

85,1%. 78 студентов отмечают у себя эмоциональное выгорание, что составляет 77,2%.

Выводы:

1. Усталость студентов напрямую связана с их учебным расписанием, при этом только 56,4% опрошенных студентов 3-тих курсов высших учебных заведений Екатеринбурга довольны своим расписанием

2. Большинство студентов устают на 7 баллов, что соответствует сильной усталости. Больше всех устают студенты психологического факультета и имеют результат 8 баллов, что соответствует очень сильной усталости. Меньше всего устают студенты факультета менеджмента УрФУ, они оценивают свою усталость на 4,4 балла, что соответствует умеренной усталости.

3. 53,4% опрошенных (54 человека) отмечают появление каких-либо заболеваний и связывают их с учебой. Всего изменения обнаружилось в 52,9% процентах случаев. Наиболее часто встречающиеся расстройства относятся к нарушениям нервной системы и органов чувств, опорно-двигательного аппарата, а также студенты часто отмечают изменения психического состояния.

Список литературы:

1. Андреев Д. А. Физиологическая, психоэмоциональная и профессиональная адаптация студентов в медицинских учебных заведениях / Д. А. Андреев, А. И. Нестеренко, В. Н. Васильев, Т. И. Подкопаева, Т. В. Робенкова // Физиология человека. – 2007. – Т. 33. – №4. – С. 128-131.

2. Османов Э. М. Проблемы питания современного студента / Э. М. Османов, Г. П. Ронжина, Е. А. Дорофеева, А. С. Пышкина // Вестник российских университетов. – 2010. – Т. 15. - №2. – С. 685-687.

3. Особенности умственного труда студента и его научной организации [Электронный ресурс]. – Электронные текстовые данные. – Барнаул: [б.и.], 2017. – Режим доступа: <http://www.botanik-plus.ru/blog/178-osobennosti-umstvennogo-truda-studenta-i-ego-nauchnoy-organizacii.html>

4. Пивоваров, Ю. П. Гигиена и экология человека (курс лекций) / Ю. П. Пивоваров. – Издание первое. – Москва, 1999. – 390 с.

5. Шраэр Р. 10 фактов о важности сна для здоровья / Р. Шраэр, Дж. Дурсо // Би-би-си. – 2017.

УДК 613.7

Ермакова И.В., Микушина Н.А., Попова О.С.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «ВНЕДРЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ, ДЕТЕЙ-СИРОТ, ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ»

Кафедра гигиены и экологии

Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская федерация

Ermakova I.V., Mikushina N.A., Popova O.S.

**ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF THE PROJECT
«IMPLEMENTATION OF THE PRINCIPLES OF A HEALTHY LIFESTYLE
OF FOSTER PARENTS, ORPHANS, CHILDREN LEFT WITHOUT
PARENTAL CARE»**

Department of hygiene and ecology
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: 79041736596@yandex.ru

Аннотация. В данной статье приведены результаты оценки эффективности пилотной реализации проекта «Внедрение принципов здорового образа жизни приемных родителей, детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей».

Annotation. This article presents the results of evaluating the effectiveness of the pilot implementation of the project "Implementation of the principles of a healthy lifestyle for foster parents, orphans, and children left without parental care".

Ключевые слова: приемная семья, дети-сироты, здоровый образ жизни.

Key words: foster care, child-orphan, health promotion.

Введение

На международном уровне работа в отношении детей, оставшихся без попечения родителей, и детей-сирот, проводится в рамках Конвенции о правах ребенка, которая была принята генеральной ассамблеей ООН в 1989 году [2], а также скреплена договорами с рядом стран (США, Эстония, Франция, Италия, Грузия, Азербайджан, Киргизия, Латвия, Литва, Молдова) о сотрудничестве в области усыновления (удочерения). Это значимые документы, которые охватывают гражданско-политические, социально-экономические и культурные права детей.

Число детей, оставшихся без попечения родителей, состоящих на учете в государственном банке данных о детях, оставшихся без попечения родителей по состоянию на 1 декабря 2019 года - 44 646 по данным федерального статистического наблюдения по форме № 103-рик «Сведения о выявлении и устройстве детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», утвержденной приказом Росстата России от 27 августа 2013 г. № 344.

