, и их уродливость не мешает общению», «можно говорить на равных с человеком значительно старше тебя, и это не мешает общению, хотя ты знаешь, что он старше».
- Добровольность и желательность контактов. Пользователь добровольно завязывает контакты или уходит от них, а также может прервать их в любой момент.
- Стремление к нетипичному поведению. Зачастую пользователи представляют себя с иной стороны, чем в условиях реальной жизни, проигрывают не реализуемые роли, сценарии поведения. В виртуальной среде вы вообще можете быть, кем хотите, выглядеть как угодно, быть существом любого пола по выбору, слова для вас без ограничений характерных для материального мира [1].

### **3. Причины обращения к виртуальному общению**

Невостребованность собственных ресурсов, возможностей в реальной жизни. Человек не может найти себе место в жизни, среди реальных людей. Обычно это происходит с творческими людьми, их взгляды на жизнь часто не разделяют окружающие люди и не так трактуют их произведения искусства. Такое явление также актуально для подростков, которые начинают думать о своём будущем и для взрослых, которые понимают, что выбрали неправильный путь в жизни. Недостаточное насыщение общением в реальных контактах. У человека очень мало друзей, людей, которые его поддерживают, понимают, это может быть связано со многими причинами, рассмотренными выше. Отсутствие объективной возможности «живого» общения, нехватка времени для реального общения. В условиях современной жизни большая часть времени уходит на работу, учебу и на удовлетворения потребностей, в связи с этим у человека нет сил и нет времени на устройство личной жизни и реальное общение.

Неумение и нежелание общаться в реальной жизни. Эта причина противоположна предыдущей, то есть у человека есть возможность реального общения, но он сознательно от него отказывается, так как не желает прикладывать усилия на развитие своих коммуникативных качеств. Нередко это можно наблюдать и в жизни: очень часто находясь среди людей, даже знакомых, человек достает телефон и выходит в Интернет, выбирая виртуальное общение.

Проблема свободного времени у молодежи. Многие выходят в Интернет «от нечего делать», чтобы скоротать время, что является признаком неправильного распределения свободного времени. Этому способствует отсутствие детских и молодежных клубов, нежелание самой молодежи принимать участие в активной деятельности, которая слоняется по улицам или сидит дома, родительская невнимательность к развитию детей, которых не отдают в спортивные секции или другие кружки, где дети могли бы непосредственно учиться общению.

Возможность реализации качеств личности, проигрывания ролей, переживания эмоций, по тем или иным причинам не удавшихся в реальной жизни, с помощью общения в Сети. Позволяет это сделать некоторые особенности Интернета, такие как анонимность, нежесткая нормативность, своеобразие процесса восприятия человека человеком [4].

### **4. Офлайн-нетворкинг для школьников**

#### **4.1. Опрос учащихся «Онлайн общение»**

Выполняя данную работу, необходимо было узнать, какая часть опрошенных школьников общается в социальных «сетях», какое общение они больше всего предпочитают, и действительно ли виртуальное общение доминирует над реальным.

Участниками данного исследования являются учащиеся 10-11-х классов МАОУ «СОШ №28» г. Череповца.

Метод: анкетирование.

| ВОПРОС   | Количество опрошенных учеников | «ДА» | «НЕТ» |
|--|--------------------------------|------|-------|
| «Общаетесь ли вы в социальных «сетях?»»                    | 96                             | 96   | 0     |
| «Как вы думаете, виртуальное общение вытесняет реальное?»» | 96                             | 87   | 9     |
| «Готовы ли вы отказаться от живого общения?»»              | 96                             | 2    | 94    |
| «Готовы ли вы отказаться от виртуального общения?»»        | 96                             | 1    | 95    |

Таким образом, виртуальное общение имеет большое значение в жизни подростка, однако большинство школьников не понижают значимости и живого общения. Так же из опроса видно, что ученики понимают, что онлайн общение доминирует над живым общением. Данный факт говорит об онлайн общении как о привычке современного человека.

#### **4.2. Организация площадки для офлайн-нетворкинга, как решение проблемы (вредной привычки) – онлайн общения молодежи**

Нетворкинг (от англ. networking) — это процесс выстраивания сети полезных знакомств и контактов на тематических встречах или мероприятиях с целью профессионального развития. Офлайн-нетворкинг — это живое общение, например, на праздниках и корпоративах, в сообществах по интересам, на конференциях и т. п.

С целью решения проблемы онлайн- общения, как вредной привычки молодежи мы предлагаем создать школьную площадку для офлайн-нетворкинга учащихся.

Цель проекта: Обмен опытом и идеями, создание мотивирующего окружения из людей со схожими целями и интересами.

Этапы создания площадки офлайн- нетворкинга.

1. Определение целей нетворкинга учащихся.
2. Определение участников нетворкинга.
3. Создание пространства для нетворкинга.

Цели нетворкинга школьников:

- Развитие социальных навыков.
- Уверенность в себе.
- Профессиональное будущее.
- Эмоциональная поддержка.
- Получение ценных советов и обратной связи во время учёбы.
- Подготовка к жизненным выборам.

Исходя из данных целей, мы определили участников офлайн-нетворкинга: ученики, учителя выпускники школы, родители, представители различных профессий.

Используя интернет-источники, мы рассмотрели оформление пространства для организации и проведения мероприятий. Наиболее понравившийся вариант, выбрали в качестве образца для оформления в нашей школе.



Реализация данной идеи проекта возможна только при поддержке администрации школы и администрации города.

