

ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Н.В. Пац

Гродненский государственный медицинский университет, pats_nataly.2003@mail.ru

К числу приоритетов нашего общества относится формирование эффективной системы здравоохранения, основополагающим принципом которой всегда будут оставаться первичная профилактика заболеваний и пропаганда здорового образа жизни, основные усилия которой направлены на корригирующие факторы, определяющие состояние здоровья, связанные с образом жизни и окружающей средой.

Здоровый образ жизни – это сознательное поведение, направленное на укрепление, сохранение и восстановление здоровья, на обеспечение жизнерадостности, работоспособности и достижения активной продолжительной жизни. Это оптимальное качество жизни, устанавливаемое самим человеком и от него зависящее. Только, следуя правилам здорового образа жизни, человек может достигнуть высокой продолжительности жизни и достойного ее качества. Информацию о постулатах здорового образа жизни разные группы населения получают, используя различные источники. Преподнесение информации о умении сохранить здоровье и его преумножить, посредством различных приемов и методик изучается валеологией.

Среди каналов коммуникации в среде подростков и молодежи по вопросам здорового образа жизни выделяют межличностные методы общения, использование малых носителей информации (брошюры, плакаты, аудио- и видеоносители), использование средств массовой информации. Специальные или массовые мероприятия включают всемирные дни здоровья, спортивные мероприятия, ярмарки здоровья, акции и праздники здоровья [1]. Остаются актуальными на сегодняшний день проведение конференций и семинаров.

При студенческом научном обществе кафедры общей гигиены и экологии ГрГМУ в течение 10 лет работают группы лекторов-информаторов из числа студентов разных факультетов (медико-психологического, педиатрического, лечебного, медико-диагностического факультета, факультета иностранных учащихся), которые организуют беседы и лекции по пропаганде здорового образа жизни в среде детей и подростков и молодежи. Семинары-лектории «Мы за здоровый образ жизни» востребованы и успешно проходят в школе-интернате для слепых и слабовидящих детей г. Гродно, в ЧУП «Детский санаторий Неман-79», в электро-техническом колледже г. Гродно под девизом «Молодое поколение выбирает здоровый образ жизни».

Информация, преподнесенная близкими по возрасту лекторами, доверительная беседа по интересующим вопросам, касающихся некоторых аспектов здорового образа жизни легко восприни-

маются слушателями и заостряют внимание на особо актуальных для данной возрастной аудитории вопросах. Приобретенные студентами навыки в студенческом научном обществе при проведении семинаров-лекториев повышают их собственный уровень подготовки по знаниям правил здорового образа жизни и ориентируют их самих на здоровый образ жизни.

В ходе таких семинаров и акций проводится анкетирование слушателей с целью создания базы данных для формирования медико-социального портрета слушателей, выявления из обследованного контингента групп риска развития неинфекционных заболеваний. Так в ходе таких акций выявлены основные информационные ниши в различных возрастных группах, которые требуют дополнительной разъяснительной работы по информированности различных групп населения о рисках развития особенно неинфекционной патологии.

Выявлен низкий уровень осведомленности о вреде для здоровья курения и употребления насвая среди учащихся младших курсов колледжей города Гродно, выходцев из сельских регионов Беларуси. Группу риска по приобщению к вредным привычкам составляют дети и подростки в возрастной категории от 11 до 15 лет. Отмечена низкая осведомленность родительской и преподавательской аудитории о способах применения насвая и действии на организм. Выявлен аппликационный метод применения насвая (путем накладывания порции насвая на мацерированную кожу в области подколенной ямки) у 33% респондентов, использовавших насвай.

Проведенный анализ ответов на анкеты из групп подростков, которые участвовали в семинарах-лекториях показали, что в числе задаваемых вопросов на семинарах в аудитории девушек-подростков преобладали вопросы, касающиеся личной гигиены девушек и юношей, в смешанных аудиториях – вопросы труда и отдыха подростков и молодежи, обучающихся в колледжах, школах с повышенной учебной нагрузкой, вопросы организации рационального питания при занятиях в спортивных секциях, вопросы рациональной организации рабочего места при подготовке домашнего задания у молодежи с высоким ростом, профилактики переутомления при подготовке к экзаменам во время сессии.

