



Министерство здравоохранения Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Свердловский областной медицинский колледж»

**РОЛЬ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ В
ПОВЫШЕНИИ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВЕСТИ
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
ДИПЛОМНАЯ РАБОТА**

Исполнитель:

Фокина Екатерина Валерьевна
Студентка группы 301 МС

Руководитель:

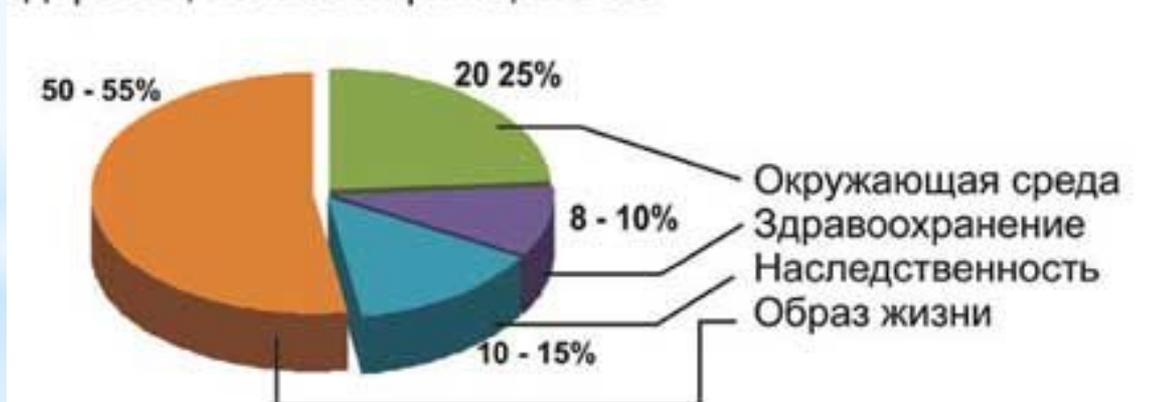
Карпушенко Октябрина Ильинична
Преподаватель ГБПОУ
«СОМК»

Екатеринбург
2019

Актуальность

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Диаграмма. Воздействие жизненных факторов на состояние здоровья, по классификации ВОЗ



Цель исследования: Определить роль медицинской сестры в повышении мотивации вести здоровый образ жизни.

В соответствии с целью работы были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить материал по проблемным вопросам;
2. Составить программу по повышению мотивации детей вести здоровый образ жизни;
3. Организовать процесс по формированию и повышению мотивации детей младшего школьного возраста вести здоровый образ жизни;
4. Определить роль медицинской сестры в повышении мотивации детей младшего школьного возраста вести здоровый образ жизни.

Объект исследования: дети младшего школьного возраста.

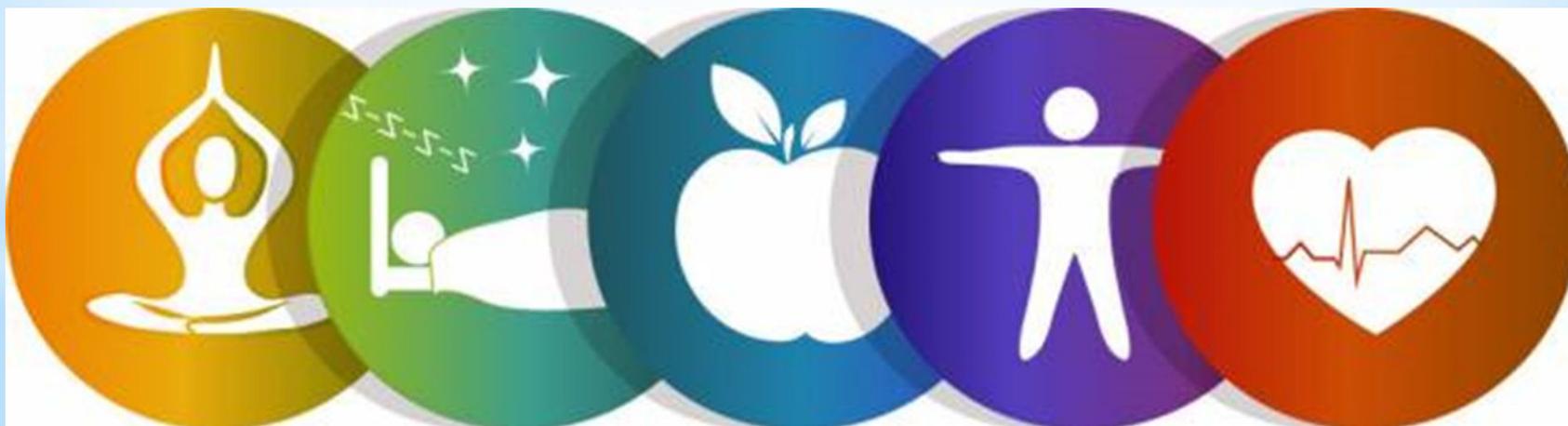
Предмет исследования: процесс по повышению мотивации детей вести здоровый образ жизни.

