

*Рубашко И.В.*

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ  
С ПОЗИЦИЙ НАУЧНОГО ПОДХОДА НА ФАКУЛЬТЕТЕ  
ПРОФОРИЕНТАЦИИ И ДОВУЗОВСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Витебский государственный ордена Дружбы народов*

*медицинский университет*

*Витебск, Беларусь*

**Аннотация.** В статье рассматривается опыт формирования здорового образа жизни у слушателей дневного подготовительного отделения в процессе обучения биологии. Акцент сделан на приобщение молодых людей к здоровому образу жизни путем получения глубоких биологических знаний и реализации научного подхода в преподавании.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, научный подход, абитуриенты.

*Rubashko I.V.*

**FORMATION OF IDEAS ABOUT HEALTHY LIFESTYLE FROM THE  
STANDPOINT OF SCIENTIFIC APPROACH AT THE FACULTY OF  
VOCATIONAL GUIDANCE AND PRE-UNIVERSITY TRAINING**

*Vitebsk State Order of Friendship of Peoples Medical University*

*Vitebsk, Belarus*

**Abstract.** In the article is considered experience of forming a healthy Times Life of the trainees of the day Preparatory department in the process of biology training. Emphasis is placed on The Communion young people to a healthy lifestyle by acquiring deep biological knowledge and realizing a scientific approach in teaching.

*Keywords:* healthy lifestyle, scientific approach; entrants.

Роль образования в формировании культуры здоровья и здорового образа жизни обучающихся возросла в связи с ухудшением экологической ситуации в стране и ухудшением здоровья населения в целом. В системе образовательных учреждений должен реализовываться системный подход к формированию здорового образа жизни, то есть, акцент ставиться не только на принципах сохранения здоровья учащихся, но и на укреплении их здоровья через приобщение к ЗОЖ. Процесс формирования ЗОЖ идет через устранение влияния факторов, негативно влияющих на здоровье молодых людей, и поддержание факторов, благоприятных для здоровья, что позволяет обеспечить доминирование у учащихся позитивных настроений, сформировать устойчивое положительное отношение к общепринятым правилам поведения, включая здоровый стиль жизни.

Сохранение здоровья молодых людей, формирование здорового образа жизни – приоритетная задача системы образования. Реализация этой задачи возможна через формирование у обучающихся ценности их собственного здоровья, здоровья окружающих людей и здорового образа жизни на уровне

личности, социального окружения и общества. В процессе обучения на факультете профорientации и довузовской подготовки все структурные элементы здоровья слушателей находятся в поле зрения преподавателей, особенно кураторов учебных групп [1].

Среди факторов, влияющих на здоровье человека, выделяют роль наследственности, влияния окружающей среды, уровня развития медицины, образа жизни. По данным всемирной организации здравоохранения первое место занимает образ жизни, его влияние превышает 50% всех обуславливающих здоровье воздействий. Значение образа жизни усиливается еще и тем, что он непосредственно влияет на здоровье, тогда как социальные условия, например, уровень доступности медицинской помощи, опосредованы. Образ жизни человека – ведущий фактор здоровья, который можно корректировать или которым можно управлять.

Большинство литературных источников трактуют здоровый образ жизни как мировоззренческую и поведенческую систему, обеспечивающую физическое, психическое и духовное благополучие человека в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями. Как показал опрос, проведенный среди слушателей дневного подготовительного отделения, основными компонентами здорового образа жизни большинство молодых людей считают правильное питание, физическая активность и отказ от вредных привычек, при этом далеко не все отметили, что сами занимаются спортом, питаются сбалансировано и рационально. На важность рационального режима труда и отдыха, закаливания, сохранения своего психического здоровья указали лишь единицы. Таким образом, очевиден разрыв между представлением о здоровом образе жизни и соблюдением его принципов.

Решению проблем формирования здорового образа жизни в наибольшей степени способствует курс биологии. Обусловлено это тем, что современная биология рассматривает организм в единстве со средой существования и с условиями жизни, во взаимоотношении с другими организмами, с которыми он прямо или косвенно связан. Биология в настоящее время не только остается теоретической основой медицины, но и открывает возможности и перспективы ее развития.

