

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ОСВІТИ

СКІКЕВИЧ М.Г. , БОЙКО І.В.
ВЛНЗУ «УКРАЇНЬСЬКА МЕДИЧНА СТОМАТОЛОГІЧНА АКАДЕМІЯ»

Визначення поняття «здоров'я» є фундаментальною проблемою сучасної медико-біологічної науки. Оскільки це поняття має багато аспектів і зумовлене багатьма чинниками, то вимагає для свого розв'язання комплексного підходу. Усі добре уявляють собі, що «здоров'я - добре, а хвороба - погано». Пояснити сутність здоров'я складніше, ніж сутність хвороби. Саме тому одностороннього, прийнятого для всіх визначення поняття «здоров'я» поки що не існує. У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) говориться, що здоров'я - це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Проте повне фізичне і духовне благополуччя, може визначати лише ідеальне здоров'я, яке практично не зустрічається.

Вважається, що здоров'я - це нормальний стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю у функціонуванні всіх органів та систем, рівновагою між організмом та зовнішнім середовищем при відсутності хворобливих проявів. Тому основною ознакою здоров'я є здатність організму пристосовуватись. До впливів різноманітних чинників зовнішнього середовища. Завдяки цьому здоровий організм може витримувати значні фізичні та психічні навантаження, не тільки пристосовуючись до дії екстремальних чинників зовнішнього середовища, але й повноцінно функціонувати в цих умовах. Таким чином, здоров'я доцільно розглядати і як здатність організму активно та повноцінно пристосовуватись до змін оточення. Можна сказати, що здоров'я - це здатність організму перебувати в рівновазі з оточенням.

Багато хто з вчених розглядає здоров'я як форму життєдіяльності організму, яка забезпечує йому необхідну якість життя і максимально можливу за даних умов його тривалість. Зрозуміло, що здоров'я - це похідне від численних впливів на організм, у тому числі природно-кліматичних, соціальних, виробничих, побутових, психологічних чинників, способу життя і т. ін.

Можна також сказати, що здоров'я - це функціональний стан організму людини, який забезпечує тривалість життя, фізичну та розумову працездатність, достатньо високий рівень самопочуття, а також відтворення здорового потомства.

Стан здоров'я не є чимось статичним. Це динамічний процес, а, отже, стан здоров'я може покращуватись або погіршуватись. Кожна людина являє собою відкриту динамічну систему, тому існує широкий діапазон поняття «здоров'я» - від абсолютного здоров'я до граничних із хворобою станів.

Узагальнюючи всі наведені вище визначення поняття «здоров'я», доцільно сказати, що під здоров'ям треба розуміти процес збереження і розвитку біологічних, фізіологічних, психологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості активного життя.

Загального, прийнятого для всіх показника, за яким можна було б визначити рівень здоров'я чи його якість немає. Результати будь-яких аналізів, дані будь-яких обстежень мають значний діапазон коливань у залежності від статі, віку, конституційного типу, функціонального стану організму, географічних та метеорологічних особливостей місця проживання, характеру та інтенсивності праці, способу життя, особливостей харчування та багатьох інших чинників. Функціональний стан організму та показники його діяльності змінюються* у тої самої людини навіть протягом декількох годин (одразу після пробудження і після вставання з ліжка, до вживання їжі та після її вживання і т. ін.).

Показниками фізичного здоров'я є індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, досконале (за нормою) фізіологічне функціонування організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівень фізичного розвитку органів і систем організму.

Показниками психічного здоров'я є індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість? Психічне життя індивіда складається з цілей, потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, уяви, почуттів, тощо.; Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей людини. Показники духовного здоров'я є духовний світ особистості, сприйняття духовної культури людства, освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва само ідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду - все це обумовлює стан духовного здоров'я.

Показники соціального здоров'я пов'язані з економічними чинниками, стосунками індивіда з структурними одиницями соціуму (сім'єю, організаціями), з якими створюється соціальні зв'язки: праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку, які притаманні головним сферам суспільного життя в певному середовищі - економічній, політичній, соціальній, духовній. Ці складові тісно взаємопов'язані, вони в сукупності визначають стан здоров'я людини.

У реальному житті майже завжди спостерігається інтегрований вплив цих складових.

В останні десятиріччя проблема здоров'я людини нового осмислення. Якщо раніше її вирішення пов'язувалося переважно з медико-біологічними або санітарно-гігієнічними фактора-

ми, то сьогодні 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 умови розуміння ним цих цінностей, надання пріоритетності збереження фізичного та психічного здоров'я через освіту.

На сучасному етапі навчання і виховання молоді особлива увага приділяється проблемам здоров'я і здорового способу життя (ЗСЖ) молоді. Вищі навчальні заклади цю проблему вирішують завдяки оновленню відповідних педагогічних технологій, форм, засобів, змісту і методики навчання.

Для визначення соматичного здоров'я студентів різних курсів і факультетів була проведена бальна експрес-оцінка рівня здоров'я, яка виявила, що 73,1 % обстежених мали рівень здоров'я нижче середнього. При цьому за період навчання в навчальних закладах кількість студентів з низьким рівнем здоров'я збільшується з 44,1 % на 1-2 курсах до 53,5 % на п'ятому курсі. Серед емоційно-забарвлених проявів фізичних нездужань найбільш розповсюдженими серед студентів були скарги на болі, спазми та виснаження. За результатами опитування та бальної оцінки уміння вести здоровий спосіб життя встановлено відносно низький рівень обізнаності студентів у питаннях дбайливого ставлення до власного здоров'я.

Результати психологічного тестування та опитування студентів дозволили нам оцінити їх самопочуття, активність, настрої, загальне стресове навантаження та найбільш стресогенні життєві обставини. При аналізі стресогенності життєвих подій та соціальної адаптації виявлено, що значна кількість студентів мала пороговий ступінь стресу, а 47,5 % студентів знаходяться на межі нервового виснаження. Найбільш стресогенними сферами були побут, особисті контакти та спосіб життя.

Аналіз рівня стресового навантаження та соматичного здоров'я студентів, їх вміння вести здоровий спосіб життя зумовили вибір заходів оздоровлення, які було включено до комплексної превентивної реабілітації. Комплекс превентивної реабілітації, запропонований нами, склався з елементів антистресової оздоровчої терапії із застосуванням ароматерапії, аутотренінгових, релаксаційних та медитативних техник. Заходи з профілактики порушень опорно-рухового апарату передбачали комплекс вправ для його розвантаження. Для профілактики порушень зорового апарату та попередження комп'ютерного зорового синдрому розроблено таблицю для розслаблення очей.

Для покращення медико-соціальної орієнтації студентів виконавцями науково-дослідної роботи було розроблено методичні рекомендації «Проблеми здорового способу життя у питаннях та відповідях», у яких розглянуті проблеми профілактики шкідливих звичок, запобігання розповсюдженню ВІЛ/СНІДу та венеричних захворювань, надані рекомендації з раціонального харчування, загартовування, збереження постави.

Слід зазначити, що питання здорового способу життя частково вивчаються школярами в загальноосвітній школі. Досвід проведеної роботи показує, що такого обсягу і змістового рівня інформації щодо означених питань для студентів сучасних вищих навчальних закладів недостатньо. Крім опублікованих методичних рекомендацій, колектив кафедри медичних знань та безпеки життєдіяльності ввів питання раціонального харчування, запобігання порушенням опорно-рухового апарату та зору, профілактики шкідливих звичок, ВІЛ/СНІДу, наркоманії, венеричних та інфекційних захворювань у курс «Безпека життєдіяльності» для студентів усіх спеціальностей та форм навчання. Для майбутніх учителів різних навчальних дисциплін загальноосвітньої школи було оновлено викладання курсу «Основи медичних знань», що, на нашу думку, забезпечить не лише позитивне ставлення студента до власного здоров'я, а й допоможе майбутньому педагогу вчити школярів вести здоровий спосіб життя.

Проведена робота дає підстави нам вважати: по-перше, проблема формування здорового способу життя серед студентів вищих навчальних закладів залишається актуальною і вимагає негайного вирішення засобами освіти; по-друге, для вирішення даної проблеми необхідно залучати якомога більше фахівців і виділяти часу навчального процесу; по-третє, ця проблема повинна цікавити і турбувати не тільки фахівців і викладачів, але й самого студента в першу чергу. Виходячи з цього, ми вбачаємо, що доцільним формування здорового способу життя студентів проводити через реалізацію педагогічної стратегії, яка буде орієнтована на здоровий спосіб життя (Див. схему).

Дана стратегія як діяльнісно-орієнтована компонента вищого навчального закладу (ВНЗ) передбачає і забезпечує свідомий вибір ціннісних орієнтацій Студента на здоров'я, спрямованість особистості на здоровий спосіб життя, самореалізацію в політичному, економічному, професійному та культурному житті.



Схема. Педагогічна стратегія формування здорового способу життя студентів у вищому навчальному закладі. Таким чином, орієнтування студента на здоровий спосіб життя завдяки запровадженню у вищому навчальному закладі педагогічної стратегії через реалізацію педагогічних умов, визначення мети, форм із активною взаємодією викладача і студента, методів, змісту освіти буде сприяти вирішенню проблеми здоров'я нації взагалі.