

Антиалкогольна пропаганда ведеться вкрай слабо та непереконливо, особливо стосовно слабоалкогольних напоїв та пива.

Необхідно боротися з формалізмом, формувати здорову суспільну думку із особистою відповідальністю кожного майбутнього лікаря за повне та остаточне викорінення споживання спиртних напоїв.

Нарешті зникла з вулиць реклама сигарет, у кафе з'явилися зали для тих, хто не палить. Самі цигарки через постійне зростання акцизів коштують вже досить дорого.

Уряд і надалі продовжує посилювати правила гри на тютюновому ринку, вводить нові обмеження на продаж та куріння сигарет, аргументуючи свої дії боротьбою за здоров'я нації.

Але необхідна національна програма розвитку здоров'я та формування здорового способу життя, а не заходи, які на папері створюють видимість боротьби держави зі шкідливою звичкою своїх громадян, а насправді руйнують конкурентне середовище та стимулюють нелегальну торгівлю.

Запропонований законодавчий акт про заборону реклами, спонсорства та стимулювання продажу тютюнових виробів має більше популістський характер і не зможе серйозно вплинути на скорочення кількості людей, що палять.

Влада обмежується публічними деклараціями та демонстрацією активної роботи з метою створення позитивного міжнародного іміджу. Подібні законопроекти набагато вигідніші, ніж реальна дієва національна концепція формування здорового способу життя громадян, що призведе до зникнення паління серед українців. Адже у разі успішної реалізації програми держава недоотримає частину податкових зборів від продажу цигарок, а це щороку становить більше, ніж 10-12 млрд. гривень лише у вигляді акцизного податку.

Практично всі проблеми боротьби за відмову від шкідливих звичок, тверезий спосіб життя, формування здорового способу життя пов'язані із організацією дозвілля молоді, що досить часто не піднімається вище рівня елементарних розваг.

Сфера вільного часу потребує окремого обговорення. І тут необхідно активізувати виховну роботу у студентських гуртожитках, складати плани колективного проведення вихідних та святкових днів, сприяти організації неформальних молодіжних об'єднань, клубів за інтересами, заохочувати до участі в оркестрах, хорах, танцювальних колективах, фольклорних святах та фестивалях. Важливе місце посідають фізкультура та спорт, які створюють такий моральний стан, при якому вживання алкогольних напоїв та паління стають просто неприродними. У житті сучасної молоді людини повинно домінувати гасло: «Жодного дня без фізичної культури». Але, на жаль, матеріальна база студентського спорту не зовсім відповідає запитам молоді.

У структурі вільного часу немає місця читанню, ознайомленню з новинками художньої літератури, відвідуванню театрів. Живе спілкування чи листування обмежене та посухне мобільним зв'язком, SMS-повідомленнями, перебуванням «у контакті» через Інтернет. Як наслідок – поодиначі, виснаження, фізична деградація та зниження працездатності.

Необхідно, щоб майбутній лікар збагачував свій духовний світ, піднімався на якісно новий рівень в інтелектуальному та фізичному розвитку. Лікар зобов'язаний бути здоровим, бо лише тоді він матиме довіру та авторитет серед пацієнтів і колег.

У студентських гуртожитках необхідно активізувати роботу мережі клубів прихильників бігу, спортивної ходи, аеробіки, спортивного танцю, туристичних секцій, знавців рідного краю та ін.

Здоровий спосіб життя є вагомим складовою успішної професійної діяльності. На сьогодні існує потреба у створенні інформаційно-методичного центру чи лабораторії із дослідження проблем вільного часу. Навчальні програми перевантажені, тому розумно спланувати та організувати кураторами студентських груп вільний час підвищує активність, працездатність, додає сил і енергії до опанування професії, що сприяє формуванню здорового способу життя студентів-медиків.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВИВЧАННЯ ДИТЯЧОЇ ХІРУРГІЧНОЇ СТОМАТОЛОГІЇ

Ткаченко П. І., Лохматова Н. М., Гуржий О. В., Білоконь С. О.