### **Источники информации**

1. Аксак, В. А. Общение в сети Интернет. Просто как дважды два /В.А. Аксак. – М., 2006 год.
2. <https://scienceforum.ru>
3. <https://nsportal.ru>
4. <https://multiurok.ru>

# Тема: Онлайн общение - проблема молодежи 21 века.

Команда МАОУ СОШ №28 «Здрайверы»





Цель работы - анализ особенностей виртуального общения молодежи, как вредной привычки, для определения пути решения данной проблемы.





# Общение -



намеренное влияние и воздействие на поведение, состояние, установки партнера. При общении происходит обмен информацией, взаимовлияние, взаимооценка, сопереживание, формирование убеждений, взглядов, характера, интеллекта.





# Виды общения



**Прямое:**



**Виртуальное:**





## Основные недостатки онлайн общения:

- Отсутствие невербальных сигналов.
- Дорисовывание образа собеседника.
- Трудности с выражением эмоций и агрессия в сети.
- Уход от своего «Я» и проигрывание ролей, которые не всегда возможны в реальности.
- Потенциальные проблемы конфиденциальности и безопасности.
- Возможность искажения и недостоверности информации.





## Причины обращения к виртуальному общению

- Невостребованность собственных ресурсов, возможностей в реальной жизни.
- Неумение и нежелание общаться в реальной жизни.
- Проблема свободного времени у молодежи.
- Возможность реализации качеств личности, проигрывания ролей, переживания эмоций, по тем или иным причинам не удавшихся в реальной жизни.





# Татьяна Черниговская

советский и российский учёный в области нейронауки, психолингвистики и теории сознания, академик Российской академии образования, иностранный член Норвежской академии наук.



Общаясь онлайн,  
люди устают больше,  
чем при живой  
коммуникации.

«Это абсолютно новая для людей ситуация. Мы никогда не были в обстановке, когда у тебя нет обратной связи. Эти окошечки, которые ты видишь, это ведь совсем не то. Сейчас мы понимаем, что огромную роль играет так сказать периферическая информация: кто откуда вошел, кто где сел, кто на кого как смотрит, кто как одет, какой у кого тембр голоса», — рассказала Татьяна Черниговская.



# Анкетирование учащихся 10-11 классов МАОУ «СОШ № 28»



| Вопрос  | Количество опрошенных учеников | “ДА” | “НЕТ” |
|---|--------------------------------|------|-------|
| «Общаетесь ли вы в социальных сетях?»                     | 96                             | 96   | 0     |
| «Как вы думаете, виртуальное общение вытесняет реальное?» | 96                             | 87   | 9     |
| «Готовы ли вы отказаться от живого общения?»              | 96                             | 2    | 94    |
| «Готовы ли вы отказаться от виртуального общения?»        | 96                             | 1    | 95    |



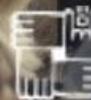
## Нетворкинг (от англ. networking)

-

это процесс выстраивания сети полезных знакомств и контактов на тематических встречах или мероприятиях с целью профессионального развития.



Офлайн-нетворкинг — это живое общение, например, на праздниках и корпоративах, в сообществах по интересам, на конференциях и т. д



**NETWORK  
CAM**

Слёт предпринимателей



Наша идея -

Создание школьной  
площадки для офлайн-  
нетворкинга для учащихся.

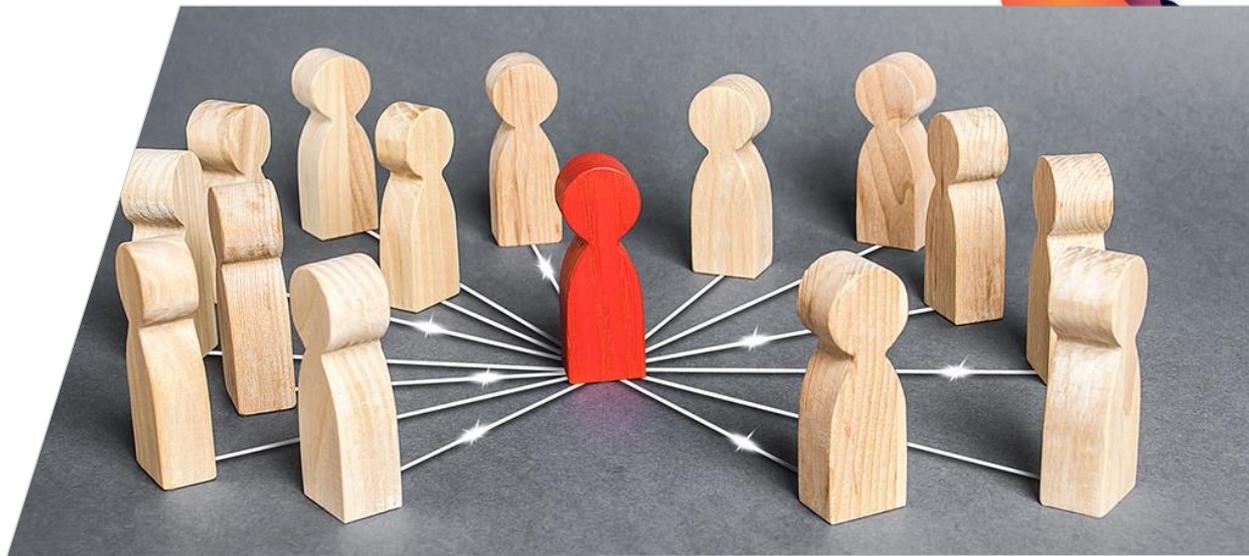


## Цель:

Обмен опытом и идеями,  
создание мотивирующего  
окружения из людей со  
схожими целями и  
интересами.



