

**Тема: «Формирование
нового экологического**

мышления и культуры

отношения

к своему здоровью в

условиях

социума через

деятельность учащихся»

Гипотеза работы:

***Наличие факторов риска
гипертонии среди учеников школы
и их родителей***

Цель проекта:

Изучение экологических условий для проявления факторов риска гипертонии среди учеников школы-гимназии

Задачи проекта:

- 1. Анализ литературы по проблеме факторов риска и методов профилактики гипертонии.**
- 2. Сбор статистических данных по заболеваемости гипертонией в городе Степногорске.**
- 3. Проведение скрининга информированности школьников и взрослых о проблеме гипертонии и ее последствий.**
- 4. Выявление факторов риска гипертонии среди учеников.**
- 5. Разработка методов профилактики гипертонии в условиях школы.**

Участники проекта:

- *1. Экологический кружок «Родник здоровья», осуществляющий проект «Здоровая нация – шаг в будущее».*
- *2. Родительская общественность.*
- *3. Медико-психологическая служба школы-гимназии.*
- *4. Педагогический коллектив школы-гимназии.*
- *5. Группа школьников, непосредственно участвующих в медицинском эксперименте.*

Консультант проекта:

1. Преподаватель МБФ, кандидат медицинских наук Макишева Раушан Турсуновна

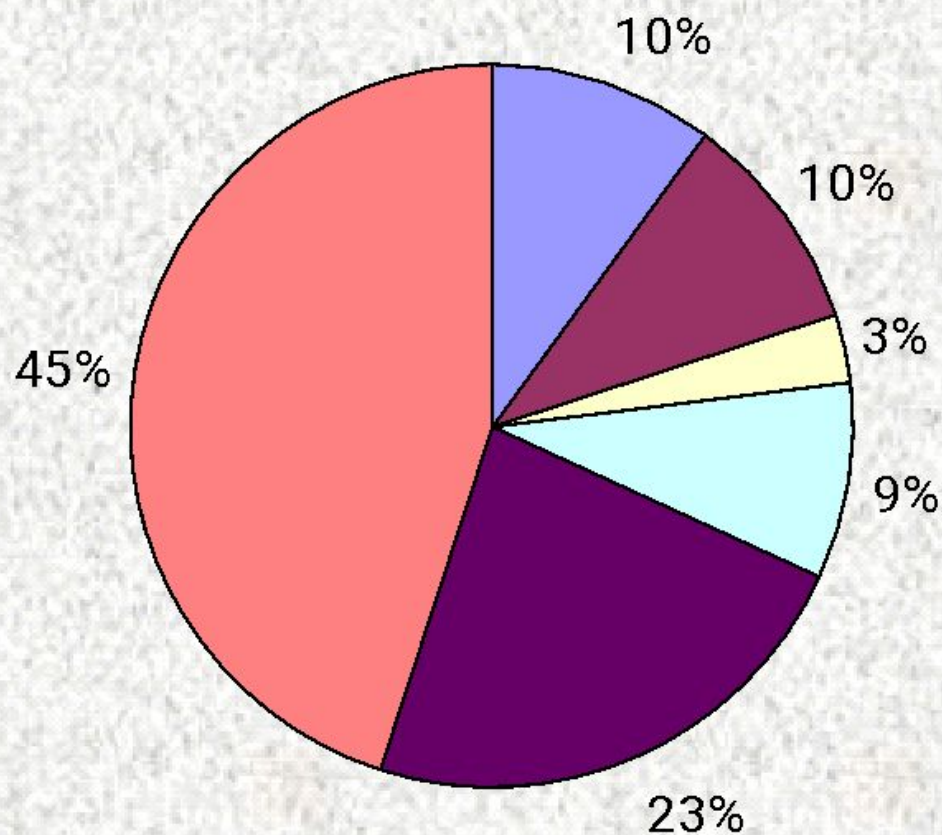
Методы исследования:

- *Метод ретроспективного анализа.*
- *Вычисление индекса избыточной массы тела Кетле по данным роста и веса.*
- *Анкетирование с целью выявления частоты проявлений гипертонии.*
- *Тестирование для определения степени тревожности и депрессии.*
- *Методы статистического анализа.*

Объект исследований и место проведения:

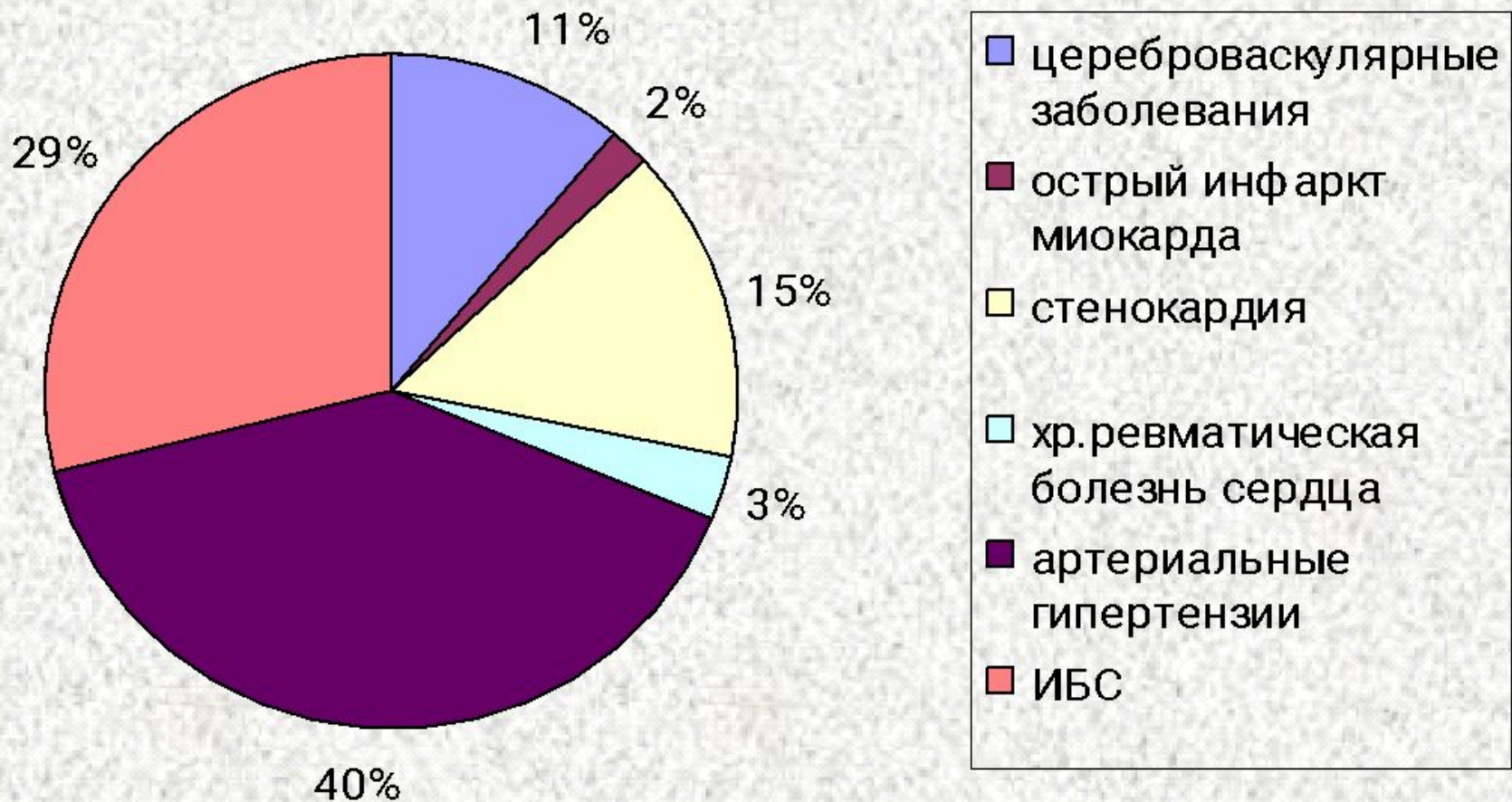
Исследовалась информированность учащихся, их родителей, педагогического коллектива о проблеме гипертонии, её последствиях, профилактики, статистические сведения о заболеваниях гипертонией, наличии скрытых симптомов гипертонии, наличии факторов риска

Распространенность социально-значимых заболеваний



- болезни костно-мышечной системы
- болезни мочевыделительной системы
- болезни крови
- эндокринной системы
- болезни органов кровообращения
- болезни органов дыхания

