

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

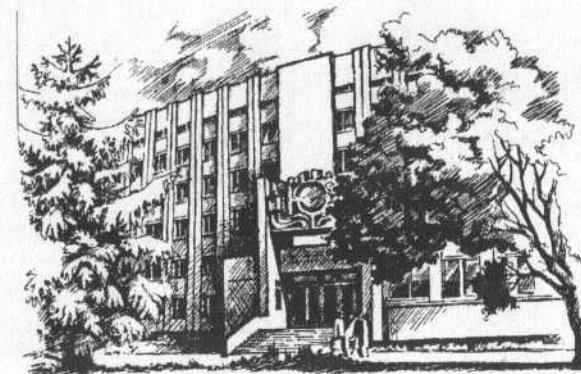


**ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ЗАСОБАМИ ОСВІТИ**

(Частина II)

*(Матеріали всеукраїнської
навчально-методичної конференції)*

27 січня 2011 р



Полтава – 2011 р.

ТЮТЮНОПАЛІННЯ ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ	
Ткаченко П. Л., Резвіна К. Ю	91
ПРО ВИКЛАДАННЯ ПИТАНЬ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ПЕДІАТРІЇ МАЙБУТНІМ ЛІКАРЯМ Траверсе Г. М., Похилько В. і, Цвіренко С. М., Дудченко Т. М., Фастовець М.М.	93
ЗНАЧЕННЯ СТРЕСУ І ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ	
Федорина Ю.О.	95
ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ПРИ ВИВЧЕННІ МЕДИЧНОЇ ХІМІЇ ТА БІООРГАНІЧНОЇ ХІМІЇ	
Харченко С. В., Іщейкіна Л. К., Сизоненко Н. В., Цубер В. Ю., Стороженко В. О., Нетудихата О. М.	97
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ПРИ ВИКЛАДАННІ БІОЕТИКИ	
Чикор Т. О., Луценко Р. В., Чечотіна С. Ю., Сидоренко А. Г.	99
КОРИСНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА СТАБІЛЬНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН - ФАКТОРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛІКАРІВ-СТОМАТОЛОГІВ	
Шевченко В. К., Мельник В. Л.	101
ПЕДАГОГІЧНА СТРАТЕГІЯ ОРІЄНТУВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛІКАРІВ-СТОМАТОЛОГІВ У ПІСЛЯДИПЛОМНІЙ ОСВІТІ	
Шевченко В. К., Мельник В. Л.	102
ШКІДЛИВИЙ ВПЛИВ ТЮТЮНУ	
Шевченко Т. С., Пенська М. М., Шерстюк О. О.	105
ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ПРИ ВИВЧЕННІ ХІРУРГІЇ	
Шейко В. Д., Крижановський О. А., Панасенко С. /.	106
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ НА МОРФОЛОГІЧНИХ КАФЕДРАХ	
Шепітько В. /., Пелипенко Л. Б., Лисаченко О. Д., Єрошенко Г. А., Пирог-Заказнікова А. В., Білаш С.М., Єрьоміна Н. Ф., Стецюк Є. В.	107
ВПЛИВ АВТОРИТАРНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ СИСТЕМИ НА СОЦІАЛЬНЕ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ	
Шиленко Д. Р., Писаренко О. А., Удальцова-Тарнавська К. О.	109
ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВКУ МЕДИЧНИХ КАДРІВ	
Шиленко Д. Р., Писаренко О. А., Удальцова-Тарнавська К. О.	110
ОСОБИСТИЙ ПРИКЛАД ВИКЛАДАЧА ЯК СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Шкурупій Д. А., Ксьонз і. В., Гриценко Є. М.	112
ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ	
Шумейко І. А., Лігоненко О. В., Чорна І. О., Зубаха А. Б., Дігтяр і. і, Стороженко О.В....	113
КОМПОНЕНТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА	
Югов В. К., Почерняєва В. Ф.	115
НАВЧАННЯ ШВИДКІСНОМУ ЧИТАННЮ МЕДИЧНОЇ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА РАЦІОНАЛЬНОГО ВИКОРИСТАННЯ СТУДЕНТАМИ-ІНОЗЕМЦЯМИ РОБОЧОГО ЧАСУ	
Юфименко В.Г.	117
ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА КАФЕДРІ ФТИЗИАТРІЇ	
Ярешко А. Г., Бойко М. Г., Бондаренко В. Г., Вородюхіна А.К., Куліш М.В., Рева О.А., Безручко Д. В.	119

