

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
Вищий державний навчальний заклад України
«УКРАЇНСЬКА МЕДИЧНА СТОМАТОЛОГІЧНА АКАДЕМІЯ»



ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ
ЗАСОБАМИ ОСВІТИ
(частина I)

*(Матеріали всеукраїнської
навчально-методичної конференції)*

27 січня 2011 р

Полтава – 2011

НЕОБХІДНІСТЬ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ <i>Деорник В.М., Туманова О.Б., Кузь Г.М., Баля Г.М</i>	59
ПАЛІННЯ-ЦЕ ЗЛО <i>Дев'яткін О.Є., Гукачина Є.І., Нікіфоров А.Г.</i>	60
ЗДОРОВИЙ ЛІКАР - ЗДОРОВЕ СУСПІЛЬСТВО <i>Демянюк Д.Г., Ляховський В.І., Ковальов О.П., Дудченко М.О., Люлька О.М., Дмитренко В.П.</i>	63
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТА-МЕДИКА- ПЕРШИЙ КРОК ДО ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ <i>Джадан О.І., Зінченко Н.О</i>	64
ОСНОВНІ БІОРИТМОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ <i>Дубінін С.І., Ваценко А.В., Пілюгін В.О., Улановська Н.А., Передерій Н.О., Рябушко О.Б.</i>	66
ДОСВІД ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДИК ПРОФІЛАКТИКИ ВІЛ-ІНФЕКЦІЇ ТА НАРКОМАНІЇ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ <i>Дубинська Г.М., Коваль Т.І., Ізюмська О.М., Полторапавлов В.А., Минак О.М., Богініч Л.Ф., Лимаренко Н.П., Баштан Н.З., Боднар В.А., Котелевська Т.М</i>	68
ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ЗБЕРІГАННЯ ЗДОРОВ'Я СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ <i>Дудченко М.О., Римар М.П., Попова І.Б., Васильєва К.В., Артеменко А.Ф.</i>	70
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ПІСЛЯДИПЛОМНОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ <i>Ейхгорн Т. Ю</i>	72
ПРОБЛЕМИ ТА МОЖЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ПРОГРАМИ ПРЕВЕНТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗАДАНИМИ ЇХ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ТА МЕДИКО-СОЦІАЛЬНИХ ЗНАНЬ <i>Есаулов а К.В., Куценко Н.П</i>	74
РОЛЬ КУРАТОРА АКАДЕМІЧНОЇ ГРУПИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ - МЕДИКІВ <i>Єрис Л.Б.</i>	76
ЕТИКО-ЕСТЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ <i>Ждан В.М., Гурина Л.І., Шилкіна Л.М., Бабаніна М.Ю</i>	78
МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ <i>Ждан В.М., Зазикіна Д.С., Шарбенко Т.В., Флегантова Б.Л., Ткаченко М.В., Лебідь В.Г.</i>	80
ПАЛІННЯ СЕРЕД ЖІНОК: ДАНЬ МОДИ ЧИ ШКІДЛИВА ЗВИЧКА <i>Ждан В.М., Кітура Є.М., Кітура О.Є., Бабаніна М.Ю., Шилкіна Л.М</i>	82
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - НЕОБХІДНІСТЬ СЬОГОДЕННЯ <i>Ждан В.М., Штомпель В.Ю., Шилкіна Л.М., Штомпель П.С</i>	84
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ - ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ <i>Іщейкіна Ю.О., Матвієнко Т.М., Нечепасва Л.В., Саргош О.Д., Філатова В.Л., Комишан І.В., Катрушов О.В</i>	36