Этапы создания  
площадки офлайн-  
нетворкинга.



1. Определение  
целей нетворкинга  
учащихся.



2. Определение  
участников  
нетворкинга.



3. Создание  
пространства для  
нетворкинга.

## Цели нетворкинга школьников:



Развитие  
социальных  
навыков

**01**

Уверенность в  
себе.

**02**

Профессиональное  
будущее.

**03**

Эмоциональная  
поддержка.

**04**

Получение ценных  
советов и обратной  
связиво время  
учёбы.

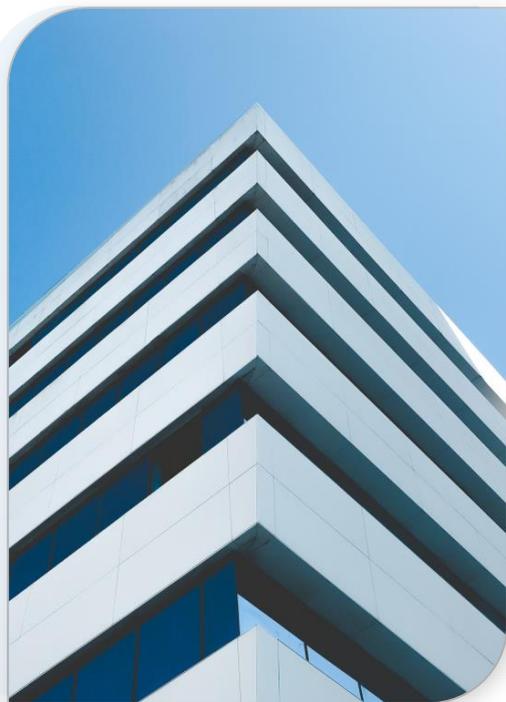
**05**

Подготовка к  
жизненным  
выборам.

**06**



## Участники школьного офлайн- нетворкинга:



01

Ученики

02

Учителя

03

Выпускники школы

04

Представители различных профессий.



# Класс для организации мероприятий (пример из интернета)





**Спасибо за  
внимание!**



Мы разработали проект по вовлечению сверстников в идею профилактики неинфекционных заболеваний по направлению «Вредные привычки». Наша команда использовала творческий подход и организовали марафон для учащихся 10-х классов школы № 14, который проходил 2 недели.

Нам хотелось продемонстрировать ребятам значимость проблемы, о которой нужно задумываться и активно ее решать. Мы пришли к выводу, что такой вариант будет самым эффективным для подростков по следующим причинам:

1. Большинство подростков активно пользуются социальными сетями, а именно месенджером «Telegram»
2. Это интересно, так как есть вовлеченность и ребята начинают понимать важность проблемы вредных привычек
3. Марафон направлен на решение актуальной проблемы. Он придавал однообразной жизни заинтересованность и свежесть.

Мы визуализировали наш проект так:

1. Создали чат-бот (смотрите в прикрепленном файле).
2. Организовали телеграмм-канал, в котором рассказывали о вредных привычках каждый день ( смотрите в прикрепленном файле).
3. Купили браслеты для вовлеченности и

интереса участников. Они носились на таких условиях:

✓ Если вы проходите тест, а также, если выполняете хотя бы 12 из 15 привычек - то браслет остается у вас.

✓ Если эти условия не выполняются, то сдаете браслет обратно.

Изучив активность участия, мы пришли к выводу, что большинство десятиклассников не очень активно включились в нашу работу. Некоторые ребята начали выполнять большинство задач «Профилактика вредных привычек»

Тема вредных привычек актуальна, потому что они оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность отдельных людей.

Особенное распространение вредные привычки получили в среде подростков, поскольку молодёжь является основой общества

Цель – разработать бота в приложении «Telegram», который поможет подросткам избегать вредных привычек и вести правильный образ жизни, а также создать телеграмм-канал, в котором будет рассказано о пагубном воздействии вредных привычек на человека и его организм.

Задачи:

- Создать бота и вести телеграмм канал;
- Вовлечь в проект как можно больше сверстников-подростков;
- Оценить влияние нашего проекта на отношение сверстников к вредным привычкам.

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Проблемы, связанные с вредными привычками, включают:

Негативное влияние на здоровье. Вредные привычки способствуют быстрому расходованию потенциала человека, преждевременному его старению и приобретению устойчивых заболеваний.

Влияние на окружающих. Вредные привычки вредят близким людям, отражаются на их здоровье и работоспособности.

Снижение социальной ценности человека. Вредные привычки в той или иной степени препятствуют гармоничному развитию личности.

Угрозу для подрастающего поколения. Алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

Некоторые причины возникновения вредных привычек:

Социальная согласованность. Если в социальной группе считается нормой определённая модель поведения, например, курение, то человек может следовать ей, чтобы доказать свою принадлежность к этой группе.

Неустроенность в жизни и отчуждение.  
Удовольствие. Постоянное получение  
удовольствия приводит к тому, что люди  
становятся алкоголиками или  
наркоманами.

Безделье, неумение правильно  
распорядиться свободным временем.

Любопытство.

Уход от стресса.

Для борьбы с вредными привычками  
можно использовать методы постепенного  
снижения потребления вредных средств,  
борьбы с желаниями и замены одной  
привычки другой.

Некоторые дополнительные проблемы,  
связанные с вредными привычками:

Угроза для репродуктивной системы.

Курение в юности создаёт угрозу развития  
бесплодия или рождения больного  
малыша. Токсины, содержащиеся во  
вдыхаемом сигаретном дыме, отравляют  
плод, негативно влияют на формирование  
его внутренних органов.