ЗДОРОВ'Я - ЯК ОСНОВНА ПРОФЕСІЙНА ЦІННІСТЬ СЬОГОНДЯШНЬОГО СТУДЕНТА- МЕДИКА І МАЙБУТНЬОГО ЛІКАРЯ	
Щрмола Т. І., Катеренчукі. П., Пустовойт Г. Л., Ткаченко Л. А., Кострикова Ю. А	120
СУЧАСНА ОСВІТНЯ ПОЛІТИКА З ПИТАНЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Яценко І. В., Яценко О. /., Сахаров Ю. К.	122
ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	
Яценко І. В., Соколова Н. А	114

життя є саме здоровий спосіб життя. Обов'язок особистості приносити користь суспільству, тому вона повинна бути фізично розвинена, соціально адаптована, психічно врівноважена і жити у гармонії з природою, мати чіткі позитивні мотивації та духовну основу. Здоров'я людини на 51 % залежить від обраного способу життя. З кожним роком в Україні спостерігається погіршення стану здоров'я молоді. Переконалим доказом цього є те, що 90 % випускників загальноосвітніх закладів, які згодом стають студентами, мають відхилення у здоров'ї. При цьому у 70 % спостерігаються порушення зору, у 60 % - сколіоз, у 40% - патологія серцево-судинної системи, у 30 % - неврологічні захворювання. Поширення ВІЛ-інфекції переростає в епідемію. За даними фахівців, кількість ВІЛ-інфікованих вже досягає одного відсотка дорослого населення України. Дослідження останніх років свідчать про зростання вживання алкоголю та тютюнопаління, при цьому це переважно люди молодого віку, лівову частку яких посідають студенти та учні середніх спеціальних закладів. Алкоголь і нікотин проявляють наркотичну дію і викликають залежність. Серед студентської молоді дуже поширене тютюнопаління, яке для багатьох означає псевд@самостійність і дорослість. Молодий організм завдяки його великій адаптивній здатності швидко пристосовується до тютюнової отрути. Паління громадян поширене серед 12 мільйонів осіб, і є небезпечним не тільки для здоров'я курця, але й для оточуючих його людей.

Особливо небезпечна тенденція спостерігається щодо зростання наркоманії та токсикоманії. В Україні за офіційними даними нараховується понад 350 тисяч наркоманів у віці 17-18 років. На наш погляд, нове покоління українського народу повинне побудувати нову, правову, висококультурну і процвітаючу державу. У цьому велика надія покладається на викладачів, зокрема у медичних вищих навчальних закладах, які повинні виховувати у студентів-медиків, майбутніх лікарів позитивне ставлення до здорового способу життя, оскільки майбутній лікар - це взірць культури, освіченості та здоров'я.

Мета роботи - при викладанні медичної етики допомогти сформувати здоровий спосіб життя студентів-медиків, виховати гармонійно розвинену, високоосвічену, соціально активну людину, що наділена глибокою громадською відповідальністю, високою культурою, милосердям та гуманізмом.

Однією з дисциплін, яка сприяє формуванню здорового способу життя у студентів-медиків, є біоетика. Згідно з наказом МОЗ України № 52 від 31. 01. 2005 р.; № 95 від 25. 02. 2005 р. «Про затвердження та введення навчального плану фахівців за спеціальностями «Лікувальна справа», «Педіатрія» та «Медико-профілактична справа» розроблена програма з «Біоетики» для студентів вищих медичних закладів III-IV рівнів акредитації МОЗ. З 2010-2011 навчального року, дисципліна введена до переліку обов'язкових для студентів медичного факультету. Досвід шестирічного викладання предмета на стоматологічному факультеті свідчить про великий інтерес студентства до морально-етичних проблем алкоголізму, тютюнопаління, наркоманії тощо. Видами навчальної діяльності студентів згідно з навчальним планом є практичні заняття та самостійна робота студентів, яка включає написання рефератів, підготування доповідей. Для покращення засвоєння предмета теми для самостійного вивчення частково винесені на лекції. На кафедрі експериментальної та клінічної фармакології нами підготовлена лекція на тему «Біоетичні проблеми алкоголізму, вживання наркотиків і паління тютюну. Профілактика, реабілітація та ресоціалізація». Під час лекцій студентам пропонуються розглянути такі питання, як:

Причини вживання алкоголю.

Вплив тютюнопаління на основні органи і системи.

Особливо шкідливо куріння для молоді.

Наркоманія. Наслідки. Небезпека для здоров'я нації.

Подолання шкідливих звичок-необхідна умова здорового способу життя.

Принцип зворотного зв'язку дає викладачам можливість своєчасної цілеспрямованої корекції освітнього процесу з метою його оптимізації. Тому під час лекцій студентам пропонується тестування, дискусія та перегляд соціальних відеороликів.

Отже, під час вивчення біоетики у студентів формується:

- потреба морального, психічного та фізичного самовдосконалення, виховується дбайливе ставлення до власного здоров'я та здоров'я навколишніх;

- усвідомлення того, що людина залежить від здоров'я, природи й соціального оточення; що потрібно берегти природу як умову власного життя і здоров'я;

- потреба займатися фізичною культурою, спортом та загартуванням як засобами формування власного здоров'я;

- навички власної гігієни та санітарії, які є складовими загальної культури особистості.

А також надається інформація щодо негативного впливу шкідливих звичок на здоров'я і тривалість життя. Та приділяється увага морально-статевому вихованню молоді, роз'яснюються

негативні наслідки абортів, венеричних захворювань, вживання алкоголю, наркотиків, тютюнопаління.

Здоровий спосіб життя несумісний з шкідливими звичками, і ця несумісність принципова, тому що вживання алкоголю, інших алкогольних і наркотичних речовин, куріння тютюну перешкоджають, утвердженню здорового способу життя (оптимальна організація дозвілля, фізична активність, раціональне харчування і т.д.). Шкідливі звички входять у перелік найважливіших факторів ризику багатьох захворювань, істотно позначаються на стані здоров'я молоді та населення в цілому. Навіть епізодичне вживання в молодому віці алкоголю, спроби паління несуть у собі велику загрозу, пов'язану з формуванням надалі пияцтва, алкоголізму, пристрасті до тютюнопаління. Ще більш небезпечно в цьому плані вживання різних речовин, які призводять до звикання, оскільки наркоманія і токсикоманія розвиваються у молодих людей катастрофічно швидко.

Таким чином, найважливіший напрям роботи з подолання шкідливих звичок - посилення уваги до формування особистості людини, плекання його потреб, засвоєння цінностей культури суспільства, тобто забезпечення духовного здоров'я молоді людини.

КОРИСНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА СТАБІЛЬНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН - ФАКТОРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛІКАРІВ-СТОМАТОЛОГІВ

Шевченко В. К., Мельник В. Л.

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

Оптимальний руховий режим - найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, ефективне вирішення завдань зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я і рухових навичок, посилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура і спорт виступають як найважливіший засіб виховання. Загальна рухова активність включає вранішню гімнастику, фізкультурні тренування, ходьбу, фізичну працю і т. п. Норми загальної рухової активності точно не визначені. Деякі вітчизняні і японські вчені вважають, що доросла людина повинна в день робити мінімум 10-15 тис. кроків. Науково-дослідний інститут фізичної культури пропонує норми тижневого об'єму рухової активності для лікарів-інтернів - об'ємом 10-14 годин. Основними якістьми, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Вдосконалення кожної з цих якостей сприяє зміцненню здоров'я, але далеко не однаковою мірою. Можна стати дуже швидким, тренуючись з бігу на короткі дистанції. Нарешті, дуже непогано стати спритним і гнучким, застосовуючи гімнастичні й акробатичні вправи. Проте при усьому цьому не вдається сформувати достатню стійкість до хвороботворних дій. Для ефективного оздоровлення і профілактики хвороб необхідно тренувати і удосконалювати в першу чергу найціннішу якість - витривалість у поєднанні із загартуванням і іншими компонентами здорового способу життя, що забезпечить зростаючому організму надійний захист проти багатьох хвороб. Широко відомі різні способи загартування - від повітряних ванн до обливання холодною водою. Ефективність загартування зростає при використанні спеціальних температурних дій і процедур. Основні принципи їх правильного застосування повинні знати всі: систематичність і послідовність; облік індивідуальних особливостей, стани здоров'я й емоційні реакції на процедуру. Ще одним дієвим загартування засобом може стати контрастний душ, який застосовується до і після занять фізичними вправами. Контрастні душі тренують нервово-судинний апарат шкіри і підшкірної клітковини, покращуючи фізичну терморегуляцію, мають стимулюючий вплив на центральні нервові механізми. Досвід показує високу загартовуючу й оздоровчу цінність контрастного душу як для дорослих, так і для дітей. Добре діє він і як стимулятор нервової системи, знімаючи перевтому і підвищуючи працездатність. Загартовування - потужний оздоровчий засіб, який дозволяє уникнути багатьох хвороб, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність, має загальноозміцнюючу дію на організм, підвищує тонус нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин.

Спосіб досягнення гармонії людини один - систематичне виконання фізичних вправ. Крім того, експериментально доведено, що регулярні заняття фізкультурою, які раціонально входять в режим праці і відпочинку, сприяють не лише зміцненню здоров'я, але й істотно підвищують ефективність виробничої діяльності. Проте не усі рухові дії, що виконуються в побуті і процесі роботи, є фізичними вправами. Ними можуть бути тільки рухи, що спеціально підбираються для дії на різні органи і системи, розвиток фізичних якостей, корекцію дефектів постави. Фізичні вправи матимуть позитивну дію, якщо при заняттях дотримуватимуться певні правила. Необхідно стежити-

ти за станом здоров'я - це потрібно для того, щоб не завдати собі шкоди, займаючись фізичними вправами. Якщо є порушення з боку серцево-судинної системи, вправи, що вимагають істотного напруження, можуть призвести до погіршення діяльності серця. При захворюванні органів дихання рекомендують лише загальнорозвиваючу гімнастику. Не можна робити фізичні вправи при вираженому серцебитті, запамороченні, головному болі та ін. Не слід займатися фізичними навантаженнями відразу після хвороби. Треба витримати певний період, щоб функції організму відновилися - тільки тоді фізкультура принесе користь. При виконанні фізичних вправ організм людини реагує на задане навантаження реакціями у відповідь. Активізується діяльність усіх органів і систем, внаслідок чого витрачаються енергетичні ресурси, підвищується швидкість нервових процесів, зміцнюється м'язова і кістково-зв'язкова системи. Цим покращується фізична підготовленість, у результаті цього досягається такий стан організму, коли навантаження переносяться легко, стають нормою недоступні раніше результати в різних видах фізичних вправ.