При подготовке выпускной квалификационной работы были использованы следующие **методы исследования:**

- Анализ нормативно-правовой базы;
- Теоретический метод;
- Эмпирический метод.

Здоровье

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это процесс соблюдения человеком определенных норм, правил ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.



Образ жизни

Образ жизни - это способ жизнедеятельности людей в общественных условиях.

Ю.П. Лисицын выделяет в образе жизни три категории:

- **Уровень жизни** - это степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей (в основном экономическая категория).
- **Качество жизни** характеризует комфорт в удовлетворение человеческих потребностей (преимущественно социологическая категория).
- **Стиль жизни** - поведенческая особенность жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).



Мотивация детей младшего школьного возраста на здоровьесберегающее поведение формируется на базе двух важных принципов:

- возрастного, согласно которому воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства;
- деятельностного, по которому мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т.е. формировать новые качества путем упражнений.



Психофизиологические особенности

Возрастные особенности:

- слабое произвольное внимание;
- усиливается роль и удельный вес словесно-логического, смыслового запоминания и развивается возможность сознательно управлять своей памятью и регулировать её проявления;
- у младших школьников более развита наглядно-образная память.

Факторы риска

Факторы риска - это определяющие здоровье факторы, влияющие на него отрицательно. Они благоприятствуют возникновению и развитию заболеваний.

В младшем школьном возрасте **факторами риска** являются:

- **Управляемые:**

нерациональное питание;

не соблюдение правил личной гигиены.

низкая физическая активность.

- **Неуправляемые:**

неблагоприятные экологические факторы;

отягченная или неблагоприятная наследственность.

- **Школьное воздействие:**

стрессовая педагогическая тактика (или тактика педагогических воздействий);

интенсификация учебного процесса;

нерациональная организация учебной деятельности;

- **Функциональная неграмотность родителей и педагогов.**

Функциональная неграмотность родителей и педагогов

Родители:

- плохие познания в области ЗОЖ;
- неадекватная оценка возможностей своего ребёнка из-за внешних факторов.

Преподаватель:

- не знание ребенка;
- возрастных и индивидуальных особенностей;
- возможностей ребенка.

Нерациональное питание

- Переедание;
- Дефицит витаминов;
- Высокое количество углеводов.



Низкая физическая активность

- Избыточный вес;
- Снижение активности головного мозга;
- Снижение выносливости всего организма;
- Нерациональное времяпрепровождение.



Не соблюдение правил личной гигиены

- Преждевременное старение кожи;
- Кишечные инфекции;
- Различные болезни зубов и кожных покровов;
- Проблема общения.



Стратегия профилактики заболеваний

В реализации мер профилактики выделяют два основных направления:

1. Формирование здорового образа жизни.
2. Ранняя диагностика факторов риска и их коррекция.



Поэтапная схема профилактических действий медицинского работника

- I этап – прогностический скрининг детского населения;
- II этап – углублённое профилактическое обследование детей с высоким риском;
- III этап – осуществление оздоровительных мероприятий;
- IV этап – оценка эффективности профилактической деятельности и принятие управленческих решений.

Санитарное просвещение родителей

Задача санитарного просвещения - это повышение санитарной культуры родителей, что имеет большое значение для формирования здорового образа жизни будущего поколения, для охраны и укрепления здоровья.

Цели санитарного просвещения:

1. пропаганда гигиенических знаний;
2. пропаганда здорового образа жизни, навыков и форм поведения, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
3. популяризация общемедицинских знаний в целях раннего обращения и диагностики заболеваний;
4. привитие практических навыков по оказанию само- и взаимопомощи при травмах и заболеваниях.

Санитарно-гигиеническое обучение и воспитание

Гигиеническое обучение и воспитание - отрасль медицинской науки и здравоохранения, разрабатывающая вопросы теории и практики повышения санитарной культуры населения, в нашем случае детей, будущего нашей страны.