Виды болезней органов кровообращения



*Мудрец лечит не тех, кто болен,
но лишь пребывающих в добром здравии.
Лечение же больных подобно поведению
человека, ждущего возникновения жажды
для того, чтобы
приступить к рытью колодца.*

Из правил китайской медицины

Данные скрининга информированности о гипертонии

Опрошено взрослых – 557 человек

Взрослые:

- употребляют алкоголь 75 %

курят 67 %

14 % ходят менее 30 минут в день

90 % не считают алкоголь и курение факторами риска

11 % точно не знают, что такое гипертония, гипертензия, атеросклероз

40 % не знают правильную норму АД для своего возраста

Последствиями АГ называют слепоту 5%, инсульт – 21 %, 18 % заболевания почек, 68 % – заболевания сердца.

Опрошено школьников – 238 чел.

**Изредка употребляют алкоголь 15 %
(10-11 классы)**

Часто курят – 11 % (10-11 классы)

Данные о наличии симптомов гипертонии

Признак	Выраженность признака					
	Частая		Периодическая		Отсутствует	
	Абс.	%	абс	%	Абс	%
Головные боли, головокружения	106	19	345	61,9	106	19
Сердцебиение	185	33,3	212	38,1	159	28,6
Потливость	84	15	185	33,3	288	51,7
Покраснение лица	53	9,5	106	19	397	71,4
Ощущение пульсации в голове	79	14,3	291	52,4	185	33,3
Озноб	53	9,5	185	33,3	318	57,1
Тревога	132	23,8	371	66,6	53	9,5
Ухудшение памяти	132	23,8	288	57,1	106	19
Внутреннее напряжение	79	14,3	424	76,2	53	9,5
Раздражительность	79	14,3	424	76,2	53	9,5
Снижение работоспособности	212	38,1	265	47,6	79	14,2
Мушки перед глазами	26	4,7	345	61,9	185	33,3
Отеки век и одутловатость по утрам	106	19	133	23,8	318	57,1
Набухание рук и онемение пальцев	106	19	79	14,2	372	66,6

Выявление индекса Кетле у школьников

классы	Число определений	Нормальный вес Индекс < 25		Избыточный вес индекс >25		Ожирение Индекс >30	
		<u>Абс</u>	%	<u>Абс</u>	%	<u>Абс</u>	%
11	55	50	90,9	3	5,5	2	3,6
10	45	39	86,7	3	6,6	3	6,6
8	43	33	76,7	6	13,9	4	9,3
7	79	68	86	7	8,9	4	5,1
Итого	222	190	85,6	19	8,6	13	5,8
Взрослые	523	279	53,3	105	20	139	26,7

**Избыточную массу тела имеют 14, 4 %
школьников и 46, 7 % взрослых**

Уровень тревожности и депрессии у учащихся 7-11 классов и взрослых



90 % взрослых испытывают тревожность, 60 % находятся в состоянии депрессии, в то же время показатели тревожности и депрессии у учеников составляют 25 и 14 % соответственно

***«Разумный гонится не за
тем, что приятно, а за
тем, что избавляет
его от
неприятностей»***

Аристотель

Способы профилактики гипертонии в условиях школы

1. Иметь любимое дело, возможность проявить творческую энергию
2. Повышать интерес к изучаемому предмету
3. Не потакать всем желаниям.
Целеустремленно формировать характер, тренировать волю.
4. Приучать себя к самоограничению и преодолению трудностей

- 5. Воспитывать организованность, самодисциплину, умение распределять время**
- 6. Избавляться от негативных эмоций**
- 7. Планировать просмотр телевизионных программ и компьютерных игр**
- 8. Избегать просмотра некачественных и неинтересных программ, сцен насилия и безысходности**






Увеличение двигательной активности

1. Ходить в школу по длинной дороге
2. Не пользоваться маршрутками
3. Завести собаку и выгуливать её
4. Подниматься по лестнице пешком
5. Приобрести эспандер, гантели
6. Радоваться любой возможности подвигаться
7. Меньше сидеть
8. Тянуть руку на уроках – возможность выйти из неудобного сидячего положения

Сбалансированное питание

1. Не допускать больших перерывов в приеме пищи
2. Не заедать неприятности
3. Выпить чаю, если взволнован
4. Избегать соленые продукты: сухарики, орешки, чипсы, колбасу и т.д.
5. Добавить в питание грецкие орехи, полезные травы

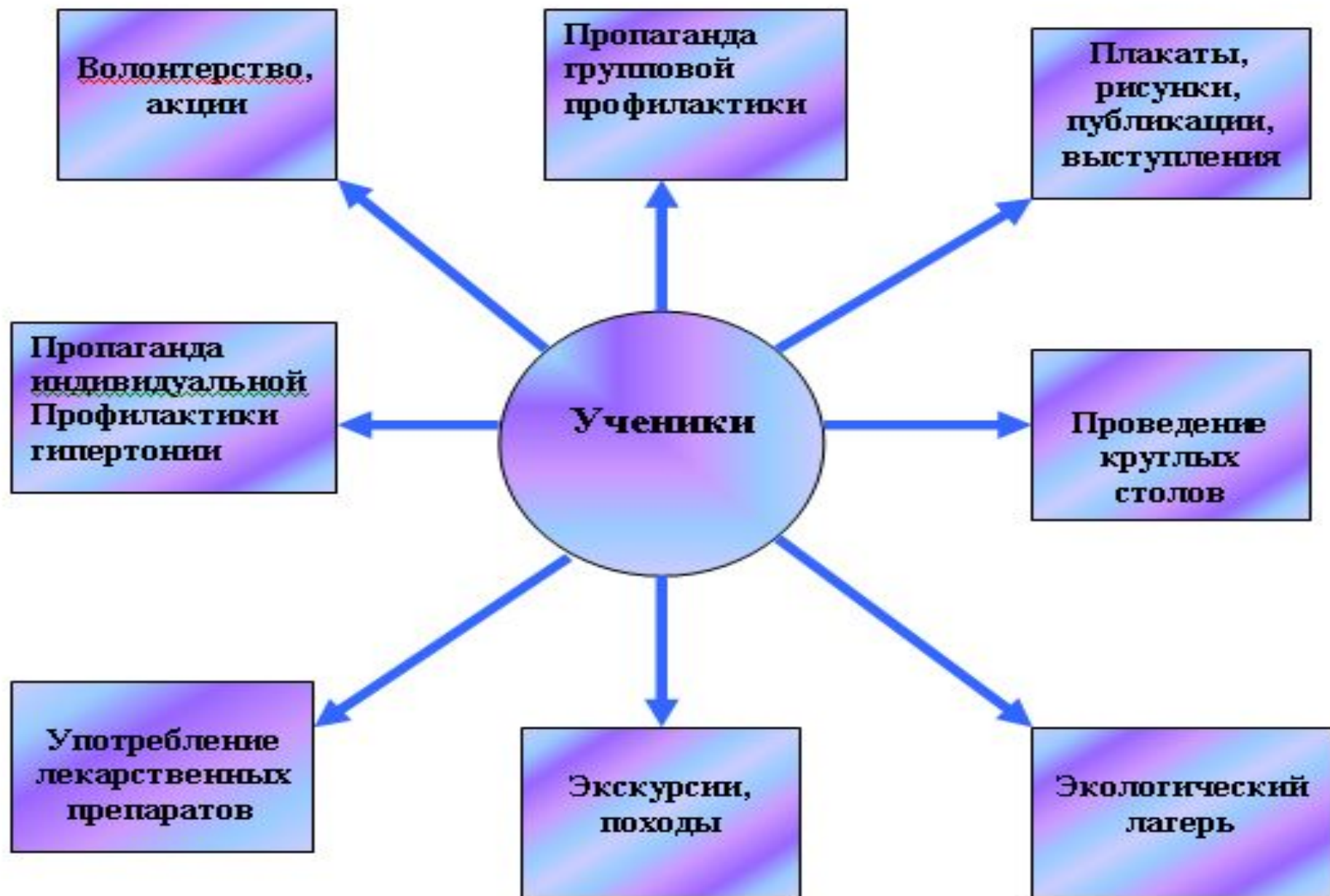
Рекомендации учащимся

-  **Проявлять творчество**
-  **Повышать интерес к учебе**
-  **Тренировать волю**
-  **Формировать характер**
-  **Воспитывать самодисциплину**
- Избавляться от негативных эмоций**

Предполагаемые результаты



Пути реализации



Пути реализации





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!