На государственном уровне существуют указы Президента РФ, которые регулируют стратегию действия в интересах детей, также разработаны законодательные акты, такие как Федеральный закон от 21.12.1996 № 159-ФЗ (ред. от 28.11.2015) "О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей"; Федеральный закон

от 24.04.2008 N 48-ФЗ "Об опеке и попечительстве" и другие. Государство прикладывает все усилия, чтобы адаптация сирот в социальных учреждениях проходила безболезненно. Только малая часть выходцев из детских домов способно самостоятельно адаптироваться к жизни среди людей. Поэтому меры господдержки нацелены на повышение социализации детей сирот, что подкрепляется такими документами как Письмо Министерства образования РФ от 17.06.01г. № 736/28-5 "Об организации выезда несовершеннолетних граждан Российской Федерации из Российской Федерации на отдых, обучение или лечение"; Письмо Министерства образования и науки РФ ИР-713/07 от 24.08.2012 г." О подготовке лиц, желающих принять на воспитание в свою семью ребенка, оставшегося без попечения родителей".

В регионах направление работы с детьми, оставшимися без попечительства и детей-сирот, представлено в виде концепции «Школ приемных родителей» (далее –Школа).

Подобная форма работы с детьми способствует воспитанию гармонично развитой и социально ответственной личности, что соответствует одной из ключевых задач Национального проекта «Образование».

В настоящее время проблема приёмного родительства стоит особенно остро. С одной стороны, возрастает количество семей, желающих взять на воспитание приемного ребенка. С другой стороны, увеличивается количества возвратов детей, что говорит о неготовности, незнании и отсутствии представлений приемных родителей о воспитании приемного ребенка.

Поэтому следующей задачей Школы является формирование социально-педагогической компетентности у кандидатов в приемные родители в вопросах воспитания приемного ребенка, и принятие ими осознанного решения о приёмном родительстве.

Кроме того, национальный проект «Демография» [4], предписывает увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни и это важнейшая составляющая, работы Школы, направленная как на детей, так и на потенциальных приемных родителей.

На данный момент в Свердловской области проводят работу с будущими приемными родителями 44 Школы приемных родителей.

Однако в Школах акцент ставится только на социально-адаптационную поддержку семей. В изученном нами расписании разных школ приемных родителей в общую программу входит 1-2 урока по особенностям роста и развития ребенка, медицинским аспектам и пропаганде здорового образа жизни. Зачастую этого недостаточно для полного понимания родителей того, какие условия должны быть созданы с медицинской точки зрения для лучшего протекания социальной адаптации, как сохранить и поддержать здоровье ребенка.

Среди современных школьников отмечается высокая распространенность неблагоприятных факторов, обусловленных образом жизни, которые в

дальнейшем будут определять уровень, динамику заболеваемости и смертности взрослого населения[3].

Цель исследования - проанализировать эффективность просветительской работы, направленной на внедрение здорового образа жизни в семейные формы устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Материалы и методы исследования

Форма работы – семинары, проводятся для родителей и детей возрастной категории 6-7 лет (младший школьный возраст) на базе центра социальной помощи семье и детям «Отрада» Октябрьского района города Екатеринбурга.

Каждый блок занятий включает в себя лекционный, практический и интерактивный материал.

Результаты исследования и их обсуждение

Целевой аудиторией проекта является группа приемных родителей в возрасте от 35 до 45 лет, а также группа детей младшего школьного возраста 7-9 лет.

Проведены семинары для приемных родителей по теме «Медицинские аспекты в адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей». В него были включены такие важные вопросы как: формирование здоровья ребенка, принципы адекватного питания, а также разобраны частые ошибки в организации детского питания, проведение профилактических мероприятий для повышения сопротивляемости детского организма патогенным микроорганизмам, закаливание ребенка как компонент режима дня, адаптация к школе[1].

Проведены семинары для детей младшего школьного возраста 7-9 лет по теме «Гигиена полости рта». Семинар проходил в игровой форме, с помощью героев образовательного мультфильма «Доктор заяц и зубные защитники», где дети открывают для себя секреты стоматологического здоровья. После проведения занятия каждый ребенок получил по полезному подарку – материалы для домашнего использования (календарь чистки зубов, посещения стоматолога, памятка по чистке зубов, зубная паста «Доктор заяц» и зубная щетка), чтобы закрепить полученные на уроке знания и навыки правильной чистки зубов[1].

Проведены семинары для детей младшего школьного возраста 7-9 лет по теме «Азбука питания». Целью проведенного семинара является формирование у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила[1].

В данный семинар были включены такие важные вопросы как: режим питания, полезные и вредные продукты, содержание в продуктах витаминов, ознакомление с пирамидой питания, полезные свойства овощей и фруктов. Было так же проведено несколько игр, «Собери свою полезную тарелку» и «Ты – супергерой и витамины». После проведения занятия каждый ребенок получил по полезному подарку (фрукты: апельсин, яблоко), а также раздаточный материал с основными правилами и указаниями «Азбука питания».