В основу гигиенического обучения и воспитания положена концепция формирования здорового образа, жизни, сформулированы **основные задачи**:

1. улучшение качества питания и формирования адекватного отношения к еде;
2. поддержание физической активности на необходимом для ребенка уровне;
3. смягчение влияния повреждающих психосоциальных факторов и повышение качества жизни;
4. соблюдение детьми мер личной и общественной гигиены;
5. снижение влияния «привлекательных» особенностей алкоголя, табака и наркотиков.

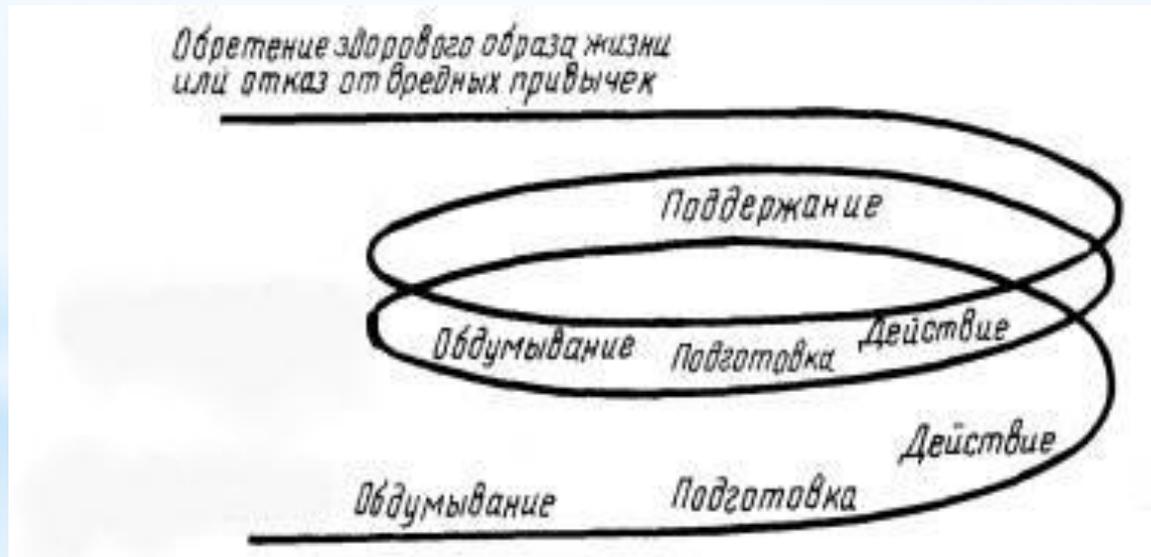
Технологии повышения мотивации вести здоровый образ жизни

Принципы обучения детей и родителей:

1. Релевантность (пригодность, уместность) - адаптация программы обучения к уровню знаний родителей, предшествующему опыту, включая уровень их образованности и возможность восприятия, что и отражает связь с семьей.
2. Индивидуализация - позволяет родителям и их детям получать ответы на персональные вопросы или инструкции согласно индивидуальному прогрессу в знаниях.
3. Обратная связь - помогает определить, как хорошо дети и родители усвоили материал, и какого прогресса достигли.
4. Закрепление полученных знаний - предназначено для вознаграждения желаемого изменения поведения. Похвала или поздравления очень эффективны в достижении полезных изменений в образе жизни всей семьи.
5. Помощь в выполнении рекомендаций - относится к мерам, помогающим детям и родителям выполнить рекомендуемые действия или устранять препятствия.

Выделяют следующие **стадии изменения поведения**:

- Стадия безразличия;
- Стадия размышления;
- Стадия подготовки;
- Стадии действия;
- Поддержание.



Вывод по теоретической части

Формирование потребности к здоровому образу жизни в начальной школе имеет педагогическое и медицинское обоснование и способствует:

- Развитию у детей целостных представлений о здоровом человеке;
- Зарождению у детей профилактического мышления;
- Повышению уровня здоровья детей;
- Формированию потребности к здоровому образу жизни;
- Повышению мотиваций к образованию.

Готовым продуктом формирования позитивной мотивации на здоровый образ жизни у школьников является:

- осознание ребенком необходимости к самообразованию и развитию, которое базируется на формировании, сохранении и укреплении собственного здоровья.
- снижение уровня заболеваний;
- повышение продолжительности жизни;
- способствование улучшению микроклимата в семье;
- обеспечение полноценной счастливой жизни детей и их родителей;
- повышение социальной активности;
- улучшение работоспособности организма;
- искоренение вредных привычек;
- максимальное рациональное использование время на отдых и труд;
- обеспечение жизнерадостности, повышение настроения.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Цель исследования: Определить роль медицинской сестры в повышении мотивации соблюдения здорового образа жизни.

