

*М.Л. Селезнева*

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СЛУШАТЕЛЕЙ КАК  
ОДНА ИЗ ЗАДАЧ ФАКУЛЬТЕТА ПРОФИОРИЕНТАЦИИ И  
ДОВУЗОВСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский  
университет»*

Здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Благодаря здоровью мы можем воплощать наши планы в жизнь, успешно решать поставленные задачи, преодолевать трудности. Крепкое здоровье является залогом долгой и активной жизни. Состояние нашего здоровья на двадцать процентов определяется генетическими задатками, еще двадцать процентов приходится на факторы окружающей среды и только десять на медицинское обслуживание. Основную же роль в сохранении и укреплении здоровья любого человека играет его образ жизни (до пятидесяти процентов).

Здоровый образ жизни – это единственный стиль жизни, способный обеспечить сохранение, улучшение или восстановление здоровья человека, в связи с чем, формирование его у населения – важнейшая социальная задача, особо актуальная в молодежной среде. Поэтому одним из направлений воспитательной работы в Витебском государственном медицинском университете является формирование здорового образа жизни у студентов и слушателей факультета профориентации и довузовской подготовки. Для реализации данной цели разработан ряд мероприятий, направленных не только на информирование обучающихся о теоретических аспектах ведения здорового образа жизни, но и на непосредственное включение их в спортивную жизнь вуза.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие компоненты: правильный режим труда и отдыха, рациональное питание, отсутствие вредных привычек, достаточную двигательную активность, личную гигиену, психологическое здоровье и так далее.

Одним из основных компонентов формирования ЗОЖ слушателей преподаватели кафедры биологии ФПДП считают соблюдение ими режима дня, способствующего повышению их творческой активности, успеваемости, самореализации, снижению риска возникновения психологических проблем и соматических патологий. Контроль за соблюдением режима дня слушателей вечерней формы обучения осуществляют родители, большинство же обучающихся на дневном подготовительном отделении живут отдельно и свой режим устанавливают самостоятельно. При неправильном распределении времени на учебу и отдых у абитуриентов наблюдается плохое самочувствие, усталость, ухудшение памяти и внимания и, как итог, низкий уровень успеваемости. Для предупреждения данных негативных явлений преподаватели кафедры биологии ФПДП периодически проводят инструктаж о правилах выстраивания и соблюдения наиболее приемлемого распорядка, который позволит слушателям сконцентрироваться на подготовке и при этом иметь достаточно свободного времени для занятий по интересам.

Не менее важным элементом здорового образа жизни является правильное питание. Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий. Однако нехватка времени, денег и отсутствие навыков самоорганизации у абитуриентов приводят к нарушению режима питания. Перекусы на бегу в виде булочек, вафель, шоколадок или однообразного фаст-фуда не дают молодому организму всех необходимых веществ для его роста и правильного формирования. Прием же пищи должен состоять из смешанных продуктов, включающих в себя белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Данную информацию преподаватели кафедры биологии ФПДП доводят до сведения слушателей подготовительного отделения на практических занятиях, при рассмотрении вопросов программы для поступающих в вузы, знания которых абитуриентам необходимо для сдачи централизованного тестирования. Изучая раздел «Химические компоненты

живых организмов», преподаватели обращают внимание не только на особенности химического состава клеток, но и на то, что недостаток любого из химических элементов оказывает отрицательное влияние на организм, вызывая нарушение всех видов обмена веществ, снижение иммунитета, ухудшение работы сердца, психические расстройства. При изучении тем «Пищеварительная система» и «Обмен веществ. Витамины» особое внимание уделяется основам рационального питания и гигиене питания, роли витаминов и влиянию их на обмен веществ, ведь сбалансированное питание очень важно для каждого человека.

Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми распространенными вредными привычками среди слушателей. Ученые доказали, что из-за курения снижается восприятие учебного материала, оно зачастую является причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких, приводит к преждевременному старению. При частом употреблении крепких спиртных напитков нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы, а так же нормальное функционирование некоторых внутренних органов. На кафедре постоянно проводятся мероприятия по предупреждению и выявлению вредных привычек у слушателей: кураторские часы, общеуниверситетские и городские акции («Без табака и алкоголя», «Тропа здоровья», «Аллея здоровья», «Ярмарка здоровья», «Беларусь против табака», «Курению – нет», «Стоп табак» и т.д.). Так же при рассмотрении материала о нервной, дыхательной, половой системах человека преподаватели акцентируют внимание слушателей на негативных последствиях, к которым могут привести вредные привычки.

Главными свойствами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, улучшение каждого из этих свойств так же способствует укреплению здоровья. Основу оптимального двигательного режима составляют регулярные занятия физическими упражнениями и спортом. И для этого не требуются дорогостоящие тренажеры, достаточно выполнения ряда общеукрепляющих упражнений в виде зарядки и пеших прогулок на свежем воздухе. Детально рассматривается значение физических нагрузок для организма в теме «Опорно-двигательный аппарат человека», а кураторы со своими группами периодически участвуют в различных спортивных мероприятиях, организованных в вузе и за его пределами.

Личная гигиена является системообразующим элементом формирования и обеспечения здорового образа жизни каждого человека. Это свод определенных норм и правил, направленных на предупреждение заболеваний, сохранение и укрепление здоровья на индивидуальном уровне путем соблюдения гигиенических требований в повседневной жизни и учебной деятельности. Несоблюдение данных мероприятий ведет к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности, преждевременному старению, становится причиной распространения инфекционных заболеваний. Преподавателями кафедры биологии ФПДП при изучении тем раздела

«Биология человека» акцентируется внимание абитуриентов на особенностях гигиены каждой системы органов и важности соблюдения гигиенических норм. При изучении теоретического материала о строении и жизнедеятельности вирусов, бактерий, паразитических червей и некоторых членистоногих отмечается их негативное влияние на здоровье человека при несоблюдении правил личной гигиены.

Психологическое здоровье так же является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни. Абитуриент, ведущий подготовку к поступлению или не поступивший в выбранное им учебное заведение, испытывает сильнейший стресс, который является пусковым механизмом для развития различных психосоматических расстройств (вегето-сосудистая дистония, ожирение, язвы, крапивница, депрессия, инфекционные болезни и т.д.). В связи с этим, одним из направлений деятельности преподавателей кафедры биологии ФПДП и особенно кураторов учебных групп, является оказание посильной психологической помощи и поддержки нуждающимся в ней слушателям, а так же освящение теоретических основ возникновения стресса и способов борьбы с ним.

Можно с уверенностью утверждать, что умело организованная пропаганда здорового образа жизни и повышение уровня информированности слушателей о различных факторах, влияющих на здоровье, способствуют снижению уровня заболеваемости и помогают воспитывать здоровое поколение. Преподаватели кафедры биологии ФПДП советуют своим слушателям соблюдать следующие рекомендации, направленные на формирование здорового образа жизни:

- вставать ежедневно в одно и то же время;
- регулярно заниматься утренней гимнастикой;
- соблюдать режим питания, выбирая при этом разнообразную полезную пищу, принимая ее небольшими порциями с интервалами около 3 часов;
- чередовать умственный и физический труд;
- соблюдать правила личной гигиены.

Таким образом, слушатели факультета профориентации и довузовской подготовки за время обучения не только овладевают информацией о негативном влиянии вредных привычек и значимости поддержания и укрепления своего здоровья, но и осознанно стремятся к ведению здорового образа жизни, а значит, и к улучшению самочувствия и работоспособности, что непременно приведет к высоким результатам в учебе и других сферах жизни.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Панова Л.В., Русинова Н.Л. Гендерные неравенства в здоровье / Л.В.Панова // Социол. исслед. – 2007, – № 6. С.114 - 122.
2. Прохоров Б.Б. Общественное здоровье и экономика / Б.Б. Прохоров // М.: МАКС Пресс, 2007.
3. Решетников А.В. Эволюция и проблемы современной социологии медицины / А.В. Решетников // Экономика и здравоохранение. – 2000, – № 5,6/45.