Отравления и даже смерти.

Недоброкачественная алкогольная  
продукция, которая часто выпускается  
негосударственными предприятиями,  
содержит большое количество ядовитых  
веществ.

Развитие хронических заболеваний.

Вредные привычки наносят урон  
физическому и психическому здоровью,  
могут привести к ранним хроническим  
болезням и

снижению интеллектуальных способностей.

Угроза для будущего. Если не избавиться от вредных привычек в детстве и подростковом возрасте, они останутся на всю жизнь, серьёзно снижая шансы на счастливое будущее.

Некоторые последствия вредных привычек:

Преждевременное старение. Употребление ряда веществ, вызывающих зависимость, ускоряет процессы разрушения клеток и замедляет их регенерацию.

Когнитивные нарушения. Вредные привычки негативно отражаются на умственных способностях, ухудшают память и снижают концентрацию внимания.

Снижение мотивации. Многие привычки ведут к тому, что человек теряет стимул и мотивацию к саморазвитию, приобретению новых навыков и знаний, работе.

Проблемы в личных отношениях. Если вредные привычки преобладают над сознательными действиями, это негативно отражается на отношениях с партнёром.

Нарушение социальной жизни. Большинство вредных привычек несовместимы с жизнью в социуме и могут быть небезопасны для окружающих.

Криминальная ответственность. Ряд вредных привычек связан с нарушением закона.

Например, алкоголизм приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям, патологии печени и других внутренних органов. Курение вызывает патологии лёгких, ухудшает состояние сердца и сосудов, что повышает риск инфаркта и инсульта. Наркомания приводит к тяжёлым психическим и физическим

нарушениям, значительно сокращает продолжительность жизни.

Влияние некоторых вредных привычек на организм подробнее:

Курение. Токсические вещества, которые содержатся в табачных продуктах, вызывают патологии лёгких, ухудшают состояние сердца и сосудов, что повышает риск инфаркта и инсульта. Также курение негативно сказывается на репродуктивной системе мужчин и женщин, а также на состоянии зубов, кожи, волос.

Употребление алкоголя. Алкоголь уменьшает поступление кислорода в мозг, из-за чего он функционирует с меньшей активностью. У человека сбивается координация движений, появляется сбивчивость речи, нечёткость мышления, потеря концентрации, внимания, способности мыслить логически и принимать разумные решения.

Употребление наркотиков. Больше всего разрушительное влияние наркотических препаратов сказывается на сердечно-сосудистой системе. У человека возникают различные психозы, изменения характера, снижаются умственные способности, наблюдается моральная деградация и полный распад личности.

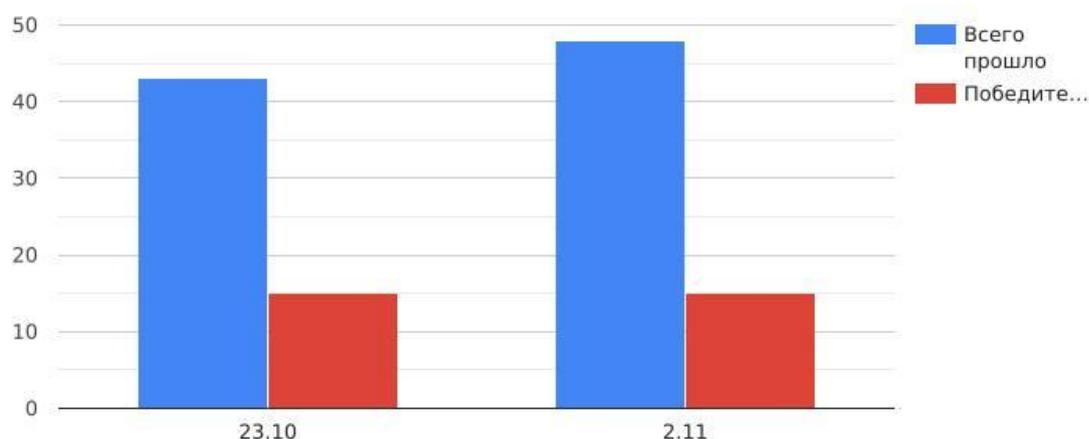
## ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В первую очередь мы разработали бота и вписали в него вопросы, которые помогут нам отслеживать образ жизни подростков. Мы выдали браслеты для того, чтобы отслеживать участников нашего проекта, всего участие приняло 43 человека (фото 1, фото 2, фото 3). После того как мы выдали браслеты мы добавили

участников в телеграмм канал

(<https://t.me/hackatonpoleznieprivichki>), в котором ежедневно публиковали информацию о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека.

Подросткам нужно было проходить тест в боте (<https://t.me/ProjectHealthyhabitsBot>) в начале и конце марафона, по итогам эксперимента у нас получились такие результаты:





