

НЕОБХІДНІСТЬ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

Дворник В.М., Тумакова О.Б., Кузь Г.М., Баля Г.М.
ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

Вищий навчальний заклад покликаний формувати особистість – це беззаперечна істина. Однак найчастіше відбувається так, що вища школа звертає посилену увагу на навчання студентів, їх професійну підготовку. На нашу думку, в сучасних умовах необхідно посилити виховну функцію навчального процесу з урахуванням психологічних закономірностей формування особистості під час засвоєння знань. Як цього можна досягти? Одним з основних засобів є продумана організація спільної діяльності викладача та студента з тим, щоб вона приводила до бажаної перебудови особистих позицій студентів, зміни їхніх ціннісних установок, змістовних орієнтирів та переходу на новий рівень засвоєння знань.

Національна доктрина розвитку освіти України XXI сторіччя своїми пріоритетними напрямками проголошує збереження та зміцнення здоров'я молоді, яка навчається: формування в студентів свідомої мотивації щодо здорового способу життя, навичок дбайливого ставлення до власного здоров'я та життя інших, уміння своєчасно приймати відповідальні рішення для запобігання шкідливим звичкам (тютюнокуріння, вживання алкоголю та наркотиків). На жаль, показники розповсюдженості шкідливих звичок в українському суспільстві досить високі. Викликають тривогу й тенденції їх розвитку. Перш за все, це постійне збільшення кількості молодих людей, які вступають у ранні статеві зв'язки, потрапляють у наркотичну залежність (тютюн, наркотики), мають проблеми з алкоголем. Починаючи з 1995 року, в Україні стрімко збільшилася кількість молоді, хворої на туберкульоз, венеричні хвороби, СНІД, носіїв ВІЛ – інфекції.

З метою розв'язання цих проблем прийнята низка документів, а саме: Державна національна програма «Освіта» (Україна XXI сторіччя), Національна програма «Діти України», Цільова комплексна програма «Фізичне виховання - здоров'я нації». Упровадження цих та деяких інших програм потребує перегляду сформованих стереотипів поведінки сучасної молоді, переосмислення концептуальної моделі здоров'я з урахуванням того, що провідне значення для його збереження належить способу життя.

Ці проблеми є не стільки медичними, скільки соціальними. Лише зусиллями медиків їх не подолати. На нашу думку, тільки спільно (держава, освіта, медицина, суспільні організації) й тільки на основі комплексного підходу можна подолати надзвичайно складні й болючі для нашого суспільства названі вище проблеми.

Проаналізувавши медичну, соціологічну, законодавчу, психолого-педагогічну літературу на початку третього тисячоліття, можна констатувати, що держава звертає посилену увагу на розв'язання проблем, які стосуються здоров'я молоді та створення нормативно-правової й освітньої бази для формування здорового способу життя молодого покоління. Однак, недостатня кількість центрів для психосоціальної реабілітації молоді з наркотичною залежністю, недостатня профілактична робота з підлітками, молоддю, повільне впровадження вітчизняних профілактичних та реабілітаційних програм, відсутність системної антинікотинової, протиалкогольної та протинаркотичної пропаганди для різних категорій населення в ЗМІ, особливо на телебаченні, залишаються проблемними питаннями. Навпаки, на телебаченні ведеться пропаганда сексу, насильства, ненависті, відвертої порнографії, пияцтва, алкоголізму, тютюнокуріння, наркоманії.

Швидкими темпами в країні розповсюджується епідемія ВІЛ-інфекції. Найуразливішою категорією є молодь, до якої належить кожен другий ВІЛ-позитивний. Неспростовним є те, що виникає загроза для генофонду нації. Є нагальна потреба формування серед молоді цінностей здоров'я, засвоєння знань та відпрацювання практичних навичок ведення здорового способу життя.

Формування здорового способу життя молодого покоління – це перш за все соціально-педагогічний процес, який визначає провідну роль викладача. Об'єктом цього процесу є людина з усією складністю функцій її організму, психіки, взаємодії з навколишнім середовищем.

Дослідження вчених у нашій країні та за кордоном свідчать про те, що в умовах демократії молоді люди можуть обрати той спосіб життя, перевагу якому вони віддають. Головне, щоб він був обраний правильно та не суперечив правилам і нормам моралі, максимально сприяв їх фізичному та духовному розвитку й самовдосконаленню, допоміг кожній молодій людині стати повноцінним громадянином своєї країни.

