

Плеско В. В., Юшко Я. Н.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ТРОПЫ КАК ЭЛЕМЕНТ ПРИОБЩЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Научный руководитель канд. хим. наук, доц. Борщанская Т. И.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. В условиях современной жизни общества происходит снижение физической активности из-за использования транспорта (даже в том случае, когда расстояние незначительное), нерациональной организации отдыха, особенностей работы и учебы (длительное нахождение в сидячем положении), что приводит к ухудшению функциональных способностей организма и появлению признаков гиподинамии. Для профилактики нарушений и улучшения состояния здоровья людей разрабатываются экологические тропы. Данные маршруты могут быть также использованы в эколого-просветительных и познавательных целях.

Цель: сформировать понятие «экологическая тропа» у студентов медицинского вуза, повысить ответственность студентов за сохранение своего здоровья и природы, оценить влияние экотропы на состояние здоровья студентов, предложить индивидуальный экологический маршрут для студентов Белорусского государственного медицинского университета.

Материалы и методы. Проведено анонимное анкетирование 90 учащихся БГМУ в возрасте 18-20 лет. Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью компьютерной программы Excel. Организовано исследование общего состояния группы студентов до и после посещения разработанной экотропы.

Результаты и их обсуждение. По результатам анонимного анкетирования 56,7% учащихся проводят более 6 часов в день сидя за столом, более 50 % опрошиваемых не делают перерывы на разминку, что может привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, нарушению работы опорно-двигательного и зрительного аппаратов, развитию венозного тромбоза. Установлено, что 53% респондентов знает об экологических тропах и согласились с необходимостью дальнейшего их развития в городе в связи с положительным влиянием на психическое и физическое здоровье человека.

Выводы. В связи с тем, что около 81% студентов выразили свою заинтересованность в посещении экологической тропы, нами была разработана и предложена тропа «Будущее», находящаяся в пешей доступности от главного учебного корпуса, в парке Павлова. По результатам экспериментального исследования до и после посещения экотропы выявлена положительная динамика состояния здоровья студентов.