

Проект «Дети Арктики В Сети» (2012-2014) – укрепление модели школьного электронного здравоохранения в Баренц регионе.

Незабываемая поездка в Россию

Волнение, предвкушение и переживание – так пожалуй можно было описать наши эмоции, когда наш автобус тронулся в сторону восточной границы Финляндии. Это было начало поездки в Россию в Кандалакшу, Мурманск и Ловозерово в рамках проекта «Дети Арктики В Сети» с целью продвижения здорового образа жизни.

«Дети Арктики В Сети» это проект, финансируемый программой Коларктик ИЕСП, который ставит своей задачей разработку информационного ресурса о здоровье для школьников. Ресурс будет служить каналом продвижения здорового образа жизни и благополучия между школьниками, профессионалами в вопросах здоровья, школой и домом. В проекте участвуют школы Финской Лапландии, Швеции, Норвегии и России. Информационный сайт начал свою работу в начале 2013 года по адресу arcticchildren.fi и среди первых мероприятий был установлен диалог между студентами Университета Прикладных Наук г. Рованиеми, обучающихся на специальности Медицинская сестра, и учениками пилотных школ, в ходе которого финские студенты смогли ответить на вопросы школьников о здоровье. Целью нашей поездки в Россию было положить начало мероприятиям по укреплению здоровья в российских школах, а также вовлечь российских школьников в деятельность информационного ресурса проекта.

Автобус был заполнен: более 40 человек, включая учителей и студентов из Рованиеми, Кеми-Торнио, а также работников проекта.

Мы немного нервничали при подъезде к границе, проверяя паспорта каждые 10 минут. Финские пограничники пропустили нас без особых формальностей. Однако на российском пограничном пункте было не так спокойно – пограничники выглядели более устрашающее, чем их финские коллеги – но в итоге и тут все прошло хорошо.

Изменения в пейзаже напомнили нам, что теперь мы в другой стране: дорога была хуже, чем в Финляндии, здания вдоль дороги выглядели полуразрушенными, населенные пункты, машины, все было для нас экзотикой.

В первую ночь в Мурманске мы практически не спали. Гигиенические стандарты в России значительно отличались от родных не в лучшую сторону, но в конце концов мы собрались духом и начали пользоваться туалетом, ванной комнатой и кроватями.

На следующее утро мы отправились в Школу №5, где нас очень дружелюбно встретили и предоставили переводчиков-студентов для общения со школьниками. Темами первого дня в школе были питание, сон, расслабление, дружба и физическая активность. Ученики были разделены на группы, которые самостоятельно работали над этими темами и учились новому.

Целью группы с темой Питание было ознакомить других учеников с информацией о питании в пищевой пирамиде. Мы заметили, что ученики не выполнили ранее данные им подготовительные задания, поэтому сначала нам пришлось рассказать в детях о питательных веществах. Затем мы разделили группы на подгруппы, которым выдали бумажные тарелки и картинки с изображением различных продуктов питания. Задание было составить из этих продуктов композицию, наиболее отвечающую требованиям здорового питания. В течение 30 минут подгруппы с энтузиазмом занимались выполнением задания и задавали нам разные вопросы. Проблемы школьников со

знанием английского языка несколько не повлияли на рабочий процесс и конечный результат. Первый тематический день прошел на ура и задал хорошее начало учебному процессу.

Темами второго дня были сон и расслабление. Цель была научить школьников опытным путем. Сначала мы объяснили и показали ученикам, как делать массаж головы, и затем они сами могли попрактиковаться на друг друга. Мы заметили, что некоторые испытывали трудности прикоснуться к голове своих сверстников, другие же получали полное удовольствие как делая массаж, так и от массажа. Следующим заданием было задание на сон – определить, какой стадии сна соответствует то или иное описание. И вот тут переводчики оказались как нельзя кстати! Часть материалов была переведена на русский язык, но даже это не спасало тех, кто не понимал по-английски ни слова, поэтому второй день оказался сложнее первого как для школьников, так и для нас организаторов. Заключительные пять минут тематической секции Сон были посвящены прослушиванию музыки и расслаблению лежа на полу. Перед тем, как школьники покинули класс, мы выдали каждому карточки с полезными советами о том, как организовать здоровый ночной сон.

В последующие 2 дня были проведены семинары. Темой опять выступило Питание, и мы начали семинар с того места, где закончили классные задания. В этот раз мы добились более глубокого понимания школьниками темы и также лучше узнали учеников. Чтобы дать исчерпывающее понимание вопросов питания, мы использовали наглядные примеры и модель пищевой пирамиды. Банка Пепси, плитка шоколада, упаковка масла, пакет сахара – все это и много другое мы рассмотрели с учениками в качестве примеров разных питательных веществ. Ученики с интересом задавали вопросы, в особенности о привычках в питании и упражнениях. В конце дня мы проверили выполнение заданий и дали свою оценку группам. Завершился день розыгрышем мюсли-батончиков среди учеников.

В целом, мы были очень довольны, насколько приветливыми и любознательными оказались ученики по отношению к нам и нашим урокам. Мы очень надеемся, что те знания, которые мы пытались передать школьникам, будут нужными и полезными в будущем, положительно влияя на укрепление их здоровья. В конце дня мы отправились на обзорную экскурсию по Мурманску. Российское гостеприимство не оставило нас равнодушными, дома, в Финляндии, такого не испытаешь. Нам есть чему научиться у наших российских соседей.

Поездка в Россию длилась 5 дней. За это время мы привыкли делить друг с другом комнаты и работать бок о бок. Это была несомненно замечательная возможность узнать русскую культуру. По дороге домой в автобусе царил немного грустная атмосфера, скорее всего никто не хотел возвращаться в серые финские будни. В России мы испытали что-то особенное, что нигде и никогда больше не испытали бы. Это было здорово!

Мы верим, что проект «Дети Арктики в сети» должен продолжать совместную работу с российскими школами по укреплению и пропаганде здорового образа жизни. Ученики российских пилотных школ проявили живой интерес к вопросам здоровья и будут с удовольствием пользоваться возможностями информационного ресурса проекта. Российская версия этого сайта могла бы включать больше игр и викторин, через которые школьники узнавали бы новое о себе и своем здоровье. Также сайт может содержать информационные пакеты и форумы для дискуссий - наподобие финской версии сайта. Этот сайт может укрепить общение между финскими и российскими школьниками. Мы верим, что такой ресурс послужил бы эффективным инструментом в вопросах укрепления здоровья школьников Финляндии и любой другой страны.

Отчет написан студентами специальности Медицинская сестра,
Анне и Майу, Университет Прикладных Наук г. Рованиеми