

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Академия управления городской средой, градостроительства и печати

Программа мониторинга здоровья студентов

Разработчик: Носкова М.Н.

**Санкт-Петербург
2024**

Пояснительная записка

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой **актуальной** на сегодняшний день является **проблема сохранения здоровья**. Чтобы быть здоровым нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Кроме того, нужно постоянно помнить о том, что сейчас идеально здоровых людей не много. Поэтому, оздоровление должно вестись целенаправленно, через систематическую спланированную работу всего коллектива образовательного учреждения на длительный период. Разработка эффективных мер по укреплению здоровья подростков имеет исключительное значение для современной общеобразовательного учреждения. Установление гармонической связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса, то есть осуществления комплексного подхода к проблеме, и имеет прямое отношение к обучению. Можно выделить несколько компонентов здоровья:

- ❖ Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека.
- ❖ Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма.
- ❖ Психическое здоровье - состояние психической сферы, душевного комфорта.
- ❖ Нравственное здоровье - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которой определяет система нравственных ценностей.

Чтобы наиболее полно представить картину здоровья каждого студента, необходимо ежегодно проводить мониторинг состояния здоровья обучающихся.

Но проблема остается: нет системы сбора, хранения, анализа и использования полученной информации для решения проблем здоровьесбережения. Наиболее трудным моментом остается систематизация и обобщение полученных сведений, их наглядное оформление и отслеживание какой бы то ни было динамики. На начальном этапе следует создать и оформить Паспорт здоровья каждой учебной группе, что позволит в будущем создать Паспорт здоровья для каждого студента. Паспорт здоровья группы является новой формой организации здоровьесберегающей деятельности, содержащей данные о состоянии здоровья учебной группы и направленной на охрану и укрепление здоровья студентов, на формирование у них мотивации на здоровый образ жизни. Он позволяет организовать лично – ориентированный подход к сохранению и укреплению здоровья студентов.

Цель мониторинга: Оценить уровень здоровья студентов выявить факторы, влияющие на состояние здоровья учащихся и определить основные приоритеты дальнейшего развития деятельности школы в области здоровьесбережения.

Задачи:

- ❖ формировать базы данных о физическом, соматическом, психологическом здоровье студентов, создание которых является необходимым условием для прогнозирования дальнейшего развития Академии, корректировки ее здоровьесформирующей и здоровьесберегающей деятельности;
- ❖ вести сравнительный анализ по годам, что позволит отследить динамику здоровья студентов;
- ❖ выявлять факторы, влияющие на здоровье студента

Реализация задач возможна при таких условиях:

1. Тесное взаимодействие и взаимопонимание всех участников мониторинга здоровья студентов;
2. Наличие высокой компетентности в области здоровьесбережения у всех участников образовательного процесса;
3. Реализация здоровьесформирующего, здоровьесберегающего и рекреативного подхода в моделировании процесса обучения.

Объект мониторинга

Система учебно-воспитательного процесса, цели и результаты, направленные на сохранение физиологического, психологического и социального здоровья студентов.

Субъект мониторинга

Учебный процесс, воспитательный процесс, студенты Академии.

Участники мониторинга

Участниками мониторинга состояния здоровья учащихся являются:

1. студенты;
2. преподаватель физической культуры;
3. психолог;
4. медицинские работники школы.

Основные методы и средства сбора и хранения информации

Основными методами и средствами диагностики здоровья студентов являются:

1. ежегодный медицинский осмотр;
2. тестирование;
3. анкетирование;
4. ИКТ-технологии.

Получатели информации

Сбор информации об уровне здоровья студентов возлагается на медицинскую сестру, психолога, учителей физической культуры. Полученная информация заносится в паспорт здоровья каждой учебной группы, хранится в методическом кабинете и должна быть доступна для всех участников образовательного процесса. В конце учебного года паспорта здоровья распечатываются.

Планируемые результаты

1. Оформление паспорта здоровья для каждого студента и каждой учебной группы (см. Приложение 8,9).
2. Определение уровня здоровья всех студентов.
3. Выявление причин снижения уровня здоровья студентов.
4. Использование рекреативных технологий в реализации программы «Здоровье».
5. Выбор наиболее адекватных форм и методов работы по сохранению и укреплению здоровья студентов (формирование здоровьесберегающей среды в Академии).

Состав рабочей группы

В экспертную группу по проведению мониторинга здоровья учащихся входят:

- ❖ преподаватели физкультуры
- ❖ медицинские работник Академии;
- ❖ психолог.

Сроки исполнения

Сроки проведения ежегодного мониторинга здоровья учащихся: сентябрь – май.

