

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ

Л.М. Борисова, И.А. Панкина

Санкт-Петербургский торгово-экономический институт, Россия, pankina_ilona@front.ru

В настоящее время в соответствии с компетентностным подходом к качеству подготовки конкурентоспособных, активных, творческих специалистов одной из главных задач высшей школы является профилактика заболеваний и повышение мотивации студентов к ведению здорового образа жизни, ответственности за собственное здоровье. Интенсификация студенческого труда в современных условиях значительно возрастает в связи с увеличением объема информационного материала, широким использованием в учебном процессе технических средств и компьютерных технологий. В процессе обучения возникают перенапряжения, стрессовые ситуации, что влияет на работоспособность и может приводить к различным заболеваниям. Особенно трудно адаптироваться к новым после школы вузовским условиям студентам младших курсов, им требуется помощь в организации студенческой жизни как во время аудиторных занятий, так и после них.

Основа личного здоровья и безопасной жизнедеятельности – здоровый образ жизни. Многочисленные исследования факторов, формирующих здоровье человека, показывают, что здоровье на 50% зависит от индивидуального образа жизни [1].

Как известно, основными элементами здорового образа жизни являются: рациональный режим труда и отдыха, рациональное сбалансированное питание, личная гигиена, оптимальная физическая нагрузка, отсутствие вредных привычек и т.п.

Преподаватели кафедры химии Санкт-Петербургского торгово-экономического института в учебном процессе при подготовке технологов общественного питания и товароведов-экспертов потребительских товаров осуществляют формирование позиции студентов к ведению здорового образа жизни на основе здоровьесберегающих образовательных технологий. На кафедре химии ГОУ ВПО СПбТЭИ студенты изучают неорганическую, аналитическую, органическую, физическую и коллоидную химии, биохимию, химию пищевых продуктов и экологию. Организационными формами обучения являются лекции, лабораторные занятия, самостоятельная работа, внеаудиторная и домашняя работа. На всех занятиях студенты изучают правила безопасного поведения во время аудиторной работы, вырабатывают умения правильного обращения с химической посудой и веществами, навыки проведения эксперимента.

Во всех химических лабораториях применяется полумикрометод, позволяющий работать с полумикродозами химических реактивов, что обеспечивает безопасность опытов. Студенты работают малыми группами и индивидуально. Преподаватель управляет учебным процессом, консультирует на основе личностно-ориентированного подхода к студентам.

Одним из составляющих здорового образа жизни является рациональное питание, как физиологически полноценное питание здоровых людей, способствующее сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой работоспособности и долголетию. Основы рационального питания, пищевая, биологическая и энергетическая ценность пищевых продуктов излагается в курсах биохимии и химии пищевых продуктов. Студенты получают знания о биологически активных веществах в организме человека из пищи, о молекулярных основах пищи. При изучении экологии акцентируется внимание студентов на экологически опасных для здоровья человека факторах окружающей среды (химических, физических, биологических).

К важному фактору здорового образа жизни относится отсутствие или искоренение вредных привычек, из которых наиболее распространенной среди студентов является табакокурение [2]. Доказано, что курение является одним из важнейших факторов риска преждевременного старения, снижение работоспособности, развития различных заболеваний, резкого сокращения продолжительности жизни [3]. Однако такая абиологическая тенденция в организации жизни человека, как табакокурение очень распространена в мире, принимая в настоящее время масштабы эпидемии. По данным Всемирной организации здравоохранения, табачная эпидемия уносит ежегодно в мире 5,4 млн людей, а в России до 500 тысяч человек из-за болезней, связанных с курением.

Нами было проведено анонимное анкетирование студентов для выявления распространенности курения среди студентов Санкт-Петербургского торгово-экономического института с целью определения объема и направления мер по предупреждению формирования устойчивых привычек к курению. Была разработана анкета для студентов I, II, III и IV курсов дневного обучения, включающая вопросы: возраст, пол, успеваемость, курит или нет, длительность курения, курят ли в семье

и друзья, число выкуриваемых в сутки сигарет, частота заболеваний, мотивы курения, собирается ли бросить, имеет ли смысл борьба с курением.

Всего было опрошено 339 студентов, из них 78% девушек и 22% юношей. Результаты анкетирования студентов показали достаточно высокую распространенность курения как фактора риска среди студентов, несмотря на то, что в здании института курение запрещено. Оказалось, что курят 32% респондентов, из них 26% девушек и 6% юношей, основной возраст начала курения 16 – 17 лет. Опрашиваемые студенты, даже не курящие, имеют курящих членов семьи и друзей, поэтому пассивному курению в семье подвергается около 70% студентов, в кругу друзей – 52% от общего числа респондентов.

На рисунке показано распределение курящих студентов по количеству выкуриваемых сигарет в день.

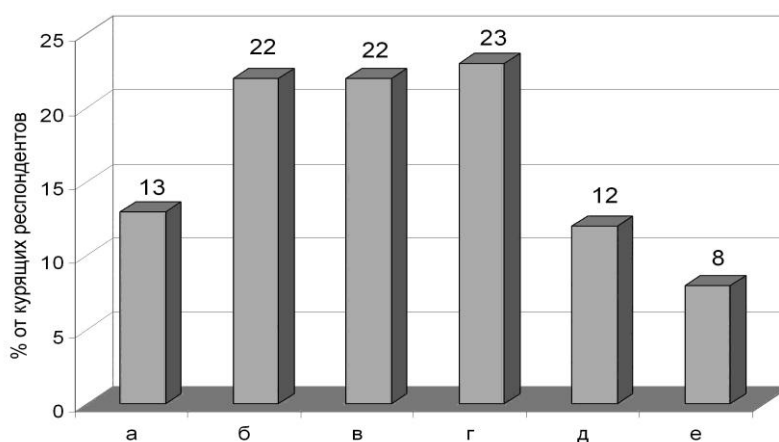


Рисунок – Распределение курящих респондентов по количеству выкуриваемых сигарет в сутки:
а) 1 – 2; б) 3 – 5; в) 6 – 7; г) 8-10; д) более 10; е) пачка сигарет.

Данные анкетирования свидетельствуют о наличии в студенческой среде негативных тенденций по распространенности поведенческих факторов риска, связанных с табакокурением.

Воспитание мотивации студентов к ведению здорового образа жизни проводится не только во время аудиторных занятий, но и во внеаудиторное время. Кураторы учебных групп проводят соответствующие беседы со студенческими группами и индивидуально, воспитывая ответственность каждого студента за свое здоровье. По словам известного врача Н.М. Амосова: «Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные, заменить их нельзя ничем» [4].

На студенческих научных конференциях студенты выступают с докладами по тематике:

- рациональное питание;
- продукты функционального назначения;
- ферменты в детском питании;
- о загрязнении продуктов питания токсичными металлами;
- о вреде пассивного курения;
- об опасности табачных изделий и др.

Таким образом, интеграция химических наук и экологии способствует формированию у студентов системы знаний о своем здоровье, о способах его сохранения и укрепления, а также ценностного отношения к ведению здорового образа жизни, что является первичной профилактикой заболеваний.

Литература:

1. Пивоваров Ю.П. Экология человека. МИА., 2008. – 744 с.
2. Звездина И.В. Современные тенденции распространенности поведенческих факторов риска среди подростков. Вестник образования России, январь, 2006. - С. 68-72.
3. Андреева Т.И., К.С. Красовский К.С. Табак и здоровье. Киев, 2004. – 224 с.
4. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М.: Физкультура и спорт. 1987, – 64 с.