В обследуемых группах учащихся колледжей города Гродно и школьников старших классов по результатам тестирования отмечено отсутствие здоровые сохраняющих навыков поведения. Так учащиеся колледжей выпивают от 1-до 1,5 литров пива в сутки. Что, несомненно, способствует в последующем формированию у них пивной алкоголизации. Первые блюда употребляют только 14% респондентов, в рационе питания преобладают продукты быстрого приготовления (сосиски и другие), сладости, содержащие пищевые добавки Е (14% - эмульгаторы, 14%- консерванты, 72% - красители). Из обследованных – 56% курильщики, 12% - пробовали курить. Только 23% опрошенных занимаются в спортивных секциях или танцевальных кружках, да и то по принуждению, 17% из них не посещали бы эти секции, если бы их не заставляли. Достоверно преобладают подростки и молодежь, свободное время проводящие у телеэкранов и играя в компьютерные игры, находящиеся по 11 часов в помещении в основном в положении сидя (7-8 часов на занятиях и 3-4 часа при подготовке домашних заданий). Полученные данные убедительно доказывают необходимость и актуальность проводимой работы.

Пропаганда близкими по возрасту, но компетентными в определенных вопросах сохранения здоровья сверстниками воспринимается в молодежной среде с заинтересованностью, и как показывают наши контрольные опросы, результативность проводимой работы по усваиваемости информации гораздо выше.

Совместно с коллективом колледжа бытового обслуживания нами разработана и успешно применяется форма пропаганды – здорового образа жизни в среде детей, подростков, молодежи Семинар-акция «Мы здоровый образ жизни, мир и красоту». Целью ее является передача аудитории информации, направленной на формирование у каждого осознания престижности в высокообразованном обществе понятия «быть здоровым». Семинар-акция «Мы здоровый образ жизни, мир и красоту» учитывает особенности наглядно-образного, творческого компонента преподнесения информации и охватывает сразу большие слои населения, причем она ориентирована на разновозрастные группы. Нами разработана программа и сценарий, в который могут принимать участие студенческая молодежь различных профилей обучения. Объединив разные наклонности различных групп студенческой молодежи: художественные, творческие, спортивные, исследовательские, ораторские с использованием национальных традиций различных народов мира по сохранению здоровья, показать через красоту слова, мысли, движения, звука приоритет обладания человека навыком самосохранительного поведения и осознанию престижности в обществе понятия «быть здоровым».

Семинар- акция проведена для подростковой и молодежной аудитории на базе среднеспециального учебного заведения - колледжа Бытового обслуживания города Гродно, в среде детей и коллектива воспитателей и персонала дошкольного учреждения №45 города Гродно. В семинар-акциях приняли участие студенты различных факультетов Гродненского медицинского университета и учащиеся Колледжа бытового обслуживания.

Основные постулаты как быть здоровым были преподнесены участникам акции студентами с использованием мультимедийных лекций-презентаций и художественных приемов. С учетом национальных традиций тех народов, которые они представляют, показаны достоинства и красота Человека через стихи, песни, танцы и прозу, через его физические и интеллектуальные возможности. Студенты из Сирии, острова Маврикии, России, Беларуси рассказали о традициях жителей их стран сохранять свое здоровье и окружающих. Рассказали о роли патриотических приоритетов в формировании психологического статуса каждого человека. Особым мотивом в акции прозвучала тема миропонимания, через приятия каждым добра, умения увидеть красоту, желания сделать себя и окружающий мир лучше не только сегодня, но и завтра. Девизом каждого мероприятия было «зажечь у всех участников таких мероприятий огонек самосозидания».

Приобретенные навыки лекторского мастерства и организации различных форм пропаганды здорового образа жизни особенно востребованы в аудиториях школьников-подростков. Информация, преподнесенная близкими по возрасту лекторами, доверительная беседа по интересующим вопросам, касающихся некоторых аспектов здорового образа жизни легко воспринимаются слушателями и заостряют внимание на особо актуальных для данной возрастной аудитории вопросах. Семинары-лектории, семинары-акции силами студентов медицинского вуза вносит большой вклад в пропаганду гигиенических знаний, и, являясь одним из каналов коммуникации среди подростков и молодежи, способствуют формированию здорового образа жизни среди подрастающего поколения нашей республики.

Литература:

1. Прокопенкова, М.В. Досуговые мероприятия, как альтернативные способы работы с молодежью по вопросам установки на здоровый образ жизни и профилактике злоупотребления психоактивными веществами: материалы Республиканской научной конференции «Студенческая молодежь в меняющемся обществе».- Брест. – Изд. БрГУ им. А.С.Пушкина, 2003.- 202 с.