

Республиканская научно-практическая конференция

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ



(Минск, 27 мая 2011 г.)

ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования

«Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь»

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Республиканская
научно-практическая конференция
(Минск, 27 мая 2011 г.)

Тезисы докладов

Минск
Академия МВД
2011

Редакционная коллегия:

кандидат юридических наук, доцент *Ю.М. Кашинский* (ответственный редактор);
кандидат педагогических наук, доцент *С.С. Денисова*;
кандидат медицинских наук, доцент *Г.В. Мережеко*;
доктор психологических наук, профессор *А.Н. Настушеня*;
кандидат философских наук, доцент *Ф.В. Пекаровский*

А43 Актуальные проблемы здорового образа жизни в современных условиях : тез. докл. респ. науч.-практ. конф. (Минск, 27 мая 2011 г.) / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь» ; редкол.: М.Ю. Кашинский (отв. ред.) [и др.]. – Минск : Акад. МВД, 2011. – 261 с.

ISBN 978-985-427-681-6.

Сборник составлен из тезисов докладов по актуальной проблеме – проблеме здорового образа жизни в современных условиях.

Материалы отражают современные взгляды научных и практических работников органов и учреждений Министерства образования, Министерства здравоохранения и Министерства внутренних дел Республики Беларусь на проблему рациональной организации здорового образа жизни в зависимости от вида профессиональной деятельности, могут быть использованы для совершенствования психолого-педагогической, общемедицинской практики и поведенческой деятельности.

Сборник предназначен для специалистов системы образования, здравоохранения, сотрудников органов внутренних дел.

УДК 614
ББК 51.1

ISBN 978-985-427-681-6

© УО «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь», 2011

бороться с признаками физического или психического неблагополучия, ориентируясь при этом не столько на составляющие ЗОЖ, сколько на фармакологию.

Таким образом, проблема ЗОЖ носит междисциплинарный характер. Внедрение в практику программ и отдельных элементов ЗОЖ необходимо выстраивать исходя из социально-культурологических представлений о здоровье и ЗОЖ белорусов с опорой на достижения современной психологической науки и практики.

УДК 378.147:613.9-057.87(476.6)

Л.М. Губарь, Е.Л. Есис

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ КАК ВОЗМОЖНОСТЬ РАСШИРЕНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Национальная программа устойчивого развития на период до 2020 г. определяет, что стратегической целью в области здоровья является создание государственного механизма поддержки здорового образа жизни (ЗОЖ), формирование высокого спроса на личное здоровье, создание предпосылок для его удовлетворения.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, самоутверждению и счастьем человека. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе перекладывать ее на окружающих. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить нас от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, он должен за него бороться. Здоровье наших студентов – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к сложному учебному и профессиональному труду.

Преподаваемый на кафедре общей гигиены и экологии Гродненского государственного медицинского университета предмет «Валеология» способствует развитию у студентов валеогенного мышления, имеющего креативную направленность в отношении собственного здоровья и здоровья окружающих людей; формированию валеоготовности – осознанной и действенной готовности к восприятию и реализации принципов ЗОЖ; валеограмотности – состоянию четко выраженной мотивации здравотворчества, моральной готовности вести ЗОЖ.

Основные разделы учебной программы посвящены проблемам сохранения здоровья, красоты и долголетия, углубленному пониманию состояния здоровья, в том числе видам, компонентам и признакам здоровья, валеологическим проблемам сохранения психического здоровья, профилактике синдрома эмоционального выгорания, валеолого-гигиеническим и психологическим аспектам саморазрушающего поведения, методам оздоровления с включением элементов аутотренинга, нейролингвистического программирования, организации и проведению массовой и групповой профилактической работы.

Обучение включает изучение теоретических вопросов ЗОЖ, самоконтроль всех видов здоровья, в том числе освоение простейших приемов проверки собственного физического состояния; выявление признаков утомления или переутомления, синдрома эмоционального выгорания и его профилактика; понятие психологического комфорта как одного из условий формирования здоровой личности, придерживающейся принципов ЗОЖ. Уделяется внимание изучению метаболического синдрома, критическому анализу различных диет питания. Разбираются причины саморазрушающего поведения, в том числе предпосылки формирования вредных привычек, психологические особенности формирования зависимости от психологически активных веществ и отказа от их употребления. Разбираются такие вопросы, как типы общения, способы преодоления конфликтных и проблемных ситуаций, валеология семейных отношений, система охраны здоровья и воспитания ЗОЖ.

Занятия предусматривают самостоятельную работу студентов: освоение приемов снятия утомления, простейших приемов самоконтроля физического, психического состояния, оценки функциональных резервов.

Проблемные лекции, дискуссии, семинары способствуют развитию мышления студентов, создают такую мотивацию, которая в конечном счете становится убеждением и мировоззрением будущего врача, побуждающим его к правильному гигиеническому поведению. Рационально организованная учебно-исследовательская работа студентов формирует умения самостоятельно добывать знания с целью непрерывного самообразования (подготовка рефератов, презентаций, малых форм носителей информации (листки, буклеты, памятки), составление методического материала для детей в виде стихотворений, сказок по пропаганде культуры здоровья и т. д.). Учебники не могут раскрыть полностью всего содержания валеологических тем, что создает определенные трудности, однако открываются широкие возможности для мыслящих, креативно работающих преподавателей и студентов.

Для закрепления полученных знаний по валеологии используется такая нетрадиционная форма итоговых занятий, как валеологический

КВН. Он проводится на итоговом практическом занятии в качестве рубежного контроля профессиональных знаний и умений по ведению и пропаганде ЗОЖ. Соревнуются студенты двух различных групп, занимающиеся по одинаковой программе. Учитывая многокомпонентный характер игры, в роли ведущих выступают два преподавателя. Достоинством отработанной и внедренной нами методики является использование студентами полученных на занятиях комплексов умений и навыков: умение решать проблему, используя свои знания и опыт в традиционной ситуации соревнования; навык творческой активности при подготовке к КВН; умение общаться, выслушивать чужое мнение, выбирать из множества вариантов наиболее оптимальный.

Эмоциональное влияние игры на сознание участников активизирует усвоение ими знаний о ЗОЖ, помогает накапливать сведения о последствиях саморазрушающего поведения человека, заставляет задуматься над своим образом жизни, способствует формированию интереса к профессии медицинского работника, истории страны, в которой учишься, возможности использования ее природных богатств, бережного отношения к окружающей среде, своему здоровью и здоровью пациентов.

Таким образом, главной задачей преподавания валеологии является не только получение образования, но и обучение студентов с целью дальнейшей пропаганды основных принципов ЗОЖ и формирования мотивации здоровья и ЗОЖ среди населения. Умение управлять собственным психофизиологическим состоянием и готовность обучать этому окружающих свидетельствуют о профессиональной квалификации и являются частью производственно-профессиональной деятельности будущих работников здравоохранения. Поэтому изучение студентами предмета валеологии предполагает формирование не только определенного целостного 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 здоровья и здоровья окружающих.

Внедрение в обществе современных технологий формирования ЗОЖ может стать для здравоохранения Беларуси важным выигрышным политическим шагом, так как усилит его роль активной социальной структуры, ставящей перед собой задачу не только получать деньги от государства для лечения заболевших, но и помогать ему сохранять и умножать экономические ресурсы через укрепление здоровья здоровых и продление активного трудоспособного долголетия граждан.