План проведения мониторинга

№ п/п	Мероприятия	Исполнители	Сроки
1	Разработать и утвердить план мероприятий по реализации мониторингового исследования	члены рабочей группы	сентябрь
2	Информирование коллектива о мониторинговом исследовании	администрация	сентябрь
3	Подготовка измерителей, таблиц, тиражирование анкет	члены рабочей группы	октябрь
4	Организация и проведение медицинского осмотра студентов	медработник	октябрь
6	Обработка результатов анкет	члены рабочей группы	ноябрь
7	Организация и проведение самообследования студентов	члены рабочей группы	декабрь
8	Изучение валеологической кривой расписания	члены рабочей группы	октябрь, февраль
9	Посещение пар с целью выявления использования здоровьесберегающих технологий на уроке	администрация	сентябрь - апрель
10	Обработка результатов медицинского осмотра учащихся	члены рабочей группы	январь
11	Оформление паспорта здоровья для каждой учебной группы, каждого студента, внесение результатов медицинского осмотра, тестирования, анкетирования	Преподаватель физической культуры	октябрь- май
13	Разработка рекомендаций для создания здоровьесберегающей среды в Академии	члены рабочей группы	апрель
14	Корректировка плана работы Академии на следующий учебный год	администрация	май

Критерии и показатели мониторинга здоровья студентов

Объект мониторинга	Критерии оценки	Показатели оценки	Методики сбора информации
Здоровье студентов	уровень здоровья студентов	1.Количество учебных занятий, пропущенных по болезни 2. Медицинские статистические данные: ➤ Количество часто болеющих студентов. ➤ Распределение студентов для занятий физкультурой по состоянию здоровья. ➤ Количество студентов с хроническими заболеваниями. ➤ Динамика травматизма ➤ Контроль физического развития и двигательной подготовленности	медицинское обследование, анкетирование студентов, тестирование студентов, мониторинг физической подготовленности студентов
	валеологические ресурсы	➤ валеологическая кривая расписания; ➤ количество учащихся в учебной группе; ➤ использование здоровьесберегающих технологий на учебных занятиях.	Гигиенические требования к расписанию учебных занятий, комплектование учебных групп, посещение учебных занятий.
	нагрузка студентов	➤ число проверочных, контрольных работ и других видов аттестации в единицу времени (семестр, год); ➤ время, затраченное на подготовку домашнего задания, их трудоемкость.	Учебный план .
	обучаемость	➤ легкость освоения материала (отсутствие напряжения, утомления) ➤ гибкость в переключении на новые способы и приемы работы ➤ прочность сохранения освоенного материала	Диагностика психолога

Теоретическая значимость программы

Состоит в том, что её результаты способствуют дальнейшему научному осмыслению проблемы формирования здорового образа жизни студентов на основе использования здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий

Практическая значимость программы

Состоит в том, что отслеживание показателей здоровья студентов в мониторинге позволит определить уровень здоровья всех студентов. Систематическое и своевременное внесение результатов в паспорт здоровья даст наглядную картину состояния здоровья студентов в учебных группах, поможет выявить причины снижения уровня здоровья студентов и выбрать наиболее адекватные формы и методы работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, сэкономит время для оперативного нахождения требуемой информации по конкретному студенту.

ПРИЛОЖЕНИЯ

В приложениях 1-8 приведены примерные анкеты для определения уровня здоровья студентов, для анализа отношения студентов к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Приложение 1

Анкета для студентов 1 – 3 курса «Моё здоровье»

Ф.И.О. _____ группа _____

Внимательно прочитайте вопросы и предложенные варианты ответов. Выберите несколько, наиболее подходящих именно Вам. Отметьте их крестиком в графе «ответы». Если вы выбрали ответ «другое» - напишите, что именно.

№ п/п	Вопросы и варианты ответов	Ответы
1	В чём проявляется неблагополучие твоего здоровья? 1) Плохо сплю 2) Часто болит живот 3) Физические недостатки 4) Часто болит голова 5) Плохое настроение 6) Часто простываю 7) Плохой аппетит 8) Болезненный внешний вид 9) Боюсь сквозняков 10) Другое	
2	От кого ты получаешь информацию о здоровье? 1) От специалистов, врачей 2) От родителей 3) От учителей на уроке 4) От классного руководителя 5) От учителя физической культуры 6) От учителя ОБЖ 7) От одноклассников 8) Читаю специальную литературу 9) Ни от кого 10) Другое	
3	Что ты делаешь, чтобы быть здоровым? 1) Хорошо отношусь к другим 2) Соблюдаю режим дня 3) Правильно питаюсь 4) Занимаюсь физкультурой 5) Закаляюсь 6) Стараюсь много двигаться 7) Сплю при открытой форточке 8) Мою руки перед едой 9) Ничего не делаю 10) Другое	

Анкета для учащихся 1 – 3 курса «Мой режим дня»

Ф.И.О. _____ группа _____

Внимательно прочитайте вопросы и предложенные варианты ответов. Проконтролируйте в течение недели свой режим дня, записывая каждый день продолжительность ночного сна, время выполнения домашнего задания и время, затраченное на прогулку. Подсчитайте среднее значение за неделю по всем трем вопросам. Выберите наиболее подходящее число из предложенных вариантов. Запишите в графе «ответы».