Необхідно зазначити, що спонукати людей вести здоровий спосіб життя не дуже легко. Знати, що таке здоровий спосіб життя – це одне, а вести його – інше. Людина схильна повторювати ті види поведінки, які приносять задоволення. Найчастіше шкідливі для здоров'я звички можуть створити приємні відчуття. Вибір на користь здорового способу життя потребує високого рівня розуміння, волі та зацікавленості.

Соціальні фактори також впливають на здоров'я кожного. Рівень благополуччя та здоров'я може бути нормальним тільки тоді, коли є можливість для самореалізації, коли людині гарантовані добрі житлові умови, освіта, медичне обслуговування та ін.

Академік М.М.Амосов у своїй книзі «Раздумья о здоровье» зазначає, що в більшості хвороб можна звинувачувати не природу, не суспільство, а саме людину. Найчастіше вона хворіє від лінощів та жадібності, але іноді й від нерозумності. Кожна людина відповідає за своє здоров'я. Щоб бути здоровим, необхідні постійні зусилля.

За результатами досліджень, вплив факторів, які визначають рівень суспільного здоров'я, розподіляється таким чином:

1. Спадковість (біологічні фактори) – впливає на здоров'я у 20%;
2. Умови зовнішнього середовища (природні та соціальні) – на 20%;
3. Діяльність системи охорони здоров'я – на 10 %;
4. Спосіб життя людини – на 50%.

З цього співвідношення видно, що головним резервом здоров'я людини є спосіб її життя. За сприятливого впливу на нього ми можемо суттєво підвищити потенціал здоров'я людини, модифікуючи спосіб її життя, навчаючи формам поведінки, спрямованим на збереження, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності.

Сьогодні девальвуються моральні цінності, що потребує ефективних форм, методів, засобів впливу на молодь та передбачає професійну підготовку викладача нової генерації, який має здібності до усвідомлення і застосування сучасних педагогічних технологій, зокрема пов'язаних із формуванням, збереженням та зміцненням фізичного, психічного, духовного здоров'я сучасної молоді.

ПАЛІННЯ – ЦЕ ЗЛО

Дев'яткін О.Є., Лукачина Є.І., Нікіфоров А.Г.

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

Паління – не нешкідливе заняття, яке можна кинути без зусиль. Це справжня наркоманія, тим більше небезпечна, що багато хто не сприймає її серйозно.

Нікотин – одна з найнебезпечніших отрут рослинного походження. Птахи (горобці, голуби) гинуть, якщо до їхнього дзьоба всього лише піднести скляну паличку, змочену нікотином. Кролик гине від 1/4 краплі нікотину, собака – від 1/2 краплі. Для людини смертельна доза нікотину становить від 50 до 100 мг, або 2-3 краплі. Саме така доза потрапляє щодня в кров після випалювання 20-25 цигарок (у одній цигарці міститься приблизно 6-8 мг нікотину, з яких 3-4 мг потрапляють у кров). Протягом 30 років особа, яка випалює близько 20 000 цигарок, або 160 кг тютюну, поглинає в середньому 800 г нікотину. Систематичне поглинання невеликих, не смертельних доз нікотину викликає звичку, пристрасть до паління. Нікотин включається в процеси обміну речовин, що відбуваються в організмі людини, і стає необхідним. Діти, які живуть у приміщеннях, де палять, частіше і більше страждають на захворювання органів дихання. У дітей, батьки яких палять, протягом першого року життя підвищується частота бронхітів і пневмоній та підвищується ризик розвитку тяжких хвороб. Тютюновий дим затримує сонячні ультрафіолетові промені, які важливі для дитини, яка росте, впливає на обмін речовин, погіршує засвоєність цукру і руйнує вітамін С, необхідний дитині в період зростання. У віці 5-9 років у дитини порушується функція легенів. Унаслідок цього знижуються здатності до фізичної діяльності, що вимагає витривалості та напруження. Діти, матері яких палили під час вагітності, схильні до захворювання на епілепсію. Діти, які народилися від матерів, що палять, відстають від своїх однолітків у розумовому розвитку. Українські та зарубіжні вчені встановили, що алергізуючу дію має нікотин і сухі частинки тютюнового диму. Вони призводять до розвитку багатьох алергічних хвороб у дітей, і чим менша дитина, тим більшу шкоду заподіює її організму тютюновий дим. Паління підлітків насамперед впливає на нервову і серцево-судинну системи. У 12-15 років вони вже скаржаться на втомлення при фізичному навантаженні. За результатами багаторічних спостережень французький доктор Декалзне ще 100 років тому дійшов