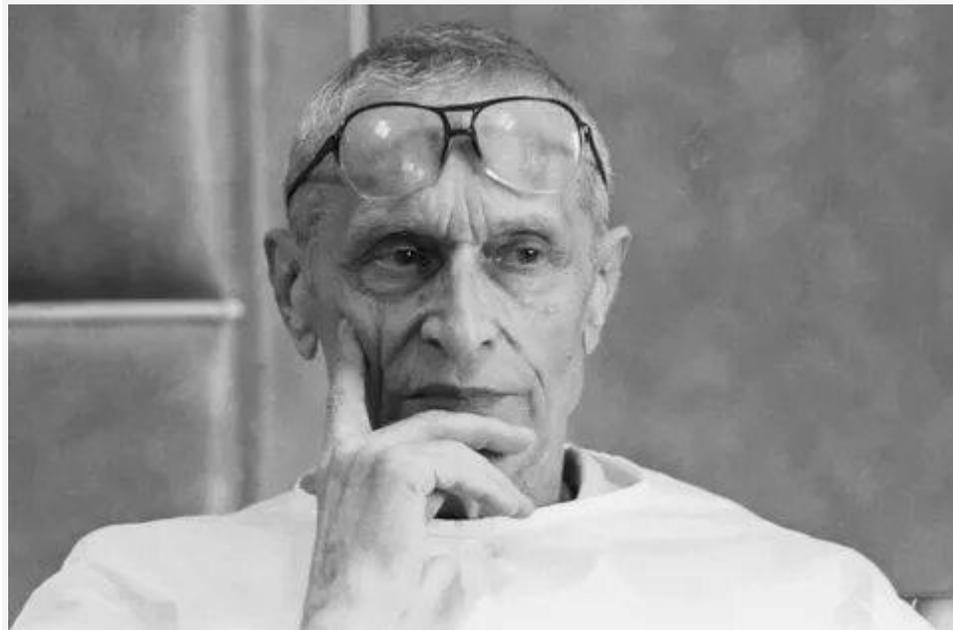
*Влияние вредных привычек на жизнь*

# *Вредные привычки*

# Академик Н.М. Амосов

утверждает, что запас прочности «конструкции» человека имеет коэффициент около 10, т.е. его органы и системы могут выполнять нагрузки и выдерживать напряжения примерно в 10 раз больше, чем те, с которыми человеку приходится сталкиваться в обыденной жизни.

---



# Проблема вредных привычек

Проблема заключается в том, что в настоящее время здоровье большинства людей страдает от наличия вредных привычек

Если люди не будут придерживаться здорового образа жизни, то может наноситься колоссальный ущерб здоровью.

1

Ущерб организму

2

Ущерб психики

3

Ущерб социуму



# Влияние вредных привычек

1. Вести здоровый образ жизни
2. Заниматься спортом
3. Проходить медицинские осмотры
4. Следить за качеством питания
5. Поддерживать гигиену
6. Избегать употребления алкоголя, табачных изделий и наркотиков

## смертность



От малоподвижного образа жизни умирает 3,2 млн человек



От наркотиков умирает 128 тысяч человек



От курения умирает более 8 млн человек



От алкоголя умирает более 3 млн человек



От неправильного питания умирает 11 млн человек

*Готовы ответить на ваши  
вопросы!*

---

**«Орган зрения.  
Заболевания и профилактика».**

## Введение

Глаз человека - удивительный дар природы. Он способен различать тончайшие оттенки и мельчайшие размеры, хорошо видеть днем и неплохо ночью. А по сравнению с глазами животных обладает и большими возможностями. Одни ученые говорят, что 70% всей информации от окружающего нас мира мы получаем через глаза, другие называют даже большую цифру - 90%. Зрительный анализатор является очень значимым для человека, а проблема сохранения хорошего зрения очень актуальна, поэтому мы решили рассмотреть эту тему более подробно.

**Цель работы:** ознакомление со строением и функциями органа зрения, заболеваниями и профилактикой. Актуализация внимания к проблеме ухудшения зрения у подростков.

### **Задачи:**

1. познакомиться с особенностями строения и функционирования зрительного анализатора;
2. выявить причины возникновения близорукости и дальнозоркости
3. разработать рекомендации по профилактике заболеваний органа зрения, составить упражнения для глаз

**Объект исследования:** орган зрения и его заболевания

**Методы исследования:** поиск информации в книгах и интернете; наблюдение; опрос; эксперимент, сопоставительный анализ;

## **Содержание работы**

### **1. Строение глаза**

Человеческий орган зрения почти не отличается по своему строению от глаза других млекопитающих, а это значит, что в процессе эволюции строение глаза человека не претерпело значительных изменений. И сегодня глаз по праву можно назвать одним из самых сложных и высокоточных устройств, созданных природой для человеческого организма.

Глаз можно назвать сложным оптическим прибором. Его основная задача — «передать» правильное изображение зрительному нерву.

**Роговица** — прозрачная оболочка, покрывающая переднюю часть глаза. В ней отсутствуют кровеносные сосуды, она имеет большую преломляющую силу. Входит в оптическую систему глаза. Роговица граничит с непрозрачной внешней оболочкой глаза — склерой.

**Передняя камера глаза** — это пространство между роговицей и радужкой. Она заполнена внутриглазной жидкостью.

**Радужка** — по форме похожа на круг с отверстием внутри (зрачком). Радужка состоит из мышц, при сокращении и расслаблении которых размеры зрачка меняются. Она входит в сосудистую оболочку глаза. Радужка отвечает за цвет глаз (если он голубой — значит, в ней мало пигментных клеток, если карий — много). Выполняет ту же функцию, что диафрагма в фотоаппарате, регулируя световой поток.

**Зрачок** — отверстие в радужке. Его размеры обычно зависят от уровня освещенности. Чем больше света, тем меньше зрачок.

**Хрусталик** — «естественная линза» глаза. Он прозрачен, эластичен — может менять свою форму, почти мгновенно «наводя фокус»,

за счет чего человек видит хорошо и вблизи, и вдали. Располагается в капсуле, удерживается **ресничным пояском**. Хрусталик, как и роговица, входит в оптическую систему глаза.