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ <i>Казаков Ю.М., Трибрат Т.А., Шуть С.В., Чекаліна Н.І., Боряк В.П</i>	87
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ЗМІСТОВІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЙОГО СКЛАДОВИХ <i>Казаков Ю.М., Петров Є.Є., Гольденберг Ю.М., Борисова З.О., Настрога Т.В</i>	89
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ЗАСОБАМИ ОСВІТИ <i>Кайдашев І.П., Селіхова Л.Г., Расін М.С., Борзих О.А., Дігтяр НА., Савченко Л.Г., Герасименко Н.Д., Мормоль І.А., Лавренко А.В., Невоїт А.В</i>	92
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ - ОСНОВА ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ПРОФІЛАКТИКА СТОМАТОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ <i>Каськова Л.Ф., Ващенко І.Ю., Амосова Л.І., Абрамова О.Е., Карпенко О.О</i>	94
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - ЗДОРОВІ ЗУБИ <i>Каськова Л.Ф., Карпенко О.О., Левченко Н.В., Ващенко І.Ю., Хміль О.В., Маковка І.Л., Моргул Н.А</i>	96
ПЕРВИННА ПРОФІЛАКТИКА ЯК ЧАСТИНА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ <i>Каськова Л.Ф., Левченко Н.В., Карпенко О.О., Новікова С.Ч., Моргул Н.А</i>	97
ПОНЯТТЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СИСТЕМІ ВИЩОЇ ШКОЛИ <i>Коваленко К. Г.</i>	99
ЗНАЧЕННЯ ІНТЕРДЕНТАЛЬНОЇ ГІГІЄНИ В СТОМАТОЛОГІЧНОМУ СТАТУСІ <i>Ковальов Є.В., Шундрік М.А., Марченко І.Я</i>	100
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО ПІДВИЩЕННЮ МОТИВАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ДО ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ <i>Колот Е.Г., Дев'яткіна Т.О., Петрова Т.А., Муляр Л.А</i>	102
ФАКТОРИ, ЩО ФОРМУЮТЬ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА МЕДИКА, МОЖЛИВІСТЬ ЇХ КОРЕКЦІЇ <i>Кострікова Ю.А., Пустовойт Г.Л., Ярмола Т.1</i>	105
НАРКОМАНІЯ - КРОК У БЕЗОДНЮ <i>Кравченя А.П., Нарізька Ю.Ю., Тихонова О.О</i>	107
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ВАЛЬДОРФСЬКІЙ ШКОЛІ <i>Кришталь Н.А</i>	109
ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ - ШЛЯХ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ <i>Крючко Т.О., Шпехт Т.В., Ткаченко О.Я., Несіна І.М</i>	112
ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ <i>Кузнецова Ю.О., Кузнецов А.О., Цветкова Я.А</i>	114
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ <i>Кундій Ж.П., Біланова Л.П.</i>	116
ОРТОДОНТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я - ШЛЯХ ДО ПОЛІПШЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ПАЦІЄНТА <i>Куроедова В.Д., ГаличЛ.Б., Головка Н.В., Дмитренко М.І., Сірк В.А., Куроедова К.Л</i>	117

Таблиця 1

Технології	Предмет	Базові процеси	Базові засоби	Базовийпродукти
Технології навчання	Система знань, умінь фізичної і знаково символічної діяльності	Трансляції, вправи, тренінг	За допомогою дій засвоєння відповідно до алгоритму	Освітність, досвід пізнання, виконання прийому
Технології виховання	Система відносин, цінностей	Вплив, взаємодія	За допомогою інтеракцій, підкріплення, вибір	Вихованість, Досвід соціалізованої поведінки
Технології розвитку	Система фізичних та психічних здібностей	Рішення проблем; фізичного, знакового та соціального конструювання	За допомогою побудови, новацій, ініціювання активності	Розвиток, досвід індивідуальності зації творчості
Технології Оздоровлення	Система психічного та фізичного здоров'я	Оздоровлення, контроль біоритмів	За допомогою здорового стилю життя (ЗСЖ)	Здоров'я, досвід побудови моделі ЗСЖ
Технології актуалізації	Система активності	Перехід можливого в дійсне, потенційного в актуальне	За допомогою ситуаційної активності	Самостійність, досвід само актуалізації

потреб гарних та поганих, низьких та високих, розумних та безглузких. Всі основні потреби існують у кожній людині; їх не можна знищувати або штучно прищепити. Розумними та безглуздими можуть бути тільки форми задоволення цих потреб, тільки їх трансформації, гармонічне сполучення або потворне домінування одних мотивацій за рахунок задоволення інших. Мотиваційний підхід до формування особистості студента дозволяє розглядати фізичне виховання по нумеру, як процес формування такої ієрархії потреб, які найбільш сприятливі для його здоров'я, фізичного розвитку та вдосконалення.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ПІСЛЯДИПЛОМНОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ

Ейхгорн Т. Ю.

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, більш ніж 50% здоров'я обумовлені способом життя людини. Тому формування здорового способу життя засобами освітніх програм на післядипломному етапі навчання - дуже актуальна проблема сучасності. Вищі навчальні медичні заклади України покликані готувати здорових, працездатних спеціалістів, які здатні вирішувати питання виробництва і пропагувати здоровий спосіб життя серед населення.