На практических занятиях по биологии и кураторских часах преподаватели интересуются, что наши слушатели понимают под ЗОЖ, соблюдают ли он сами принципы ЗОЖ. Многие наши слушатели считают, что достаточно не употреблять алкоголь и наркотики, не курить – и здоровью ничего не грозит. Так же на вопрос: «Что такое правильное питание?» слушатели затрудняются ответить четко. Почему вредно есть много соленой, копченой и острой пищи, почему нужно пить 1,5-2 литра воды в сутки они тоже не могут объяснить. Большинство признаются, что читали об этом в интернет источниках, то есть это модная идея. Одной из причин такого явления можно считать недостаток объективной информации о функционировании организма человека, имеющей научную основу. Пустующую информационную нишу заполняют многочисленные форумы, группы в соцсетях, статьи, пропагандирующие

сомнительные диеты или упражнения. Поэтому в процессе обучения биологии преподаватели большое внимание уделяют научным основам сохранения и улучшения здоровья, объясняют суть принципов здорового образа жизни, задействуя классические теоретические знания и результаты новейших научных исследований в области медицины, то есть, реализуя научный принцип обучения. Так, при изучении строения и функций нервной системы, преподаватели обращают внимание на то, что продукты неполного окисления алкоголя угнетают функционирование нейронов, никотин ухудшает снабжение мозга питательными веществами и кислородом, а, учитывая, что нервные клетки не делятся и не способны к анаэробной диссимиляции, это может привести к их гибели и нарушению функций мозга. Рассматривая физиологию пищеварения, преподаватели говорят о важности употребления белков, жиров и углеводов, ведь безжировая диета, например, нарушает синтез гормонов коры надпочечников и половых гормонов, витамина D, сурфактанта. В то же время, чрезмерное употребление жиров может спровоцировать развитие атеросклероза и привести к нарушению снабжения органов кровью. При изучении темы «Опорно-двигательный аппарат», акцентируется внимание на том, что рост и плотность костей зависят от интенсивности работы прикрепляющихся к ним мышц, что напрямую подводит слушателей к пониманию необходимости регулярных тренировок. Следует отметить и важность мышечной активности в сохранении правильной осанки, что помогает избежать многих проблем с позвоночником и суставами в дальнейшем, обеспечить правильную работу органов дыхания и пищеварения.

К сожалению, среди слушателей подготовительного отделения только 20% имеют первую группу здоровья, 14% имеют те или иные хронические заболевания и состоят на диспансерном учете, 68% отмечают, что не могут назвать себя здоровыми людьми. Самые распространенные проблемы со здоровьем – это нарушение зрения, сколиоз, гастрит. Проанализировав заболеваемость в группах за первый семестр, мы отметили, что есть слушатели, болеющие простудными и иными заболеваниями один-два раза в месяц, что, конечно же, отражается на их успеваемости, есть абитуриенты, пропускающие занятия только при очень плохом самочувствии и, наконец, молодые люди, не болевшие в первом семестре. Большинство наших слушателей собираются связать свою дальнейшую жизнь с медициной, то есть, помогать людям в сохранении их здоровья, что предъявляет высокие требования и к ним самим. Учитывая сложный период в жизни наших слушателей (подготовка к поступлению, определение своего дальнейшего жизненного пути), неудивительно, что в системе ценностей слушателей здоровье не у всех на первом месте. При этом большинство понимает, что проблемы со здоровьем, сейчас их не беспокоящие, могут проявиться позже и нарушить жизненные планы. Поэтому так важно сформировать у молодых людей понимание ценности здоровья, желание поддерживать его и жить в гармонии с собой. Среди причин, которые мешают придерживаться принципов здорового образа жизни, молодые люди отмечают недостаток мотивации. Хотя, следует отметить, что в стране

многое делается для популяризации здорового образа жизни в первую очередь среди молодежи, доступности спортивных объектов, появляются многочисленные сайты с научной полезной информацией.

Таким образом, очевидно, что реальное представление о здоровье у абитуриентов находится в стадии становления, поэтому деятельность преподавателей кафедры биологии факультета профориентации и довузовской подготовки направлена на формирование у них глубоких биологических знаний и мотивации к ведению здорового образа жизни. Именно здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях.

### Литература

1. Пахомова, Е.В. Уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у слушателей подготовительного отделения / Е.В. Пахомова // Актуальные проблемы медицины: материалы Республиканской научно-практической конференции с международным участием и 27-ой итоговой научной сессии Гомельского государственного медицинского университета – ГомГМУ, 2017. – С. 124-126.