№ п/п	Вопросы и варианты ответов	Ответы
1	Какова продолжительность Вашего ночного сна в среднем за неделю? 1. Менее 9ч 2. Менее 9ч30м 3. От 10ч25м до 9ч30м 4. 10ч30м и боле	
2	Сколько времени Вы тратите на выполнения домашних заданий в среднем за неделю? 1. Менее 1ч 2. 1ч30м и менее 3. От 1ч до 1ч30м 4. От 1ч35 м до 2ч 5. Более 1ч30м 6. Более 2ч	
3	Сколько времени занимает прогулка на свежем воздухе (в часах и минутах) в среднем за неделю? 1. 4ч и более 2. 3ч30м и более 3. 3ч и более 4. От 3ч55м до 3ч30м 5. От 3ч25м до 3ч 6. От 2ч55м до 2ч30м 7. Менее 3ч30м 8. Менее3ч 9. Менее2ч30м	

Анкета для учащихся 1 - 3 курса «Здоровый образ жизни»

Группа _____ Пол М ☐ Ж ☐ Дата заполнения анкеты 20 ____ г.

1. Какие из ценностей, приведенных ниже, для вас наиболее важны? Оцените их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное).

- Материальное благополучие ☐
 Качественное образование ☐
 Привлекательная внешность ☐
 Хорошее здоровье ☐
 Возможность общаться с интересными людьми ☐
 Благополучная семья ☐
 Свобода и независимость (возможность самому планировать жизнь и реализовывать желания) ☐
 Любимая работа ☐

2. Какие условия для сохранения здоровья вы считаете наиболее важными? Из приведенного перечня условий выберите и отметьте четыре наиболее важных для вас.

- Хорошая наследственность ☐
 Хорошие экологические условия ☐
 Выполнение правил здорового образа жизни (режим, зарядка и т.д.) ☐
 Возможность консультации и лечения у хорошего врача ☐
 Знания о том, как заботиться о своем здоровье ☐
 Отсутствие физических и умственных перегрузок ☐
 Регулярные занятия спортом ☐
 Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д. ☐

3. Что из перечисленного присутствует в вашем распорядке дня?

	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко
Утренняя зарядка, пробежка	☐	☐	☐
Завтрак	☐	☐	☐
Обед	☐	☐	☐
Ужин	☐	☐	☐
Прогулка на свежем воздухе	☐	☐	☐
Сон не менее 8 ч	☐	☐	☐
Занятия спортом	☐	☐	☐
Душ, ванна	☐	☐	☐

4. Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье?

Вполне достаточно ☐ Не вполне достаточно ☐ Недостаточно ☐

5. Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?

Очень интересна и полезна ☐ Довольно интересна и полезна ☐
 Не очень интересна и полезна ☐ Не интересна и не нужна ☐

6. Откуда вы узнаете о том, как заботиться о здоровье?

	Часто	От случая к случаю	Никогда
От родителей	☐	☐	☐
От друзей	☐	☐	☐
В школе	☐	☐	☐
Из журналов, книг	☐	☐	☐
Из передач ТВ	☐	☐	☐
Через интернет	☐	☐	☐

7. Как вы оцениваете сведения о здоровье, которые получаете?

	Интересны	Не всегда интересны	Не интересны
От родителей	☐	☐	☐
От друзей	☐	☐	☐
В школе	☐	☐	☐
Из журналов, книг	☐	☐	☐
Из передач ТВ	☐	☐	☐
Через интернет	☐	☐	☐

8. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся на занятиях в Академии?

Какие из них вы считаете интересными и полезными?