Однак на сьогодні рівень здоров'я студентської молоді України, у тому числі студентів вищих медичних закладів, викликає тривогу. При цьому кількість студентів, які мають відхилення у стані здоров'я та фізичному розвитку, щорічно збільшується. Зростання захворюваності пов'язане не тільки з інформаційними та емоційними перевантаженнями, які у процесі навчання має молодь, а і з хронічним виснаженням функціональних резервів організму, соціально-економічним пресингом на всі аспекти життя і праці, екологічними проблемами, дефіцитом рухової активності (гіподинамією), відсутністю навичок здорового способу життя.

Слід зазначити, що враховуючи сформовану ситуацію у стані здоров'я громадян України, держава з перших днів своєї незалежності обрала курс на оздоровлення населення, надаючи цьому пріоритетне значення. Про що свідчить прийняття протягом 19 років незалежності нашої країни аргументованих і важливих законів, постанов і рішень - Міжгалузева комплексна програма „Здоров'я нації на 2002-2011 рр.“, Закон України „Про фізичну культуру і спорт“, цільова комплексна програма „Фізичне виховання нації“ та

багато інших програм профілактики різних захворювань, особливо ВІЛ-інфекції. Здоровий спосіб життя передбачає вміння аналізувати вплив на стан свого організму різних факторів, урахування рекомендацій медиків, психологів стосовно користі чи шкоди всіх умов і аспектів життя людини, здатність виключати шкідливість негативних факторів та індивідуально зменшувати вплив глобальних зовнішніх чинників та екологічних проблем. У філософському розумінні, спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю, побут, стиль життя індивідуума, духовні цінності, культуру, поведінку, суспільні відносини.

Формування здорового способу життя на післядипломному етапі навчання повинно бути спрямоване не тільки на зменшення факторів ризику і збереження власного здоров'я лікарів-інтернів, але й посідати значне місце в підготовці фахівця і бути складовою частиною навчання для майбутньої лікувально-профілактичної діяльності на високому професійному рівні. Наразі професійна діяльність лікаря в основному спрямована на виявлення захворювання з наступним його лікуванням. Недолік такого підходу очевидний, тому що ефективність заходів щодо лікування конкретних захворювань значно нижче, ніж заходи щодо корекції здоров'я та зберігання можливостей організму. У зв'язку з цим, виходячи з концепції здорового способу життя, сучасний лікар повинен орієнтуватися не тільки на патологію, але й проводити профілактику, тобто попереджувати захворювання у здорової людини. Тому в період навчання в інтернаті стратегічно важливо забезпечити одержання лікарем-інтерном мінімуму теоретичних знань і практичних вмінь та навичок, необхідних для застосування різноманітних засобів, методів і форм здорового способу життя у своїй лікувально-профілактичній діяльності. Все це враховано при проведенні семінарів, практичних занять та лекцій з циклу „ортодонтія“ при навчанні в інтернаті лікарів-інтернів за фахом „Стоматологія“. При вивченні тем занять „Диспансеризація дітей, підлітків і дорослих в ортодонтії“, „Етіологія та патогенез зубо-щелепно-лицевих аномалій і деформацій“, „Профілактика щелепно-лицевих аномалій і деформацій“ ми маємо змогу звернути увагу лікарів-інтернів на особливості зафіксованих позатонічних рефлексів, як проявів шкідливих звичок, і деякі з інтернів знаходять такі недоліки в себе. Багато лікарів-інтернів мають порушення постави, яке помітне під час проведення семінарів, деякі з них при читанні рефератів дуже схилиються над учбовим столом, маючи при цьому здоровий зір, а деякі мають неправильне положення частин тіла навіть у спокої.

