

**ПРИМЕНЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Л.М. Губарь, Е. Л. Есис

Гродненский государственный медицинский университет

Здоровье нации - это величайшее богатство любой страны. Национальная программа устойчивого развития на период до 2020 года определяет, что «стратегической целью в области здоровья является создание государственного механизма поддержки здорового образа жизни, формирование высокого спроса на личное здоровье, создание предпосылок для его удовлетворения».

К сожалению, далеко не все люди знают, каким огромным резервом физического и психического здоровья обладает человеческий организм. В связи с этим важнейшей задачей является формирование здорового образа жизни - могучего способа первичной профилактики заболеваний. Преподавателям учреждений образования необходимо привить будущим врачам навыки организатора здорового образа жизни. При этом каждый медицинский работник должен помнить, что только его личный пример оздоровления может быть условием убедительной пропаганды.

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 здорового образа жизни; валеограмотности - состояния

четко выраженной мотивации здравотворчества, моральной готовности вести здоровый образ жизни.

Основные разделы учебной программы посвящены проблемам сохранения здоровья, красоты и долголетия, углублённому 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 здорового образа жизни (ЗОЖ), самоконтроль всех видов 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 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 ПАВ (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 здорового образа жизни в учебных заведениях и учреждениях здравоохранения.

Занятия предусматривают самостоятельную работу студентов: освоение приёмов снятия утомления, простейших приёмов 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 (листовок, буклетов, памяток, составление методического материала для детей в виде стихотворений, сказок по пропаганде культуры здоровья и др.). Учебники не могут раскрыть полностью всего содержания валеологических тем, что создает определенные трудности, однако, с другой стороны, открываются широкие возможности для мыслящих, креативно работающих преподавателей и студентов.

Нами 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 здорового образа жизни. Соревнуются студенты двух различных групп, занимающиеся по одинаковой программе. Учитывая многокомпонентный характер игры, в роли ведущих выступают 2 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 здоровом образе жизни, помогает накапливать сведения о последствиях саморазрушающего поведения человека, заставляет задуматься над своим образом жизни, способствует формированию интереса к профессии медицинского работника, к истории страны, в которой учишься, возможности использования ее природных богатств, бережного отношения к окружающей среде, к своему здоровью и к 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 здорового образа жизни 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 определённого целостного мировоззрения о зна-

чимости 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 здорового образа жизни 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.

Список использованных источников

1. Колбанов, В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения. / В.В. Колбанов // СПб.: Издательство ДЕАН, 2001. – С.256.
2. Никифоров, Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова // СПб.: Питер, 2003. – С.607.
3. Филонов, В.П. Отношение к здоровью – главная область деятельности по формированию здорового образа жизни / В.П. Филонов, А.С. Секач, Т.С. Мисяченко, О.Н. Матюшевич // Здравоохранение, 2006. – С. 42-43.