	Проводятся	Интересно	Не интересно
Специальные уроки	☐	☐	☐
Лекции	☐	☐	☐
Показ видеофильмов	☐	☐	☐
Спортивные соревнования	☐	☐	☐
Работа спортивных секций	☐	☐	☐
Тематические вечера	☐	☐	☐

Паспорт здоровья учебной группы

1. Состояние здоровья студентов _____ группа в 20__ - 20__ уч. году

№	Наименование	Начало учебного года	Конец учебного года
1	Количество студентов в группе		
2	Количество мальчиков		
3	Количество девочек		
4	Группа здоровья	1 группа _____ 2 группа _____	1 группа _____ 2 группа _____
5	Физкультурные группы здоровья	Основная _____ Подготовительная _____ Специальная _____ Освобождённые _____	Основная _____ Подготовительная _____ Специальная _____ Освобождённые _____
6	Уровень физического развития	Высокий _____ Средний _____ Низкий _____	Высокий _____ Средний _____ Низкий _____
7	Телосложение по уровню физического развития	Гармонические _____ Дисгармонические _____ С избытком веса _____ С дефицитом веса _____ Низкий рост _____	Гармонические _____ Дисгармонические _____ С избытком веса _____ С дефицитом веса _____ Низкий рост _____
8	Виды патологий	Болезни крови, кроветворных органов и системы кровообращения _____ Болезни эндокринной системы _____ Психические расстройства _____ Болезни нервной системы _____ Болезни глаз _____ Болезни уха _____ Болезни органов дыхания _____ Болезни органов пищеварения _____ Болезни мочеполовой системы _____ Состояние после травмы и операции _____ Болезни кожи и подкожной клетчатки _____ Болезни костно-мышечной системы _____ Нарушение осанки _____ Сколиозы _____ Плоскостопие _____	Болезни крови, кроветворных органов и системы кровообращения _____ Болезни эндокринной системы _____ Психические расстройства _____ Болезни нервной системы _____ Болезни глаз _____ Болезни уха _____ Болезни органов дыхания _____ Болезни органов пищеварения _____ Болезни мочеполовой системы _____ Состояние после травмы и операции _____ Болезни кожи и подкожной клетчатки _____ Болезни костно-мышечной системы _____ Нарушение осанки _____ Сколиозы _____ Плоскостопие _____
9	Выявлено всего заболеваний (количество/%)		

10	Травмы	В образовательном учреждении ____ Вне образовательного учреждения ____	В образовательном учреждении ____ Вне образовательного учреждения ____
11	Отравления	В образовательном учреждении ____ Вне образовательного учреждения ____	В образовательном учреждении ____ Вне образовательного учреждения ____
12	Врождённые аномалии (чел.)		
13	Новообразования (чел.)		
14	Дети-инвалиды (чел.)	Инвалиды, посещающие ____ Инвалиды, обучающиеся на дому ____	Инвалиды, посещающие ____ Инвалиды, обучающиеся на дому ____
15	Заболевания студентов, обучающихся на дому (не являющихся инвалидами)	Болезни крови, кроветворных органов и системы кровообращения ____ Болезни эндокринной системы ____ Психические расстройства ____ Болезни нервной системы ____ Болезни глаз ____ Болезни уха ____ Болезни органов дыхания ____ Болезни органов пищеварения ____ Болезни мочеполовой системы ____ Состояние после травмы и операции _ Болезни кожи и подкожной клетчатки ____ Болезни костно-мышечной системы _ Нарушение осанки ____ Сколиозы ____ Плоскостопие ____	Болезни крови, кроветворных органов и системы кровообращения ____ Болезни эндокринной системы ____ Психические расстройства ____ Болезни нервной системы ____ Болезни глаз ____ Болезни уха ____ Болезни органов дыхания ____ Болезни органов пищеварения ____ Болезни мочеполовой системы ____ Состояние после травмы и операции _ Болезни кожи и подкожной клетчатки ____ Болезни костно-мышечной системы Нарушение осанки ____ Сколиозы ____ Плоскостопие ____
16	Количество студентов, прошедших оздоровление в текущем году	Всего ____ в том числе: в пришкольных лагерях ____ в выездных лагерях ____ от поликлиники ____ в санаториях округа и области ____ в санаториях МЗ РФ ____	Всего ____ в том числе: в пришкольных лагерях ____ в выездных лагерях ____ от поликлиники ____ в санаториях округа и области ____ в санаториях МЗ РФ ____
17	Количество студентов, нуждающихся в оздоровлении		

2. Организация образовательного процесса

Итоги 20__ - 20__ учебного года по четвертям	
Пропущено дней по болезни	Всего учебных дней
Всего по учебной группе _____ в том числе:	Всего по учебной группе _____ в том числе:
1 семестр _____	1 семестр _____
2 семестр _____	2 семестр _____

5. Профилактические прививки

Наименование	Подлежало в начале учебного года (человек)	Сделано к концу учебного года (человек)
Охват профилактическими прививками:		
- против гриппа		
- против дифтерии		
- против краснухи		
- против столбняка		
Количество студентов с медицинскими отводами от профилактических прививок, из них:		
- временные медицинские отводы		
- постоянные медицинские отводы		
Отказ от прививок		
Охват диагностико		

[illegible]