Оскільки в основу профілактики зубо-щелепних аномалій і деформацій закладені принципи формування здорового способу життя людини в цілому і зокрема органів порожнини рота, то на заняттях визначаються критерії здоров'я, які створюють мотивацію для того, щоб проаналізувати свій стан здоров'я і спосіб життя. На свої запитання лікарі-інтерни отримують консультації індивідуально. Функціональний стан опорно-рухового апарату визначає поставу людини. Зафіксовані позатонічні рефлекси, обумовлені шкідливими звичками і призводять до неправильного положення тіла. При зниженій мінералізації кісткової тканини форма кісток змінюється навіть при незначному відхиленні від норми. У зв'язку з цим звичне розхитування тіла і особливо голови під час сну обумовлює несиметричний розвиток тіла, в тому числі і щелепно-лицевої ділянки. При вивченні профілю стоячої людини з гармонійно розвиненою фігурою відзначають: центри тяжіння його голови, плечового поясу, колін і стоп, які повинні знаходитися на одній вертикальній вісі. При шкідливих звичках центр тяжіння голови часто розташовується попереду цієї вісі, що призводить до зміни постави. Навантаження на м'язи ший зростає, зберігання при цьому правильного положення голови і горизонтального направлення погляду можливі тільки при подальшому посиленні напруження м'язів ший. Це призводить до нахилу вперед голови, западінню грудної клітини, зменшення її передньо-задніх розмірів, змін кутів нахилу ребер, виступання лопаток, зниженню життєвого об'єму легень, скривленню гомілок, плоскостопості. Нахил голови вперед та її витягнення впливає на розвиток і функцію орофіціальних м'язів, розмірів тіла щелеп і гілок нижньої щелепи, сприяє порушенню носового дихання, з'являється бруксизм, зміни тону м'язів щелепно-лицевої ділянки, шийних та грудних м'язів, можуть зменшуватися вертикальні розміри нижньої частини обличчя і порушуватися співвідношення елементів скронево-нижнечелепних суглобів. Нахил голови назад на 20° змінює положення атланта, збільшує лордоз шийного відділу хребта і поперечні розміри фаренгіального простору. Це впливає на розташування під'язикової кістки і змінює функції м'язів супра- та інфрагіоїд-них груп. Величина стиснення двох хребців здебільшого визначається розташуванням тіла. Найменшою вона буває, коли тіло перебуває в горизонтальному положенні. Коли людина стоїть - тиск між хребцями збільшується, наприклад у нижній частині попереку

вого відділу у 4 рази. Загальна величина навантаження в цьому разі дорівнює загальній масі верхньої частини тулуба.

Окрім того лікар-стоматолог під час своєї професійної діяльності, тобто при прийомі хворих, набуває звичку нахилитися у бік пацієнта, що призводить до порушень постави. Тому пропонуємо виділяти 15 хвилин під час перерви і проводити виробничу гімнастику. Для корекції пози властивої людям письмової праці рекомендуємо такі вправи:

1. Вихідне положення, сидячи на ступці або стоячи, руки опущені вздовж тулуба. Повернути голову в крайнє праве положення, потім - в лівє. Повторити 5-10 разів.

2. Вихідне положення таке, як і першого разу. Опустити голову донизу, притиснути підборіддя до грудей. Повторити 5-10 разів.

3. Вихідне положення, що і раніше. Нахилити голову назад, одночасно втягуючи підборіддя.

Для нормалізації ослаблених м'язів передньої та бічних ділянок шиї пропонуємо наступні вправи:

1. Вихідне положення (В. п.) сидячи, покласти одну долоню на лоб. Нахиливши голову вперед, одночасно натиснути долонею на лоб, протидіючи рухам голови, приблизно 10 с., потім відпочити 10 с. Повторити вправу 10 разів.

2. В.п. сидячи, покласти одну долоню на ділянку скроні. Нахилити голову вперед, одночасно натиснути на скроневу ділянку долонею, протидіючи рухам голови, приблизно 10 с. Відпочити. Повторити вправу 10 разів.

3. В.п. сидячи, руки опущені вздовж тулуба. Підняти плечі наскільки можливо та утримувати так 10 с. Розслабитися, опустити плечі, глибоко вдихнути. Розслабити м'язи шиї та плечового поясу, відчуті тяжкість рук. Залишатися в такому стані 10-15 с. Повторити 10 разів.

4. В.п. сидячи. Промасажувати ділянку між потиличною кісткою та м'якою частиною потилиці. Дія повинна бути достатньо сильною, протягом 3-4 хвилин.

5. В.п. сидячи на стільці. Покласти руки на потилицю і вигнутися назад так, щоб хребет був притиснутий до верхнього краю спинки стільця. Прогнутися назад і нахилитися вперед 3-4 рази.

6. В.п. сидячи або стоячи, ноги тримати трохи нарізно. Випрямити руки над головою, тримати лівє зап'ястя правою рукою. Нахилитися якомога більше вліво і трохи потягнути праву руку, потім змінити положення рук. Повторити 10 разів.

При виконанні всіх вправ треба слідкувати за правильністю дихання. Окрім того для запобігання виникнення шкідливих позотонічних звичок потрібно:

- при довготривалому сидінні змінювати положення тіла кожні 15 хвилин, для цього можна трохи змінювати розташування спини та ніг;

- при довготривалих заняттях зручніше всього сидіти, спираючись на спинку стільця, не нахилити голову вперед;

- робити кожну годину перерви в роботі на 1-2 хвилини — нахилитися назад, розслабити руки, робити кілька глибоких вдихів та розслабити м'язи потилиці і плечового поясу; нахилити голову назад і повернути її вправо, потім вліво декілька разів.

Таким чином при впровадженні освітніх програм здорового способу життя потрібно враховувати професійні особливості прийому хворих і суспільне життя лікарів-інтернів, бо вони повинні не лише самі дотримуватися здорового способу життя, а й сприяти підвищенню рівня здоров'я і працездатності населення України, пропагувати престижність здорового способу життя.

ПРОБЛЕМИ ТА МОЖЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ПРОГРАМИ ПРЕВЕНТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗА ДАНИМИ ЇХ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ТА МЕДИКО-СОЦІАЛЬНИХ ЗНАТЬ

Есеулове К.В., Куценко Н.П.

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

В останні десятиріччя проблема здоров'я людини набула нового осмислення. Якщо раніше її вирішення пов'язувалося переважно з медико-біологічними або санітарно-гігієнічними факторами, то сьогодні доведено, що здоров'я людини - це цілісне, системне явище, природа якого обумовлена 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 [4]. Змінити ставлення студента до власного здоров'я і 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. Так, науковцями визначаються різноманітні шляхи та умови формування здорового способу життя у молоді (О.В. Вакуленко [1], Г.І.Власюк [2], Н.Н.Завидівська [3], В.В.Нестеренко [4] та ін.).

Коллективом медичного коледжу ВДНЗУ «УМСА» для моделювання стратегії формування здорового способу життя серед студентів пропонується створити програму щодо превентивної реабілітації студентів за даними їх рівня здоров'я та медико-соціальних знань.

Можливостей для реалізації даної програми більше ніж достатньо. Адже студенти медсестринського відділення вивчають клінічні дисципліни. Де формують основи профілактичних знань та обізнаність у питаннях дбайливого ставлення до власного здоров'я, вміння вести здоровий спосіб життя. Крім того, студенти-медики коледжу мали змогу реалізувати ці знання, працюючи в науковому гуртку «Коледжанин», який створений на базі медичного коледжу. Так, була проведена студентами наукова робота на тему «Синдром хронічної втоми». Результати роботи (тестування та опитування), дозволили оцінити самопочуття, загальне стресове навантаження, часті простудні захворювання студентів медичного коледжу і медичної академії та аналіз проведеного дослідження дозволив зробити висновки, що основна маса студентів хворіє на синдром хронічної втоми. Тому актуальність даного питання сьогодні особливо нагальна і потребує активної роботи в даному напрямку.

Таким чином, відповідно до основних проблем необхідно створити комплекс превентивних заходів реабілітації. Для цього необхідно визначити основні проблеми здорового способу життя у студентів. На сьогодні такими є: шкідливі звички, наркоманія, розповсюдження ВІЛ/СНІДу та венеричних захворювань, нерациональне харчування, часті простудні захворювання (загартування), стреси, порушення опорно-рухового апарату (збереження постави) та зору.

Для покращення медико-соціальної орієнтації студентів з метою покращення рівня здоров'я необхідно провести значну роботу та визначити заходи оздоровлення, які були б включені до комплексної превентивної реабілітації та реалізовані під час навчання в медичному коледжі.

Важливість даного питання необхідно розуміти не тільки викладачам, але і студентам коледжу. Досягти глибокого розуміння даного питання у студентів можливо не лише мотиваційними заходами, що включають в себе виховні години, а і спонукати до дослідження даних проблем здоров'я і студентів. Це досягається шляхом самостійної науково-дослідної роботи студентів у результаті проведення власного дослідження, шляхом самостійного науково-дослідного пошуку. В результаті проведення власного дослідження студенти мають змогу не тільки зрозуміти актуальність даного питання, але і зробити певні висновки, які спонукують до активного вирішення проблем зі здоров'ям.

Таким чином, проблема формування здорового способу життя серед студентів вищих навчальних закладів залишається актуальною і вимагає негайного вирішення засобами освіти, для вирішення даної проблеми необхідно залучати якомога більше фахівців і часу навчального процесу. Ця проблема повинна цікавити і турбувати не тільки фахівців і викладачів, але й студента в першу чергу. Виходячи з цього, нами вбачається доцільним формування здорового способу життя студентів проводити через реалізацію педагогічної стратегії, яка буде орієнтована на здоровий спосіб життя (Див.схему) та на самостійну роботу студента в науково-дослідній роботі.

Ця стратегія як діяльно-орієнтована компонента навчального закладу (НЗ) передбачає і забезпечує свідомий вибір ціннісних орієнтацій студента на здоров'я, спрямованість і становлення особистості на здоровий спосіб життя, самореалізацію в політичному, економічному, професіональному та культурному житті. 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, науково-дослідної роботи у наукових гуртках буде сприяти вирішенню проблеми здоров'я нації взагалі