В каждом из проведенных семинаров были выявлены как достоинства, так и недостатки.

В семинаре «Медицинские аспекты в адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» достоинством явился формат «круглого стола» - приёмные родители достаточно мотивированы и задавали множество вопросов. Компонент наглядности сыграл решающую роль в усвоении приемными родителями профилактики проблем с адаптацией к школе ребенка. Выявился недостаток игрового компонента, чтобы закрепить полученные приемными родителями данные. При этом такой компонент уже в стадии разработки.

При анализе удовлетворенности: трое из пяти родителей отметили, что ранее они не знали о более низком, по сравнению с образом жизни уровне влияния наследственности на организм ребенка. Все приёмные родители отметили актуальность проблем поднятых на семинаре тем. В качестве следующих семинаров, приёмные родители отмечали: «Как правильно одеть ребенка по погоде?», «Какие именно процедуры можно проводить в качестве закаливания и как дозировать?», «Вакцинация: быть ЗА или ПРОТИВ?».

В семинаре «Гигиена полости рта» дети узнали много нового о том, как правильно ухаживать за зубами и деснами, а также о поддержании здоровья полости рта, с какой периодичностью это делать и с помощью каких приспособлений. На проведенном занятии дети смогли закрепить полученные знания и отработать правильную технику чистки зубов.

Раздача образовательного материала детям (календарь чистки зубов, посещения стоматолога, памятка по чистке зубов, зубная паста «Доктор заяц» и зубная щетка), благоприятно отозвалась как у детей, так и у их приемных родителей.

Анализ удовлетворенности детей проводился путем анкетирования, детям было предложено нарисовать один из смайликов «☺» - Было интересно и полезно; «☹» - Было грустно и неинтересно; «:/» - Я всё знал!

Из 9 детей 8 человек нарисовали «☺», 1 ребенок нарисовал «:/».

В семинаре «Азбука питания» дети были достаточно осведомлены о вредных и полезных продуктах. При этом не все знают о важности завтрака и витаминов, а также о том, в каких продуктах они содержатся.

Выявлены по результатам опроса недостатки в питании детей: нерациональный завтрак; употребление большого количества макаронных изделий и полуфабрикатов. Для закрепления материала проведена игра «Я-супергерой и витамины» в ходе, которой дети запоминали происхождение витаминов, что достаточно эффективно отразилось на усвоении детьми новой информации.

Анализ удовлетворенности проводился путем анкетирования, детям было предложено нарисовать один из смайликов «☺» - Было интересно и полезно; «☹» - Было грустно и не интересно; «:/» - Я всё знал!

Все дети (8 человек) ответили смайлом «☺».

Выводы:

1. По итогам проведения семинаров (для детей в игровой форме) было отмечено, что дети с удовольствием принимали информацию, которая в дальнейшем поможет правильно составлять рацион питания, а также поможет сохранить здоровые и крепкие зубы.

2. Семинары для взрослых помогли им в дальнейшем понять физиологическую и психологическую адаптацию детей сирот к новой для них обстановке (семье).

3. Знание будущих родителей о возможных проблемах с ребенком, и осведомленность о том, куда можно обратиться и получить помощь от специалистов (школа приемных родителей, проведение обучающих лекций от врачей), поддерживает будущих родителей и уменьшает процент возврата детей в детские дома.

4. Работа вызвала положительный отклик. Мы считаем, что подобные мероприятия необходимо продолжать, а также делиться опытом и транслировать его в другие центры, чтобы улучшить адаптацию, как детей, так и приемных родителей.

Список литературы:

1. Баранов А.А. Кодекс здоровья и долголетия. Детский возраст / Москва: «ГЭОТАР Медиа», 2007 – 64 с.

2. Конвенция о правах ребенка: одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

3. Кучма В.Р. Поведенческие риски, опасные для здоровья школьников XXI века / В. Р. Кучма, С. Б. Соколова; Рос.акад. наук [и др.]. - М: НМИЦ здоровья детей, 2017. – 168 с.

4. Российская Федерация. Президент (2020 – В.В. Путин). «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

УДК 613.6

**Ермолаева С.Е., Котегова К.Т., Гусельников С.Р.
РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ, КАК
ПРИЧИНА ФОРМИРОВАНИЯ СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ
УСТАЛОСТИ**

Кафедра гигиены и профессиональных болезней
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация