

Литература:

1. Буткевич, Д.А. Я обучаю сверстника / Д.А. Буткевич, Е.Н. Костюченко, Н.А. Лукша. – Минск, 2001. – Ч.1. – 37 с.
2. Косова, У.П. Психологические характеристики волонтерской деятельности / У.П. Косова // Высшее образование сегодня. – 2009. – № 12. – С. 64.
3. Костюченко, Е.Н. Я обучаю сверстника / Е.Н. Костюченко, Н.А. Лукша. – Минск, 2003. – Ч.2. – 43 с.
4. Сборник методических материалов для проведения мероприятий по профилактике негативных явлений в молодежной среде. – Вологда, 2007. – 46 с.

Есис Е.Л.

СОЧЕТАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

Актуальность. Состояние здоровья является неотъемлемым правом человека, и вместе с тем оно представляет важнейший элемент национального богатства, за которое отвечает сам человек, государство общество в целом. Нездоровая нация не может быть экономически благополучной. Поэтому состояние здоровья населения – это проблема не столько медицинская, сколько социально-экономическая, и прежде всего государственная, которая касается всех органов управления. Она затрагивает все аспекты, все сферы человеческой жизни и деятельности.

Национальная программа устойчивого развития на период до 2020 г. определяет, что стратегической целью в области состояния здоровья является создание государственного механизма поддержки здорового образа жизни, формирование личной ответственности за состояние собственного здоровья, создание предпосылок для его удовлетворения [4].

Важность проблемы формирования здорового образа жизни уже не подвергается сомнению ни на одном из уровней государственной инфраструктуры. Однако, к сожалению, это чаще всего происходит не от понимания стратегической важности профилактики для социально-экономического благополучия общества, а в связи с угрожающим ростом негативных тенденций в состоянии здоровья населения.

При этом зачастую органы государственного управления ищут выход из медико-демографических кризисов путем улучшения оказания медицинской помощи через увеличение затрат на здравоохранение. В то же время мировой опыт показывает, что система здравоохранения, ставящая своей задачей улучшение здоровья человека посредством непропорционального развития диагностики и лечения по отношению к средствам профилактики, становится малоэффективной с точки зрения влияния на общественное здоровье, на качество жизни населения.

Через обучающие и воспитательные процессы необходимо вырабатывать положительную мотивацию отношения людей к собственному состоянию здоровья и состоянию здоровья окружающих, что особо важно при подготовке специалистов с высшим медицинским образованием.

Система образования обладает огромным потенциалом в валеологическом обучении здоровьесберегающему поведению. Именно предмет «Валеология», включенный в программу подготовки врачей, является той основной дисциплиной, которая способствует не только выработке профилактического мышления у выпускников медицинских университетов, но и вооружает их приемами и методами здравотворческой деятельности среди населения [3].

Цель исследования. Провести анализ образовательных и воспитательных технологий при подготовке студентов по предмету «Валеология».

Материал и методы. Изучение процесса преподавания предмета «Валеология» ведётся по разделам типовой и учебной программ. Оценено овладение студентами основ профилактического мышления по сохранению и укреплению состояния здоровья в процессе занятий по дисциплине.

Результаты. Преподавание предмета осуществляется в форме лекций, семинаров и самостоятельных исследований. Установлено, что изучение студентами данной дисциплины направлено на развитие у них в первую очередь валеогенного мышления, имеющего креативную направленность в отношении собственного состояния здоровья и состояния здоровья окружающих людей; формированию валеоготовности – осознанной и действенной готовности к восприятию и реализации принципов здорового образа жизни, основанной на самоанализе, осознании своих истинных потребностей и возможностей; валеограмотности – состояния, обусловленного пониманием сущности состояния здоровья и здорового образа жизни, четкой выраженной мотивацией здравотворчества, моральной готовностью вести здоровый образ жизни, создавать, сохранять и укреплять свое состояние здоровья наряду с реализацией своих интересов, склонностей и способностей, а также бережным отношением к состоянию здоровья других людей, что является неотъемлемым условием воспитания личности врача.

Так как основой валеогенного мышления являются мотивация здорового образа жизни и валеограмотность его носителей, важнейшей задачей преподавания валеологии является обучение студентов приемам валеодиагностики – комплексу диагностических мероприятий, направленных на исследование, качественную и количественную оценку функциональных состояний, работоспособности, адаптационных и резервных возможностей человека с последующей экспресс-оценкой количества здоровья.

Основные разделы учебной программы, по которой проводится обучение и воспитание, посвящены валеологическим проблемам сохранения состояния здоровья, являющимся важнейшей стратегической задачей

гражданина цивилизованного общества, а также углублённому пониманию состояния здоровья, в том числе видам, компонентам и признакам здоровья, валеологическим проблемам сохранения психического здоровья у лиц преимущественно умственного труда, профилактике синдрома эмоционального выгорания, валеолого-гигиеническим и психологическим аспектам саморазрушающего поведения, валеологическим методам оздоровления, организации и проведению массовой и групповой профилактической работы.

Занятия включают изучение теоретических вопросов здорового образа жизни, и компонентов, составляющих здоровье; валеолого-гигиеническое обучение и воспитание разных групп населения, его методы и средства; роль валеологических знаний в пропаганде культуры здоровья; формы, методы и средства валеологической работы в формировании здорового образа жизни; самоконтроль всех видов состояния здоровья, в том числе освоение простейших приёмов проверки собственного физического состояния; выявление признаков утомления или переутомления, синдрома эмоционального выгорания и его профилактики; понятие психологического комфорта как одного из условий формирования здоровой личности, придерживающейся принципов здорового образа жизни.

Уделяется внимание изучению метаболического синдрома, критическому анализу различных диет питания, особенностям организации и проведения работы по гигиеническому обучению и воспитанию населения среди разных категорий и возрастных групп по основам безопасного питания. Разбираются причины саморазрушающего поведения, в том числе предпосылки формирования вредных привычек, особенности формирования зависимости от психологически активных веществ и отказа от их употребления; психическая и физическая зависимость, социальные и медицинские последствия потребления психологически активных веществ. Изучаются функции, психологические механизмы, типы общения, виды деструктивного общения, способы преодоления конфликтных и проблемных ситуаций. Разбираются такие вопросы, как валеология семейных отношений, валеологическое значение семьи, валеологические предпосылки создания крепкой семьи, система охраны здоровья и воспитания здорового образа жизни в учебных заведениях и учреждениях здравоохранения.

Занятия предусматривают самостоятельную работу студентов: освоение приёмов оценки адаптационных и функциональных резервов организма, диагностику здоровья по функциональным показателям на индивидуальном уровне, ознакомление с основными методами оценки индивидуального питания, пищевого статуса, выполнение расчета и анализ энергозатрат и калорийности питания, оценку фактического питания методом частоты потребления пищевых продуктов, а также освоение простейших приёмов самоконтроля физического, психического состояния, оценки устойчивости к стрессу.

Занятия также включают элементы творчества студентов: разработку

проектов памяток, листовок, составление лозунгов-призывов и мини-плакатов, анкет по предложенным темам; самостоятельное составление методического материала по пропаганде культуры здоровья, составление плана проведения массового мероприятия среди населения по пропаганде культуры здоровья.

Следовательно, изучение студентами предмета валеологии предполагает формирование не только определённого мировоззрения о значимости превентивных мер государственного, социального, общественного и медицинского характера в сохранении здорового и дееспособного населения в стране, но и понимания значимости личной активности каждого гражданина в сохранении собственного состояния здоровья и состояния здоровья окружающих.

Вывод. Таким образом, преподавание валеологии является не только приёмом получения образования, но и воспитания, а также обучения студентов с целью дальнейшей пропаганды основных принципов здорового образа жизни и формирования мотивации здоровья и здорового образа жизни у населения как основы для проявления человека в различных сферах жизнедеятельности и гармонического развития подрастающего поколения и выполнения в связи с этим тех или иных мероприятий по сохранению и поддержанию состояния здоровья, соблюдения для этих же целей принципов здорового образа жизни.

Литература:

1. Зиматкина, Т.И. Валеология: методические рекомендации для врачей-интернов по специальности «валеология» / Т.И. Зиматкина, С.П. Сивакова, И.А. Наумов. – Гродно: ГрГМУ, 2012. – 48 с.
2. Колбанов, В.В. Валеологический практикум: учеб. пособие / В.В. Колбанов. – СПб.: ЭЛБИ-СПб., 2001. – 224 с.
3. Наумов, И.А. Валеология: пособие для врачей-интернов по специальности «валеология» / И.А. Наумов, Т.И. Зиматкина, С.П. Сивакова. – Гродно: ГрГМУ, 2012. – 260 с.
4. Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 г. / Национальная комиссия по устойчивому развитию Респ. Беларусь; редколлегия: Я.М. Александрович и др. – Минск: Юнипак. – 200 с.

Есис Е.Л., Наумов И.А.

**КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА СТЕПЕНИ ВЛИЯНИЯ ФАКТОРОВ «РИСКА»
В НАРУШЕНИИ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ
ЖЕНЩИН-РАБОТНИЦ ХИМИЧЕСКОГО ПРОИЗВОДСТВА**

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

Актуальность. Нарушение состояния репродуктивной системы женского организма является одним из интегральных показателей