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

Під час навчання на кафедрі дитячої хірургічної стоматології студенти IV та V курсів стоматологічного факультету отримують знання щодо питань дитячої хірургічної стоматологічної патології, диференціальної діагностики і застосування нових методів лікування, оволодівають практичними навичками та уміннями з акцентом на віковій анатомо-фізіологічній особливості дитячого

інтерес у студентів, під час заняття завжди виникає багато питань та розгортаються дискусії. Підвищений інтерес студентів зрозумілий: в недалекому майбутньому вони стануть не тільки кваліфікованими фахівцями, обов'язок яких нести людям знання про збереження життя та здоров'я, а і майбутніми батьками своїх дітей.

Формування здорового способу життя у студентів під час навчання у ВДНЗУ «УМСА», зокрема на кафедрі дитячої хірургічної стоматології, є актуальною проблемою, що вирішується викладачами шляхом інформування, спілкування як на заняттях, та і позааудиторний час. Наша робота є частково вирішення загальнодержавної проблеми, напрямки якої були задекларовані в «Концепції здорового способу життя» (2007), де основні складові здорового способу життя: здатність до рефлексії, стан місця існування, прийнятний режим праці і відпочинку. Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, такий, що загартовує і, в той же час, захищає від несприятливих дій навколишнього середовища, дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я.

Здоров'я – це безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати життєві основні завдання, долати труднощі, а якщо доведеться, то і значні переваження. Добре здоров'я, що розумно зберігається і укріплюється самою людиною, забезпечує йому довге і активне життя. Сподіваємося, отримані знання під час навчання знайдуть відгук у майбутніх лікарів, і їх спосіб життя носитиме здоровий характер, тому що «Здорова людина може бути нещасливою, але хворий не може бути щасливим. Здоров'я – це цінність, без якої життя не приносить задоволення і щастя».

ТЮТЮНОПАЛІННЯ ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

Ткаченко П. Л., Резвіна К. Ю.

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

Стан здоров'я молоді – одна з найважливіших складових національної безпеки. Аналіз стану здоров'я показує, що становище продовжує залишатися складним, а в деяких випадках навіть загрозливим для безпеки та розвитку країни. В останні десятиріччя проблема здоров'я людини набула нового осмислення. Якщо раніше її вирішення пов'язувалося з медико-біологічними факторами, або санітарно-гігієнічними факторами, то зараз доведено, що здоров'я людини – це цілісне, системне явище, природа якого зумовлена як природними та соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя. Змінити ставлення студента до власного здоров'я й особистого способу життя можливо за умов розуміння ним цих цінностей, надання пріоритетності збереження фізичного та психічного здоров'я через освіту.

Важливість виховання і формування здорового способу життя студентів-медиків соціально-педагогічними методами у навчально-виховній роботі зумовлена розумінням, що лише майбутньому лікарю можна прищепити основні знання, навички і звички з охорони здоров'я, які згодом перетворюються у важливий компонент загальної культури людини і вплинуть на формування здорового способу життя усього індивіда та суспільства в цілому.

Щоб сформуувати здоровий спосіб життя у студентів, потрібно розглянути його складники. Існує чимало визначень поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя», зокрема в Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ, 1946 р.): «Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів». Науковець Ю. П. Лисицин наголошує, що здоров'я людини – це «гармонійне поєднання біологічних та соціальних якостей, що зумовлені породженими та набутими біологічними та соціальними діями, а хвороба – порушення цієї гармонії, цього єднання». Учені Д. А. Ізуткін, А. Д. Степанов дають формулювання, в якому чітко сформульована роль здорового способу життя у зміцненні здоров'я: «Здоровий спосіб життя – це типові та істотні для даної суспільно-економічної формації форми життєдіяльності людей, котрі зміцнюють адаптивні можливості організму людини, сприяють повноцінному виконанню нею соціальних функцій і досягнення активного довголіття». Узагальнюючи міркування вчених щодо визначення поняття «здоровий спосіб життя», «здоров'я», можна сказати, що здоровий спосіб життя – це все в людській діяльності, що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, відсутність шкідливих звичок, все, що дозволяє людині виконувати її людські функції через організацію діяльності щодо оздоровлення умов життя.

Складові здорового способу життя включають елементи, які торкаються всіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного. Найважливіші з цих елементів це: