

ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Сидорова А.І., Павленко С.А., Амосова Л.І., Павленкова О.В.

Здоровий спосіб життя справляє значний вплив на формування особистості людини в будь-якому віці. Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

Бути здоровим – природне бажання і прагнення людини, її неусвідомлена потреба. Здоров'я – основа усіх наших справ і починань, трудових і творчих звершень, сподівань, надій на майбутнє. Відсутність здоров'я, повна або часткова, забирає у людини багато повсякденних радощів активного життя, праці, кохання. Тому за усіх часів здоров'я було і залишається основною сутністю людського існування. В сучасних умовах науково-технічного прогресу та пов'язаними з ним екологічними проблемами, гіподинамією, стресами, велику увагу вчених, медиків, педагогів, притягують питання зоров'я й формування здорового способу життя молоді. Ці питання наявних знань та інформації щодо проблеми здоров'я є першими і необхідними передумовами усвідомлення студентами-медиками цінності здоров'я та здорового способу життя.

Формування мотивації до здорового способу життя у студентів є першочерговим завданням, оскільки саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм і зразків поведінки, накопичення відповідних знань і вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, засвоєння ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень. Здоров'я людини – стан повного соціально-біологічного і психологічного комфорту, коли функції всіх органів і систем організму врівноважені з природним і соціальним середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти.

До основних показників здорового способу життя належать:

1. Спосіб життя, який складається з 4 категорій:

- економічної (рівень життя);

- соціологічної (якість життя);
- соціально-психологічної (стиль життя);
- соціально-економічної (устрій життя).

2. Рівень культури.

3. Здоров'я в ієрархії потреб.

4. Мотивування.

5. Зворотні зв'язки.

6. Настанова на довге здорове життя.

7. Навчання здоровому способу життя.

Рівень здоров'я, як правило, пов'язаний з рівнем освіти. Крім того, поняття освіти потрібно розуміти комплексно: і як надання інформації, і як навчання методам, прийомам і навичкам здорового способу життя, і як виховання в дусі безумовного пріоритету цінностей індивідуального і громадського здоров'я в усіх його проявах, сферах, рівнях.

Формування здорового способу життя студентів-медиків – важлива складова молодіжної, соціальної і державної політики, яка передбачає:

- вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки здоров'я індивіда;
- формування свідомості та культури здорового способу життя;
- розробку методик навчання молоді здоровому способу життя;
- впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я;
- розробку та впровадження системи моніторингу здорового способу життя молоді.

Тому формування здорового способу життя у студентів-медиків має вирішувати такі питання:

- чи має студент знання про здоровий спосіб життя;
- чи існують можливості отримати ці знання;
- чи знає студент, де отримати необхідні або додаткові знання;
- чи доступні ці джерела для кожного;

- чи достатній рівень його підготовки, щоб скористатися знаннями;
- порівняння свого життя із принципами здорового способу життя;
- самооцінка необхідності змін у своєму житті та усвідомлення цієї необхідності;

- оцінка наявності об'єктивних (що не залежать від студента) можливостей для здорового способу життя;

- оцінка наявних суб'єктивних (що залежать від студента) можливостей для здорового способу життя;

- оцінка спроможності змінити суб'єктивні можливості, що заважає цим змінам, чи прагне сам студент до цих змін, які умови необхідні, щоб провести ці зміни.

Процес формування здорового способу життя студентів-медиків є цілісною дієвою педагогічною системою, яка характеризується конкретною метою, завданнями, змістом, оптимальними формами і методами її організації, а також визначенням критеріїв, показників і рівнів сформованості здорового способу життя. Формування здорового способу життя студентів передбачає вивчення їх уявлень про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки здоров'я; формування свідомості та культури здорового способу життя; розробку методик навчання здоровому способу життя; впровадження програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я; розробку особистісно орієнтованої технології формування здорового способу життя; розробку та впровадження системи моніторингу здорового способу життя.

Результатом і головною метою реалізації всіх складників формування здорового способу життя у майбутніх медиків у процесі навчання у ВУЗі є формування їх готовності до організації здорової життєдіяльності своєї та інших на етапі навчання й у подальшій професійній діяльності. При цьому готовність розглядається як інтегральне утворення особистості, яке забезпечує її здатність до набуття знань і досвіду вдосконалення життєдіяльності, яка базується на засадах здорового способу життя як життєвої і професійної перспективи.

За своїм цільовим призначенням формування готовності майбутніх лікарів до організації життєдіяльності своєї та інших на засадах здорового способу життя реалізує підхід, в основі якого – найбільш ефективно використання науково обґрунтованих знань про здоров'я людини, засоби і методи його збереження і зміцнення в режимі конкретних умов життєдіяльності (навчання у ВУЗі) для максимально повної самореалізації інтересів, потреб, запитів та можливостей у сфері професійного становлення, соціального і культурного буття..

Визнання студента суб'єктом навчальної діяльності дасть змогу здійснити відбір засобів, що визначають тактику формування здорового способу життя майбутніх лікарів у процесі навчання а саме:

1) організація навчально-виховного процесу (на адміністративному й навчальному рівнях), яка стимулює студентів до раціоналізації життєдіяльності та формування здорового способу життя;

2) введення нових інформаційних технологій у зміст традиційних занять;

3) застосування навчально-методичних комплектів (посібник, практикум, методичні рекомендації), оскільки вони інтегрують засоби навчання;

5) реалізація професійно орієнтованого контексту у викладанні дисциплін;

б) організація педагогічного спілкування із застосуванням інтерактивних методів навчання (бесіда, діалог, дискусія, "мозковий штурм", імітаційні та рольові ігри, тренінги, вправи, виконання навчальних проектів тощо);

Результативність формування здорового способу життя студентів у системі навчання та виховання у ВУЗі залежить від поліпшення виховання здорового способу життя студентів-медиків з урахуванням їхніх індивідуальних здібностей і потреб; цілеспрямованого науково-методичного забезпечення, проведення проблемних семінарів, семінарів-практикумів з використанням інтерактивних форм та методів навчання, а також шляхом самоосвіти; формування у студентів стійкої мотивації до ведення здорового способу життя.

Роль сучасних інтерактивних виховних технологій у формуванні здорового способу життя студентів-медиків займає не останнє місце. Диспути, соціально-комунікативні тренінги, тренінги особистісного зростання, ситуаційні вправи, рольові ігри, дебати - забезпечують широкомасштабний вплив, необхідний для формування у студентів здорового способу життя та позитивної мотивації до його прийняття; здійснення внутрішньої саморегуляції позитивного ставлення до здорового способу життя; удосконалення комунікативних, організаторських, когнітивних знань і умінь.

Здоров'я людини ґрунтується на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Однак певною мірою воно залежить також від свідомого ставлення людини до себе та оточуючого середовища. Критерії здоров'я визначаються комплексом показників.

Однак за найзагальнішими рисами здоров'я індивідуума можна визначити як природній стан організму, що характеризується повною зрівноваженістю будь-яких виражених хворобливих змін. Здоров'я людини – стан повного соціально-біологічного і психологічного комфорту, коли функції всіх органів і систем організму врівноважені з природним і соціальним середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти.

Слід говорити студентам, що здоров'я залежить від багатьох факторів, які об'єднуються в одне інтегральне поняття – здоровий спосіб життя. Його метою є навчити людину розумно ставитися до свого здоров'я, фізичної та психологічної культури, загартовувати свій організм, вміло організовувати працю і відпочинок.