Задачи:

1. Характеристика базы практики;
2. Разработать информационно-образовательные материалы;
3. Организовать процесс повышения мотивации детей школьного возраста
4. Определить роль медицинской сестры в повышении мотивации детей младшего школьного возраста вести здоровый образ жизни.

Разработка информационно-образовательных материалов

Цель программы: повышение информированности детей и их родителей о здоровому образу жизни и сформировать мотивацию вести здоровый образ жизни.

Задачи программы:

- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
- Расширить знания детей о правилах здорового питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила.
- Ознакомить детей с правилами личной гигиены, чтобы они смогли в дальнейшем использовать полученные знания в жизни.
- Оптимизировать двигательную активность детей.

Формы обучения

Работа с родителями:

- анкетирование;
- родительские собрания;
- беседа с использованием визуализаций (презентация).

Работа непосредственно с детьми:

- анкетирование;
- практические и учебные игры;
- презентации;
- дискуссия;
- беседы;
- физ. минутки.

Содержание проводимой программы

Беседа с родителями «Здоровье ребенка в наших руках»

- Раскрыть проблемы несоблюдения правил здорового образа жизни;
- Приобщить родителей к заботе о здоровье ребенка;
- Предоставить основные правила по здоровому образу жизни (буклет).

• А

ПОМНИТЕ!!!
Лучший способ привить ребенку здоровый образ жизни – пример родителей.
Здоровая и счастливая семья обязательно воспитает таких же детей.
Здоровья Вам и вашей семье!



*В наше время модно думать
Но не витать в облаках,
А серьезно, что же будет —
Если я скажу вот так?
Если съем вот эту гадость?
Если с этими пойду?
Если, вместо слова «радость»
Слово «зависть» напишу?
Если буду год за годом
У экрана проводить?
Если буду пустословом,
Будут ли меня любить?
Что важнее, что дороже —
Сто рублей или сто друзей?
В общем, думать каждый должен,
Это модно ведь теперь.*

"Здоровье ребёнка в наших руках"



«Быть здоровым, жить активно — это стильно, позитивно»

у родительского собрания.



Работа с детьми

1-ое занятие «правильное питание»

1. Беседа с детьми с визуализацией (презентация):

- Здоровое питание;
- «Завтрак - всему голова»;
- «Перекус – это вкусно и полезно»;
- «Плотный обед, залог продуктивного дня»;
- «Полдник для победителей»;
- «Легкий ужин - здоровый сон».

2. Оценка знаний:

- Развивающая игра с мячом «Полезное - вредное»;
- Прохождение теста на закрепление темы о здоровом питании.



2 занятие «личная гигиена»

1. Беседа с детьми с визуализацией (презентация):

- Что такое личная гигиена?
- «Чистые зубы - здоровые зубы»;
- «Кожа чиста - проблема решена»;
- «Чистые одежда, обувь и бельё - немаловажные пункты в успехе твоём»;
- «Мытьё рук».

2. Оценка знаний:

- Демонстрация мытья рук;
- Прохождение теста для закрепления темы о личной гигиене.



3 занятие «Физическая активность»

1. Беседа с детьми с визуализацией (презентация):

- Физическая активность - это...
- Преимущества занятий спортом
- «Режим дня, теперь мы друзья»
- «Здоровый сон-вся сила в нем»
- «Чтобы жить долго, нужно питаться правильно»
- «Делу время, но и отдых по расписанию»
- Ежедневная зарядка

2. Оценка знаний:

- Физ. минутка по видео материалу
- Прохождение теста для закрепления темы физической активности.



Вывод по практической части

В результате проведенной программы мы наблюдали **значительное изменение** в поведении детей:

- мытьё рук перед походом в столовую;
- более спокойное поведение на переменах и уроках;
- активность на уроках физкультуры и это далеко не всё.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для повышения мотивации вести здоровый образ жизни необходимо осуществлять следующие мероприятия:

- прогностический скрининг детского населения;
- углублённое профилактическое обследование детей с высоким риском;
- осуществление оздоровительных мероприятий для коррекции причин и условий неблагоприятного прогноза;
- оценка эффективности профилактической деятельности и принятие управленческих решений.



Министерство здравоохранения Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Свердловский областной медицинский колледж»

**РОЛЬ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ В
ПОВЫШЕНИИ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВЕСТИ
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
ДИПЛОМНАЯ РАБОТА**

Исполнитель:

Фокина Екатерина Валерьевна
Студентка группы 301 МС

Руководитель:

Карпушенко Октябрина Ильинична
Преподаватель ГБПОУ
«СОМК»

Екатеринбург
2019