

ПЕРСПЕКТИВНІ МОМЕНТИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Рибалов О.В., Волошина Л.І.

Охорона здоров'я студентів традиційно вважається однією з найважливіших соціальних задач суспільства. Успішна підготовка висококваліфікованих медичних кадрів тісно пов'язана зі зміцненням та підвищенням працездатності студентської молоді.

У сучасних умовах соціальної, економічної та політичної нестабільності нашого суспільства молодь зазнає найбільшого негативного впливу оточуючого середовища, тому що їх статеве, психічне та фізичне становлення співпадає з періодом адаптації до нових, змінених для них умов життя, навчання, значним розумовим навантаженням.

Вчені (Агаджанян Н.А. с соавт., 1996; Гринина О.В., Кича Д.И., 1995; Розенфельд Л.Г., Круглякова И.П., 2000; Ваганова Л.И., 2003 и др.), що вивчали здоров'я студентів, відмічали значні показники та темпи приросту захворюваності, поширення негативних тенденцій у способі життя, недостатній рівень гігієнічного, харчового, побутового та ін. виховання студентів перших років навчання в навчальних закладах.

Проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді складна и багатогранна. В сучасних умовах у зв'язку зі зміною економічної ситуації вона потребує нового підходу до її рішення, ставить перед вітчизняною охороною здоров'я задачу гарантованого забезпечення студентської молоді якісною медичною допомогою, пошуку нових форм її організації, в тому числі розробки ефективних методів масових профілактичних обстежень, диспансерного нагляду, навчання правилам гігієни побуту та праці, інтелектуального виховання.

Україна пройшла стадію індустріального суспільства та вступає в світове інформаційне поле, де на перше місце висувається людський фактор. При цьому сучасний освітній рівень, умови праці та зростаюча напруженість розумової діяльності потребує від спеціаліста медичної

сфери не лише відповідної кваліфікації, високого освітнього та культурного рівня, а й міцного здоров'я, хорошої фізичної та духовної підготовки, високих моральних та вольових якостей.

Згадаймо, що поняття «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ) – це спосіб життя окремої людини з метою профілактики хвороб та зміцнення здоров'я. Існує декілька підходів у трактуванні цього визначення: філософсько-соціологічний та медико-біологічний, однак, чіткої різниці між ними немає тому, що вони спрямовані на рішення однієї проблеми – зміцнення здоров'я індивідуума. ЗСЖ є підґрунтям для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення нею активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій. Викладачі у вузі мають справу з вже сформованою особистістю, яка має певний досвід життя та більш-менш усталені погляди на нього. Виходячи з того, що ЗСЖ має декілька складових, задача викладача ускладнюється. Розглянемо складові ЗСЖ:

- виховання з раннього дитинства здорових звичок та навичок;
- оточуюче середовище – безпечне та сприятливе для існування, знання про вплив оточуючих предметів на здоров'я;
- відмова від шкідливих звичок: куріння, вживання наркотиків та алкоголю;
- харчування : помірне, що відповідає фізіологічним особливостям конкретної людини, інформованість про якість продуктів;
- фізичні навантаження з урахуванням вікових та фізіологічних особливостей;
- гігієна організму: дотримання правил особистої та суспільної гігієни, володіння навичками надання першої допомоги;
- загартування.

Більшість складових ЗСЖ формується у родині, однак, деякі – упродовж всього життя. Під час навчання у вузі більшість студентів наслідують не лише світогляд, а й поведінку з пацієнтами та в побуті, використовують в своїй початковій клінічній діяльності прийоми та засоби,

запозичені з арсеналу викладача. Функція викладача, як організатора навчання, сьогодні полягає не лише у висвітленні програмних питань з дисципліни та механічного контролю набутих студентами знань, а вимагає творчого удосконалення виховної роботи під час проведення практичних занять та читання лекцій. Інноваційний підхід до викладання як теоретичної так і практичної частини дисципліни збуджує у студентів певні емоції, розвиває зацікавленість у кінцевому результаті навчання, що сприяє формуванню у них активної позиції, мотивації до самостійного набування знань. Найбільш ефективно студент засвоює теоретичний матеріал та практичні навички під час роботи в клініці. Саме під час таких занять викладач клінічної кафедри має змогу яскраво продемонструвати переваги ЗСЖ. Суспільне та соціальне значення проблеми хронічного алкоголізму, токсикоманії, наркоманії визначається збільшенням кількості асоціальних особистостей, інвалідізацією пацієнтів та ін. Лікування хворих з запальними захворюваннями щелеп на тлі хронічних інтоксикацій являє собою достатньо складну задачу як для лікаря, так и для пацієнта. Однак, клінічний розбір таких пацієнтів, найкраще демонструє наслідки шкідливих звичок. Слід зазначити, що застосування технічних засобів навчання з одного боку покращило якість навчання, а з іншого – збільшило захворюваність студентів через малорухомий спосіб життя (сидіння біля комп'ютера), недотримання правил гігієни праці (робота за монітором понад три години без перерви) та розвиток ігроманії, яка є хворобливою залежністю як і алкоголізм, наркоманія та табакокуріння. Ігроманія призводить до порушення як психічного, так і фізичного стану людини.

Неабияку роль у спонукання до дотримання ЗСЖ студентами відіграє викладач. Його культура часто впливає на формування особистості та види діяльності студента. Бажано, щоби викладач не обмежувався професійною медичною культурою. Він повинен бути всебічно розвиненим членом соціуму, що дає йому змогу активно впливати на процеси самореалізації студента.

Багаточисельними дослідженнями встановлено, що існує зв'язок між здоров'ям, способом життя лікаря та якістю його професійної діяльності. Тому важно дати майбутньому лікареві наукові аргументи про сутність здоров'я та зберігаючих його технологій, способах та методах зміцнення свого здоров'я та оточуючих.

З вищенаведеного можна зробити висновок, що здоров'я, спосіб життя майбутнього лікаря виступає як освітня цінність, тому що він сам має показувати особистий приклад ведення ЗСЖ: підтримання оптимальної фізичної форми, відмова від шкідливих звичок, залучення до активного відпочинку та оздоровчих процедур. Це набуває особливого значення, коли згадати, що на фізіологічний стан людини значний вплив має її психоемоційний стан, котрий залежить, в свою чергу, від її ментальних установок. Тому не слід нехтувати такими аспектами ЗСЖ, як емоційне (психогігієна), інтелектуальне та духовне самопочуття.

Таким чином, можна констатувати, що виховна роль викладача постійно зростає. Особливого значення набувають міжособистісні відносини студент – викладач. Не можна формалізувати таку складову навчального процесу як особистість викладача з його індивідуальними можливостями виховувати та навчати. На останок хочеться згадати слова К.Д.Ушинського: «Слова вчать, приклади ваблять».