

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Кузнецова Наталья Александровна,

преподаватель математики,

КГБПОУ «ВБМК»,

г. Партизанск, Приморский край

ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ НА ТЕМУ «ЗДОРОВЫЕ СТУДЕНТЫ – УСПЕШНЫЕ СТУДЕНТЫ»

Аннотация. Достаточно серьёзной на сегодняшний день является проблема курения на мировом и государственном уровне. Цель *нашего исследования*: выявить лиц с правильным и неправильным питанием из студентов нашего филиала и выяснить влияет ли питание данных студентов на их здоровье и успехи? А также предложить рекомендации по питанию для наших студентов.

Геродот сказал: "Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён ум". А Сократ на вопрос "Что такое здоровье?" ответил так: "Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто!". Так что же такое здоровье?

«Здоровье» (от англ.) - *целый, целостный*

Здоровье человека – это его главное достояние, один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития.

Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения: **Здоровье** – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни и недуга.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Вот главные факторы смертности и заболеваемости в России по статистическим данным:

- высокое артериальное давление.
- курение.
- алкоголизм.
- наркомания.
- повышенный уровень содержания холестерина в крови.
- неправильное питание.
- низкая физическая активность.
- сахарный диабет.

Но сегодня наша исследовательская работа посвящена одному из серьезных факторов – это **табакокурение...**

Все мы знаем, что курить – это **ПЛОХО!**

Мы решили провести исследование среди студентов 2 курса отделения Сестринское дело нашего филиала и выяснить, кто из них **КУРИТ**, а кто нет?

Перед собой мы поставили следующие задачи:

- *Выявить число курящих студентов нашего филиала.*
- *Определить и оценить влияние продуктов курения табака на здоровье студентов.*
- *Оценить и выявить уровень успеваемости у студентов.*
- *Предложить студентам свои способы отказа от курения.*

С целью проверить: *Влияет ли курение студентов нашего филиала на их здоровье и успехи?*

И мы выдвинули гипотезу: *Некурящие студенты нашего филиала наиболее здоровы и успешны.*

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Чтобы найти ответ на наш вопрос и доказать гипотезу нами был разработан план исследования:

1. Поработать с источниками информации.
2. Составить анкету
3. Провести анкетирование среди студентов 2 курса отделения Сестринского дела филиала.
4. Изучить средний балл и успеваемость студентов по итогам 1 курса.
5. Подвести итог.
6. Наши выводы и предложения.

Работая с источниками информации, мы выяснили, что:

- Согласно последнему исследованию (ВОЗ), Российская Федерация занимает первое место в списке по употреблению сигарет на душу населения в мире.

- Первая строчка подросткового курения в мировом разрезе тоже принадлежит россиянам.

- По данным ВОЗ, каждый год из-за употребления табачных изделий в России умирает **332 тысячи человек**.

- На данный момент **65%** мужчин и **30%** женщин России курят.

- В последнее время в России динамично растет процент юных курящих.

- Согласно результатам исследования, **7%** студентов и **64%** студенток регулярно употребляют табак. Большая часть молодых людей страдает никотиновой зависимостью.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

• Курить Россияне начинают рано, средний показатель – 12 лет. В то время как первое знакомство с сигаретой происходит в 8 лет. Больше всего курильщиков находятся в среднем звене школы.

Кратко о Сигаретах: основным веществом, из-за которого употребляют табачные изделия, является никотин. Составляющие сигарет и дыма табака — это самые опасные химические вещества для любого живого организма.

Потребление табака вызывает серьёзные проблемы со здоровьем:

- ❖ многие заболевания дыхательной и сердечно сосудистой систем;
- ❖ развитие рака легких, трахеи, бронхов, гортани и пищевода;
- ❖ риск развития рака поджелудочной железы, почек, мочевого пузыря и шейки матки.

У мужчин курение вызывает импотенцию, а у женщин бесплодие.

Вот статистика смертности от заболеваний, вызванных курением:

- 90% всех смертей от раковых болезней и недугов органов дыхания;
- 70% летальных исходов бронхита;
- 25% смертей от сердечных приступов.

Так же важно запомнить, что: курение негативно сказывается на работу головного мозга, а головной мозг, как мы знаем, является главной частью нашего организма. Наше физическое и душевное здоровье в огромной степени зависит от состояния головного мозга.

Очень опасно курение во время беременности:

- В 5÷6 % случаях внутриутробная гибель плода.
- 17÷26 % случаев рождения детей с низкой массой тела.
- 7÷10 % случаев рождения недоношенных младенцев.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

- Резко увеличивается риск выкидыша и задержки внутриутробного развития.

- В **20 %** умственно отсталые дети рождаются у **«смолящих»** матерей.

- А также приводит к слепоте и глухоте плода.

Не менее вредно употребление табака во время лактации. Вместе с молоком кроха получает и токсины от сигарет. Может развиваться аллергия, хронический бронхит.

Так же: непотушенная сигарета виновата примерно в четверти случаев пожаров в домах, которые уносят каждый год несколько тысяч жизней.

Учитывая опасность, которую несет в себе табакокурение, в России был принят закон, направленный на снижение численности граждан, употребляющих табачные изделия.

Минздрав со своей стороны сделал следующее:

- Ввел ограничения в продаже табачной продукции. Сигареты теперь не отпускаются лицам, не достигшим **18 лет**.

- Принял меры по ликвидации пропаганды курения. Компании по производству табака больше не могут спонсировать культурные и спортивные мероприятия.

- Объявил День против табака.

А ТАКЖЕ: С 1 января 2019 года вступил закон о запрете кальянов в ресторанах, кафе, барах и других общественных местах. Также нельзя будет использовать вейпы – электронные приборы для курения.

Исследовательская часть

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Нами была составлена анкета и проведена среди студентов 2 курса отделения Сестринского дела нашего филиала. В исследовании приняли участие **45 человек**. Был получен следующий результат:

<u>1вопрос. Ваш возраст?</u> До 18лет – 57% Больше 18лет – 43%	<u>7вопрос. Часто ли вы курите «натошак»?</u> Нет – 17% Да – 11% Иногда – 14%
<u>2вопрос. Ваш пол?</u> Жен – 89% Муж – 11%	<u>8вопрос. Как ты считаешь курение вредит здоровью?</u> Да – 88% Нет – 3% Не знаю – 9%
<u>3вопрос. Вы курите?</u> нет – 60% да – 40%	<u>9вопрос. Как вы считаете, курение вредит успеваемости?</u> нет – 23% да – 60% Не знаю – 17%
<u>4вопрос. Почему вы курите?</u> За компанию – 20% Нравится – 6% Не могу бросить – 3% Не знаю – 9%	<u>10вопрос. Считаете ли вы, что нужно проводить спец. работу, чтобы твои друзья, одноклассники перестали курить?</u> Да – 31% Нет – 66% Не знаю – 3%
<u>5вопрос. Стаж курения?</u> До 1 года – 6% 1÷3 года – 20% Больше 3 лет – 11%	<u>11вопрос:Хотели бы вы участвовать в такой работе?</u> Да – 11% Нет – 89% Не знаю – 0%

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Вопрос. Количество выкуренных сигарет в день?

1 – 3%

2÷4 – 11%

5÷10 – 14%

10÷20 – 9%

После проведения анкетирования, нами был сделан вывод:

- Чуть меньше половины опрошенных курят и это девушки нашего колледжа.
- Большая часть опрошенных студентов курят за компанию, из-за стрессов, просто нравится.
- 50% курильщиков курят около трёх лет, а 25% больше трех лет, т.е. курят с 12-14 лет.
- Больше половины студентов выкуривают в день пол пачки сигарет, 25% которых курят натошак.
- Около 90% студентов считают, что курение вредит здоровью.
- Больше половины студентов считают, что курение вредит успехам в учёбе и личной жизни.

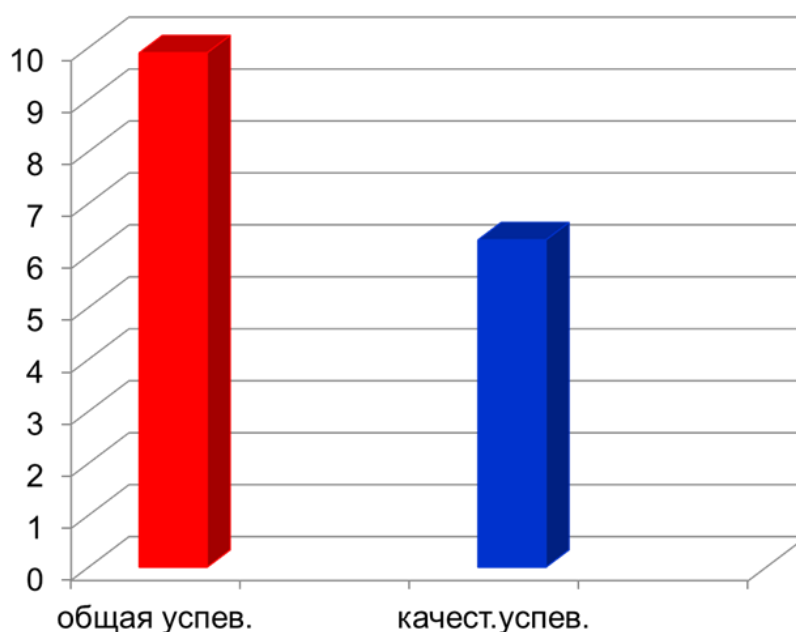
Так же был нами изучен средний балл и успеваемость студентов по итогам 1 курса:

Общая успеваемость составляет – **97%**

Качественная успеваемость составляет – **60%**

Средний балл – **3,7**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ



Выводы и предложения

Чтобы сохранить отличную работоспособность и не испортить собственное здоровье надо перестать курить...

А для этого мы предлагаем 11 способов, чтобы перестать курить навсегда. Эти способы доказали свою эффективность и статистически, и научно. Попробуйте найти среди них свой:

1. Назначьте дату, чтобы успеть подготовиться.

Большинство курильщиков хотя бы раз в жизни решали: «Всё, с завтрашнего дня — ни одной затяжки!» Конечно же, они сдерживали слово. Вплоть до первой нервной встряски или момента забытья. «Ой, я с сигаретой, даже не знаю, как так получилось...»

2. Записывайте триггеры и исключайте их из жизни.

Существуют ситуации, которые прямо-таки заставляют нас тянуться к пачке — это так называемые триггеры.

3. Заместите курение иными удовольствиями или занятостью.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

4. Займитесь спортом.

5. Придумайте, как побороть порыв.

Желание закурить чаще всего возникает спонтанно. Сначала мы на эмоциях хватаемся за сигарету, затягиваемся, и лишь затем мозг «вопит»: «Что ты делаешь, мы же обещали!» А поздно.

Поэтому крайне важно выдержать небольшую паузу между «Ох, как хочется закурить» и щелчком зажигалки. Эта пауза действительно невелика.

6. Подключайте социальные сети.

7. Увеличьте содержание овощей и фруктов в рационе.

8. Пейте молоко.

9. Будьте готовы к никотин заместительной терапии.

Никотиновые пластыри, специальная жевательная резинка, спреи, леденцы действительно помогают справиться с острой тягой к табаку, практически неизбежной в первой фазе отказа от курения.

10. Обратитесь за помощью к специалисту.

Для начала — к терапевту. Существуют лекарства, которые блокируют связанные с никотиновой зависимостью рецепторы в мозге.

11. Используйте комбинированный подход.

Не надо заикливаться на каком-то одном способе. Попробуйте несколько методов, выбрав те, которые кажутся вам наиболее разумными и комфортными. Это значительно повысит ваши шансы на успех.

***И ТАК:** Проведя наше исследование, мы пришли к выводу: что бросить курить очень непросто.*

***СЛЕДОВАТЕЛЬНО:** Большая часть студентов, которые учатся плохо, имеют проблемы со здоровьем очень много курят.*

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

***ВЫВОД:** Некурящий образ жизни помогает студентам нашего филиала сохранять работоспособность, избегать многих заболеваний и быть успешными.*

***ИТОГ:** Некурящие студенты нашего филиала наиболее здоровы и успешны*

И хочется **СВОЮ РАБОТУ** закончить следующими стихами Эмиля Верхарне:

В тебе прокиснет кровь твоих отцов и дедов,

Стать сильным, как они, не суждено.

На жизнь, её скорбей и счастья не изведав,

Ты будешь, как больной, смотреть через окно.

И кожа сохнет, и мышцы ослабеют,

И скука вьётся в плоть, желания губя,

И ужас из зеркал посмотрит на тебя...

Сумей себя преодолеть!

НЕ КУРИТЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Нестерова И.А. Здоровье человека. Образовательная энциклопедия ODiplom.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://odiplom.ru/lab/zdorove-cheloveka.html>, свободный.
2. Запреты о курении [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://2019-god.com>, свободный.
4. «Профилактика вредных привычек» Матвеева Е.М. – М.: Глобус, 2007.
5. Исакова О.П. Психологические основы профилактики наркозависимости. Санкт – Петербург: Каро, 2004.
6. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. – М.: Вако, 2008.