На кафедрі післядипломної освіти лікарів-стоматологів ВДНЗУ «УМСА» з успіхом використовуються матеріали створеного методичного посібника «Цигун-терапія. Оздоровча гімнастика», в якому наведені комплекси вправ, які профілактикують виникнення професійних хвороб та допомагають при вже надбаній патології. Завдяки виконанню цих комплексів йде підтримка на енергетичному рівні не тільки всіх внутрішніх органів та систем, але й біоенергетичних центрів організму, без яких неможливе гармонійне існування людського тіла. Клінічно доведено, що баланс енергій, який виникає завдяки проведеному комплексу вправ, позитивно діє на людський організм, в першу чергу підтримує та підсилює імунну систему, викликає ритмічну дію всіх внутрішніх органів. Авторами посібника наведена оптимальна кількість виконання кожної вправи для середньоста- тистичного чоловіка чи жінки, ефект від виконання, позитивні реакції та перетворення, що виникають після виконання цих вправ. Наведені також приклади роботи з внутрішньою Ци-енергією. Показано, як, виконуючи прості вправи з концентрації енергії, досягти гармонії (зовнішньої та внутрішньої). У процесі роботи з лікарями-інтернами застосовуються вправи із звукової цигун- терапії. Завдяки їх виконанню досягається більш функціональний контроль енергій, які циркулюють меридіанами тіла, здійснюється накопичення енергії для виконання посиленних фізичних та розумових навантажень.

Створення гарного настрою починається з ранку. Почніть ранок з гімнастики. Кожна вправа не лише дає спеціальне навантаження на м'язи, покращує кровообіг, обмін речовин, вона ще і впливає на ту або іншу функцію нашого організму, сприяє оптимізації його роботи. Необхідно пам'ятати, що, роблячи гімнастику, потрібно чітко усвідомлювати сенс і функціональне призначення кожного руху. Під час сну організм знаходився в особливому функціональному стані. Тепер потрібно відновити звичні взаємозв'язки між мозком і м'язами. М'язи повинні чітко і слухняно виконувати усі команди, що поступають. Рухова активність, пов'язана з фіксацією уваги на позитивних м'язових відчуттях, сприяє виробленню гормонів, що створюють позитивні емоції, бадьорість, упевненість. У свідомості майбутніх лікарів повинно сформуватися чітке уявлення про те, що рух не самоціль. Він потрібен, зокрема для стимуляції «виробництва» нашим організмом біологічно необхідних речовин, що викликають позитивні емоції, знижують почуття напруженості, депресії. Особливо стимулює психіку новизна вражень. Вона викликає позитивні емоції. Повноцінне використання професійних знань і умінь можливе при гарному стані здоров'я, високій працездатності молодих фахівців, які можуть бути набути ними під час регулярних і спеціально організованих занять фізкультурою і спортом. Отже, якість підготовки, зокрема фізичної, до майбутньої професійної діяльності для кожного молодого фахівця набуває не лише особистого, але і соціально-економічного значення. Адекватне ставлення кожного лікаря-інтерна до свого здоров'я пов'язане, перш за все, з соціально-психологічними факторами, тому необхідно працювати як з фізичним, так і з психологічним аспектами особистості лікаря.

ПЕДАГОГІЧНА СТРАТЕГІЯ ОРІЄНТУВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛІКАРІВ-СТОМАТОЛОГІВ У ПІСЛЯДИПЛОМНІЙ ОСВІТІ

Шевченко В. К. Мельник В. Л.

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

Здоров'я - це перша і найважливіша потреба людини, визначальна здатність її до праці, що забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя людини. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, прийнятому в 1948 р.: «здоров'я - це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад». Виділяють три види здоров'я : фізичне, психічне і моральне (соціальне).

Фізичне здоров'я - це природний стан організму, зумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем. Якщо добре працюють усі органи й системи, то й увесь організм людини (система саморегульована) правильно функціонує і розвивається.

Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю

мислення, розвитком уваги і пам'яті, мірою емоційної рівноваженості, розвитком вольових якостей.

Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто життя в певному людському суспільстві. Відмінними ознаками морального здоров'я людини є передусім свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття норм і звичок, які суперечать нормальному способу життя. Фізично і психічно здорова людина може бути моральною «виродком», якщо нехтує нормами моралі. Тому соціальне здоров'я вважається вищою мірою людського здоров'я. Здоров'я людини - результат складної взаємодії соціальних, суспільних і біологічних чинників. Вважається, що вклад різних впливів у стан здоров'я наступний: людський чинник - 25% (фізичне здоров'я - 10%, психічне здоров'я - 15%); екологічний чинник - 25% (екзоекологія - 10%, ендеоекологія - 15%); соціально- педагогічний чинник - 40% (спосіб життя: матеріальні умови праці і побуту - 15%, поведінка режим життя, звички - 25%); медичний чинник - 10%). Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) - це спосіб життя, який базується на принципах моральності. Він має бути раціонально організованим, активним, трудовим, загартовуючим. Повинен захищати від несприятливих дій довкілля, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я. Охорона власного здоров'я - це безпосередній обов'язок кожного, людина не має права перекидати її на оточуючих. Адже нерідко буває і так, що людина неправильним способом життя вже до 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану і лише тоді згадує про медицину. Складові здорового способу життя лікаря-стоматолога включають наступні основні елементи: раціональний режим праці і відпочинку, викоріновання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування і тому подібне.

Педагогічна стратегія орієнтування адекватна реальній ситуації розвитку особистості лікаря, не суперечить основним освітнім потребам лікаря і зачіпає основні сфери діяльності особистості (пізнавальну, емоційно-мотиваційну, діяльну). Вона припускає комплекс заходів ознайомлювально- ного, рекомендаційного характеру, спрямованих на досягнення якої-небудь мети, певний результат. За допомогою цієї стратегії розгортаються основні педагогічні способи орієнтування: знайти звертати увагу, направляти, допомагати, підтримувати, сприяти, активізувати, сприяти адекватному оцінюванню. Крім того, орієнтування як стратегія відрізняється ціннісно-смысловим змістом. У результаті реалізації цієї стратегії відбувається усвідомлений вибір ціннісних орієнтацій, напрямів становлення особистості самореалізації в політичному, економічному, професійному і культурному житті. Таким чином, особливості професійного віку і сутнісні характеристики педагогічної стратегії орієнтування дозволяють розглядати цю стратегію в контексті ЗСЖ і включати лікаря як суб'єкта в здоров'язберігаючу діяльність. Розрізняють наступні умови реалізації педагогічної стратегії орієнтації в умовах Української медичної стоматологічної академії по- перше, інформування лікаря-інтерна про здоровий спосіб життя (організація інформаційного забезпечення); по-друге, актуалізація його емоційно-ціннісного відношення до ЗСЖ (організація моделювання лікарем ЗСЖ); по-третє, збагачення досвіду ЗСЖ лікаря (включення в діяльність, що зберігає здоров'я). Реалізація виділених педагогічних умов орієнтування лікаря на ЗСЖ сприяє отриманню ним знань після теорії і практиці формування ЗСЖ, позитивному ставленню до створення власного ЗСЖ, творчого підходу до реалізації здорової життєдіяльності. Розробляючи зміст цієї педагогічної умови, ми орієнтувалися на активізацію ресурсів освітнього простору вищого навчального закладу. Були виділені наступні ресурси з підтримки здорового способу життя:

Адміністративний ресурс (планування здоров'язберігаючих заходів, пропаганда ЗСЖ, підтримка, контроль та ін.),

Ресурси навчально-виховного процесу (введення питань про ЗСЖ у виховну роботу кафедри, використання можливостей фізкультурної освіти, організація фізкультурно-оздоровчих заходів, культурно-масові і дозвільні форми роботи); використання різних форм позанавчальних занять.

Медичне забезпечення (регулярні медичні огляди працівників кафедри та лікарів-інтернів з діагностикою стану здоров'я, профілактикою професійних захворювань та диспансерним наглядом).

Таким чином, орієнтування лікаря на ЗСЖ через реалізацію сукупності педагогічних умов, методів, прийомів і засобів інформаційно-пізнавального, емоційно-ціннісного і креативно-діяльного характеру може здійснюватися в освітньому процесі ВНЗ і сприяти вирішенню проблеми формування ЗСЖ лікаря. Проведені дослідження рівня оцінки стану здоров'я лікарів-інтернів (23-25 літнього віку) свідчать про те, що: 19% опитаних лікарів оцінюють своє здоров'я як добре, 78%