**Стекловидное тело** — гелеобразная прозрачная субстанция, расположенная в заднем отделе глаза. Стекловидное тело поддерживает форму глазного яблока, участвует во внутриглазном обмене веществ. Входит в оптическую систему глаза.

**Сетчатка** — состоит из фоторецепторов (они чувствительны к свету) и нервных клеток. Клетки-рецепторы, расположенные в сетчатке, делятся на два вида: колбочки и палочки. В этих клетках, вырабатывающих фермент родопсин, происходит преобразование энергии света (фотонов) в электрическую энергию нервной ткани, т. е. фотохимическая реакция.

Палочки обладают высокой светочувствительностью и позволяют видеть при плохом освещении, также они отвечают за периферическое зрение. Колбочки, наоборот, требуют для своей работы большего количества света, но именно они позволяют разглядеть мелкие детали (отвечают за центральное зрение), дают возможность различать цвета. Наибольшее скопление колбочек находится в центральной ямке (макуле), отвечающей за самую высокую остроту зрения. Сетчатка прилегает к сосудистой оболочке, но на многих участках неплотно. Именно здесь она и имеет тенденцию отслаиваться при различных заболеваниях сетчатки.

**Склера** — непрозрачная внешняя оболочка глазного яблока, переходящая в передней части глазного яблока в прозрачную роговицу. К склере крепятся 6 глазодвигательных мышц. В ней находится небольшое количество нервных окончаний и сосудов.

**Сосудистая оболочка** — выстилает задний отдел склеры, к ней прилегает сетчатка, с которой она тесно связана. Сосудистая оболочка ответственна за кровоснабжение внутриглазных структур. При заболеваниях сетчатки очень часто вовлекается в патологический процесс. В сосудистой оболочке нет нервных окончаний, поэтому при ее заболевании не возникают боли, обычно сигнализирующие о каких-либо неполадках.

**Зрительный нерв** — при помощи зрительного нерва сигналы от нервных окончаний передаются в головной мозг.

## **2. Ход лучей через прозрачную среду глаза**

Свет, преломляясь в оптической системе глаза, которую образуют роговица, хрусталик и стекловидное тело, дает на сетчатке действительные, уменьшенные и обратные изображения рассматриваемых предметов. Попав на окончания зрительного нерва, из которых состоит сетчатка, свет раздражает эти окончания. По нервным волокнам эти раздражения передаются в мозг, и у человека появляется зрительное ощущение: он видит предметы.

Изображение предмета, возникающее на сетчатке глаза, является перевернутым. Но мы видим все предметы такими, как они есть, т. е. неперевернутыми. Дело в том, что процесс зрения непрерывно корректируется мозгом, получающим информацию не только через глаза, но и через другие органы чувств.

### 3. Заболевания органа зрения и их профилактика.

**3.1 Близорукость (миопия)** – это заболевание глаз, при котором человек плохо видит далеко расположенные предметы, однако относительно хорошо видит вблизи. Близорукость в общей популяции встречается довольно часто: по данным ВОЗ, миопией страдает 25—30% населения планеты. Чаще всего близорукость развивается в детском или пубертатном возрасте (от 7 до 15 лет) и в дальнейшем либо сохраняется на имеющемся уровне, либо прогрессирует.

Состояние близорукости впервые было описано еще Аристотелем в IV в. до н. э. В своих трудах философ отмечал, что некоторые люди для лучшего различения удаленных предметов вынуждены прищуривать глаза и назвал данный феномен «миопс» (от греч. - «щуриться»). В современной офтальмологии близорукость имеет другое название – миопия.

#### Причины близорукости

В большинстве случаев близорукость является наследственной. При наличии миопии у обоих родителей близорукость у детей развивается в 50% случаев; при нормальном зрении родителей – только у 8% детей. Частой причиной, способствующей развитию близорукости, выступает несоблюдение требований гигиены зрения: чрезмерные по продолжительности зрительные нагрузки на близком расстоянии, недостаточная освещенность рабочего места, длительная работа за компьютером или просмотр телевизора, чтение в транспорте, неправильная посадка при чтении и письме.

Нередко развитию истинной близорукости предшествует ложная близорукость, обусловленная перегрузкой цилиарной (аккомодационной) мышцы и спазмом аккомодации.

Классификация

близорукости

- Врождённая (связана с внутриутробными нарушениями развития глазного яблока)

- Приобретённую (развивается под влиянием неблагоприятных факторов)

По ведущему механизму развития близорукости *выделяют:*

- Осевую (при увеличении размера глазного яблока)
- Рефракционную миопию (при чрезмерной силе преломляющего аппарата).

- По данным рефрактометрии и силе необходимой коррекции в диоптриях различают близорукость слабой, средней и высокой степени:

- слабая - до -3 дптр включительно
- средняя – от -3 до -6 дптр включительно
- высокая – более -6 дптр

- Степень высокой близорукости может достигать значительных величин (до -15 и -30 дптр)

Профилактика близорукости (для взрослых)

- Нельзя читать лежа, особенно на боку, так как при этом глаза находятся на разном расстоянии от текста.

- Не рекомендуется читать в транспорте, так как при постоянном движении глазам каждую секунду приходится фокусироваться на новое, изменившееся, расстояние, что сильно утомляет мышечный аппарат глаза.

- В профилактике развития близорукости большую роль играет освещённость. В помещении рекомендованы лампы дневного света, имитирующие естественный свет. Свет должен падать слева.

- Телевизор нужно смотреть с расстояния не меньше 3-х его диагоналей. Не рекомендуется смотреть телевизор в полной темноте.

