

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПРИ ВИВЧЕННІ ПРОФЕСІЙНИХ МЕДСЕСТРИНСЬКИХ ДИСЦИПЛІН

Новак Ольга Володимирівна,

Бобух Валерія Валеріївна

викладачі циклової комісії професійних медсестринських дисциплін,

фаховий медико-фармацевтичний коледж

«Українська медична стоматологічна академія»

м. Полтава

Здоров'я людини найбільше надбання сучасного суспільства. Здорова людина – здорове суспільство. Здоров'я – це сукупність біологічного, фізичного, психічного, соціального стану людини, коли функції всіх органів і систем урівноважені з навколишнім середовищем, відсутні хвороби, хворобливі стани чи фізичні дефекти. Підтримання та збереження здоров'я невід'ємно пов'язано з поняттям здорового способу життя. Здоровий спосіб життя передбачає дотримання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки та звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй необхідний рівень життєдіяльності та здорове довголіття [1.,с.28]. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання хворобам, зміцнення всіх систем організму та поліпшення загального самопочуття людини. В основі формування здорового способу життя важливе місце займає сім'я, яка повинна формувати корисні звички і навички поведінки, особисту гігієну, оптимальний руховий режим, загартування організму, раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок, позитивні емоції, інтелектуальний, моральний і духовний розвиток, формування і розвиток вольових якостей. Продовження цього сімейного виховання покладено на роботу навчальних закладів.

Особливе значення у вихованні здорового способу життя серед молоді мають медичні навчальні заклади. Майбутні медичні працівники стають провідниками і основними пропагандистами здорового способу життя серед населення. Оскільки здоровий спосіб життя є основою профілактики та попередження розвитку захворювань.

Задача сучасної підготовки майбутнього медичного працівника полягає у формуванні фахівця, який уміє органічно поєднувати теоретичні знання та практичні навички, як у галузі клінічної, так і у галузі профілактичної медицини. Жодному фахівцю інших професій не доводиться так широко і гостро досліджувати людське життя, його біологічні, психологічні, соціальні аспекти. Медичний працівник бачить перед собою не хворого, а людину з її особливостями характеру, переживаннями, особливостями життя, переживаннями, особливостями життя, роботи. Особливістю цієї професії є те, що медик не має права на помилку, недбалість чи байдужість.

Рівень здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовки молоді в цілому не відповідає сучасним вимогам соціальної адаптації до умов життя та трудової діяльності. Зростають вимоги і до здорового способу життя студентів, оскільки збільшується обсяг навчальної інформації, ускладнюються умови праці, зростає темп навчальної діяльності, яка є напруженою працею, що вимагає повної віддачі фізичних сил. [2.,с.33] Студенти належать до групи підвищеного ризику, в зв'язку з віковими проблемами, що пов'язано з адаптацією до вікових фізіологічних та анатомічних змін, високе психоемоційне та розумове навантаження, пристосування до нових умов проживання, спілкування в колективі та навчання, вплив кризи основних сфер суспільства та держави.

Заохочувати студентів до здорового способу життя слід різними методами, і безумовно це – особистим прикладом викладача, його педагогічним впливом не тільки під час навчального процесу, а також і в позааудиторний час.

Завдання викладача – поступово виховувати в студентів бажання і потребу свідомо відмовитись від шкідливих звичок і призвичаїтися до здорового способу життя. Необхідно навчати вмінню долати фізичні та психологічні труднощі і відновлювати сили не за допомогою шкідливих звичок тютюну та алкоголю, а усвідомлюючи, що життя потребує вольових та фізичних зусиль для досягнення мети. Тому на практичних заняттях, лекціях, виховних годинах студентам слід показувати шляхи здобуття і збереження фізичного та психологічного здоров'я в сучасних умовах [3.,с.16].

Удосконалення освітнього процесу, створення здорового середовища, усвідомлення потреби бути здоровими, постановки мети вести здоровий спосіб життя, упевнений шлях до неї, вміння керувати своїми емоціями, навчання способів психічного самозахисту при стресах, альтернативніших і дієвіших, ніж вживання тютюну, алкоголю та наркотичних речовин – це головна складова діяльності сучасного фахівця в галузі освіти.

Проблема формування здорового способу життя студентської молоді належить до мало розроблених проблем сучасної науки. Вона має міждисциплінарний науковий характер, вивчення входить до компетентності різних природничих (анатомія, біологія, антропологія, фізіологія, гістологія), суспільних і гуманітарних (соціологія, економіка, психологія, педагогіка), професійних (внутрішня медицина, педіатрія, хірургія та інші) дисциплін.

При вивченні дисципліни „Медсестринство у внутрішній медицині”, розглядаючи реалізацію першого етапу медсестринського процесу обов'язково з'ясовуються причини та фактори ризику розвитку захворювань внутрішніх органів: так для розвитку захворювань серцево-судинної та нервової системи частіше розглядаються психо-емоційні фактори; для захворювань дихальної системи – тютюнопаління, забруднення навколишнього середовища, робота з хімічними речовинами; для захворювань шлунково-кишкового тракту, сечовидільної системи – не

раціональне харчування, неконтрольоване вживання деяких ліків; для захворювань опорно-рухового апарату – малорухливий спосіб життя. При реалізації четвертого етапу медсестринського процесу розглядаються методи профілактики та лікування можливих причин розвитку захворювань, що має важливе практичне значення для формування основ і методів здорового способу життя у студентів.

Поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режиму праці і відпочинку, система харчування, різні загартовувальні та розвивальні вправи, в нього також входить система ставлення до себе, до інших людей, до життя в цілому, а також життєві цілі та цінності, оволодіння оздоровчими та природнодоцільними методами, установки на здоровий спосіб життя[3.,с.17].

Таким чином, орієнтування студента на здоровий спосіб життя завдяки запровадженню у навчальному закладі педагогічної стратегії через реалізацію педагогічних умов, визначення мети, форм із активною взаємодією викладача і студента, методів, змісту освіти сприяє розв'язанню проблеми здоров'я нації в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Обстеження та визначення стану здоров'я / Т.О. Антропова, А.А. Пісарєв, О.І. Колісниченко. Київ "Медицина", 2006. 351с.

2. Значення виховання в освіті студентів-медиків як засіб формування здорової особистості / Е.О. Воробйов, М.А. Дудченко, О.В. Новак. Формування здорового способу життя студентів-медиків засобами освіти (Матеріали Всеукраїнської навчально-методичної конференції). Полтава, 2011р. С.33-35

3. Формування здорового способу життя студентів-медиків при вивченні фізичної реабілітації, спортивної медицина та лікувальної фізкультури./ Л.Е. Бобирьова, Д.М. Бойко, Л.І. Котова. Формування здорового способу життя студентів-медиків засобами освіти (Матеріали Всеукраїнської навчально-методичної конференції). Полтава, 2011р. С.16-