- При работе за компьютером желательно размещать монитор чуть выше уровня глаз и на расстоянии 35-40 см от глаз.

**3.2 Катаракта** - распространённое определение этого заболевания – помутнение хрусталика. Оно может быть вызвано различными причинами, но приводит к одному и тому же эффекту – прозрачность основной линзы глаза нарушается, из-за этого страдает чёткость зрения, а на более поздних стадиях заболевания хрусталик становится непрозрачным, что приводит к слепоте.

#### Разновидности

•*Первичная* возникает без каких-либо побуждающих факторов со стороны других органов – хрусталик начинает мутнеть самостоятельно. К такому виду относится катаракта врождённая, а также другие виды, причины которых установить не удалось. Первичная катаракта у детей достаточно плохо поддаётся лечению, возможен рецидив.

•*Вторичная* возникает из-за воздействий на область хрусталика. Это могут быть болезни глаза, общие заболевания, травмы и операции.

Отдельно следует сказать о старческой катаракте. Это заболевание появляется у пациентов в возрасте старше 60 лет. Считается, что рано или поздно она возникнет у каждого человека в силу возрастных особенностей – нарушения метаболизма, старения органов зрения, вымывания необходимых веществ из хрусталика.

#### Причины появления

Причины возникновения катаракты крайне разнообразны. Это и возрастные нарушения обмена веществ в хрусталике, и заболевания глаза, и травмы. В некоторых случаях точная причина так и остаётся неустановленной. В таких случаях велик риск рецидива заболевания после операции. Совокупность поражающих факторов приводит к снижению прозрачности хрусталика.

#### Профилактика катаракты

Медикаментозная терапия может быть действенной только в начальной стадии катаракты. Основные лекарства – глазные капли и поливитаминные препараты, которые питают орган зрения и улучшают в нем обмен веществ. Часто используют и домашние средства от катаракты по народным рецептам, например медовый раствор. Однако такое консервативное лечение далеко не всегда становится эффективным. Как лечить катаракту глаза, если хрусталик продолжает деградировать? Поможет только экстракция – операция его удаления.

**3.3. Дальнозоркость** – заболевание, при котором значительно ухудшается способность различать объекты, находящиеся вблизи. Кроме этого, дальнозоркость сопровождается повышенным зрительным утомлением, головными болями, жжением в глазах; высокие степени гиперметропии - плохим зрением вдаль.

Распространенность дальнозоркости среди взрослых лиц старше 18 лет составляет около 35-45%. У детей в возрасте до 7-12 лет гиперметропическая рефракция носит физиологический характер: она встречается у 90% детей до 3-х лет и 35% детей в возрасте 13-14 лет. Возрастная дальнозоркость (пресбиопия) возникает практически у всех людей старше 45 лет, однако первые ее признаки могут появиться и в более молодом возрасте. Это состояние является одним из неотъемлемых естественных процессов, протекающих в стареющем организме.

Причины возникновения возрастной дальнозоркости:

-снижение эластичности хрусталика вследствие уплотнения его ядра;

-ослабление и ухудшение сократительной способности мышц цилиарного тела, которые принимают непосредственное участие в акте аккомодации (фокусировки на ближних или дальних предметах);

-уменьшение кривизны хрусталика, то есть его уплощение.

Причины развития дальнозоркости у детей:

В связи с особенностями строения зрительного органа у всех новорожденных наблюдается физиологическая гиперметропия в пределах 2-3 диоптрий. Как правило, к 5-6 году жизни у большинства детей рефракция приближается к эметропической, а на 7-9 году и вовсе приходит в норму.

В некоторых случаях у новорожденных выявляют дальнозоркость свыше 3-х диоптрий. Это явление, как и гиперметропия у детей старшего возраста, должно вызывать серьезные опасения.

В случае несвоевременной диагностики и отсутствия лечения аномалия рефракции может приводить к амблиопии – ослаблению зрения, не поддающемуся очковой коррекции. Со временем у малыша может развиваться сходящееся косоглазие. Поэтому при появлении первых же признаков гиперметропии у ребенка следует немедленно обращаться к офтальмологу.

#### Профилактика дальнозоркости

- сбалансированное питание — рацион должен включать орехи, овощи, фрукты, листовую зелень;
- режим сна и отдыха — давая возможность хорошо отдохнуть глазам во время сна, человек снижает риски развития различных патологий зрения;
- физическая активность — во время движения кровь активно насыщается кислородом, что положительно влияет и на здоровье глаз;
- ежедневная гимнастика для глаз, легкий массаж, также эффективны компрессы перед сном (чередование холодного и горячего компресса, продолжительностью по 2 минуты);

обязательные перерывы через полчаса, если работа связана со зрительными нагрузками.

### **Результаты работы**

Ухудшение зрения в наше время очень актуально для подростков.

Для актуализации внимания к данной проблеме, мы решили провести фестиваль «Защити свои глаза от вредных воздействий сегодня, чтобы обеспечить им ясное и здоровое будущее завтра!».

Возрастная категория: 12-16 лет.

Фестиваль включает в себя несколько станций:

1) Исследование органов зрения:

- работа с макетами глаза;
- работа со схемами и рисунками.

2) Мастер – класс «Мир моими глазами»:

- на станции ребятам предложено создание рисунков, в результате чего будет оформлена выставка.

3) Я – дизайнер:

- ребятам предложено создать дизайн очков из подручных эко материалов (палки, листья, шишки и тд.)

4) Инновационные очки:

- на этой станции ребята смогут примерить VR-очки.

Для просмотра разных вариаций болезней глаз при помощи VR-очков используется симулятор SeeMyWorld. Его создали российские учёные из лаборатории «Сенсор-Тех». Симулятор может имитировать почти 80% болезней глаз, начиная от близорукости и дальнозоркости и заканчивая более серьёзными заболеваниями, типа глаукомы, катаракты и отслойки сетчатки.

Для этого симулятор использует камеру в смартфоне или VR-шлеме и искажает изображение, накладывая на него дефект, соответствующий выбранному заболеванию.

На всех станциях происходит видео сопровождение на тему профилактики ухудшения зрения, созданные нашей командой. Так же видеоролики будут находиться в социальных сетях в легкой доступности в формате популярных «рилс».

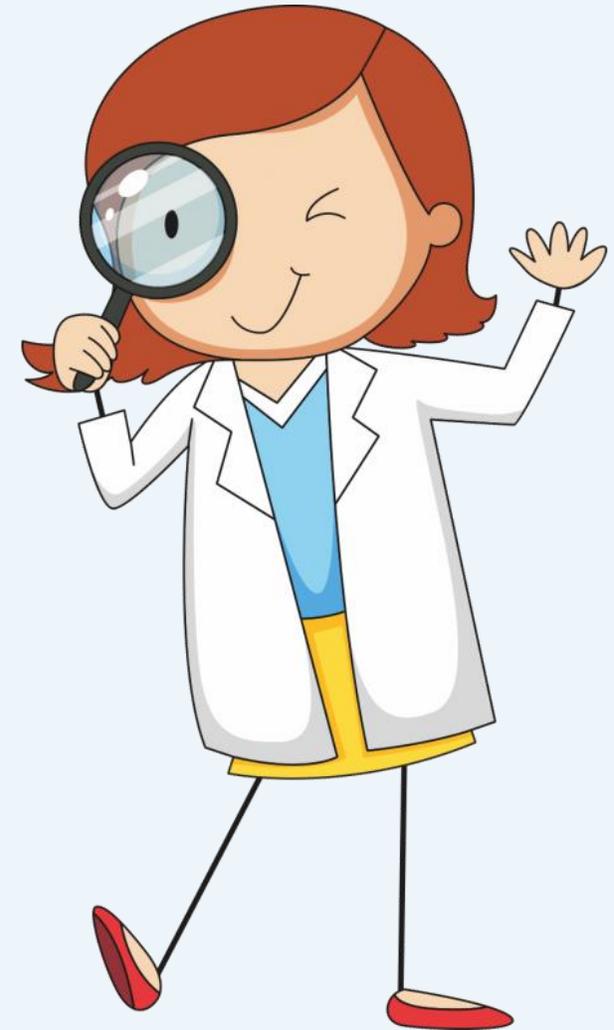
## Фестиваль

«Защити свои глаза от вредных  
воздействий сегодня, чтобы обеспечить  
им ясное и здоровое будущее завтра!»



Выполнили: ученицы 17 школы

**Цель работы:** ознакомление со строением и функциями органа зрения, заболеваниями и профилактикой. Актуализация внимания к проблеме ухудшения зрения у подростков.

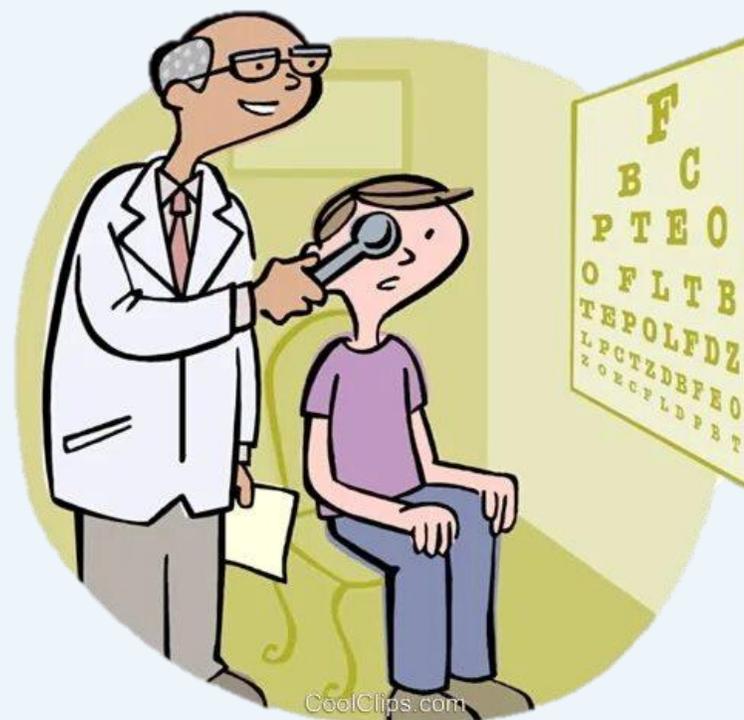


## Фестиваль «Защити свои глаза от вредных воздействий сегодня, чтобы обеспечить им ясное и здоровое будущее завтра!»

Возрастная категория: 12-16 лет.

Фестиваль включает в себя несколько станций:

- 1) Исследование органов зрения:
- 2) Мастер – класс «Мир моими глазами»:
- 3) Я – дизайнер:
- 4) Инновационные очки:



Для просмотра разных вариаций болезней глаз при помощи VR-очков используется симулятор SeeMyWorld.



На всех станциях происходит видео сопровождение на тему профилактики ухудшения зрения, созданные нашей командой. Так же видеоролики будут находится в социальных сетях в легкой доступности в формате популярных «рилс».



**THE END**