

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Трафимчик Ж.И.

УО «Гомельский государственный медицинский университет»

Гомель, Беларусь

zhanna_grgu@mail.ru

В данной статье представлен и обобщен педагогический опыт по формированию и поддержанию здорового образа жизни студентов УО «Гомельский государственный медицинский университет». Представлен авторский медико-профилактический проект «Профилактика аддиктивного и суицидального поведения молодежи в виртуальной среде», который направлен на формирование и развитие информационной культуры учащихся, ценностного отношения к своему здоровью и жизни, формирование умений рационально использовать инструменты и технические средства информационных технологий в системе образования и содержательного досуга.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни; аддиктивное поведение; суицидальное поведение; информационные технологии.*

EXPERIENCE OF ORGANIZATION OF WORK ON FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Trafimchik Zh.I.

Gomel State Medical University

Gomel, Belarus

The article presents and summarizes the pedagogical experience in the formation and maintenance of a healthy lifestyle of students of the Gomel State Medical University. The author's medical and preventive project "Prevention of addictive and suicidal behavior of young people in a virtual environment" is presented, which is aimed at the formation and development of the information culture of students, the value attitude to their health and life, the formation of skills to rationally use the tools and technical means of information technology in the education system and meaningful leisure.

Key words: *healthy lifestyle; addictive behavior; suicidal behavior; information technology.*

Бурное развитие компьютерных технологий в последние годы накладывают определенный отпечаток на развитие личности современного учащегося. Значительное место в структуре досуга современной молодежи занимает компьютер, Интернет и компьютерные игры. Наряду с несомненным положительным значением компьютеризации следует отметить и негативные последствия этого процесса, влияющего на социально-психологическое здоровье детей и молодежи.

Одно из негативных последствий – компьютерная зависимость (аддикция). На сегодняшний день компьютерная зависимость определяется большинством исследователей как форма психологической зависимости наравне с зависимостью от азартных игр, алкоголизмом и наркоманией.

Исследователи в данной области советуют учитывать тот факт, что виртуальная реальность является мощным аддиктивным агентом, при чрезмерном увлечении которым отмечается значительное количество негативных последствий, таких как изменения в поведении, мотивации, эмоционально-аффективной сфере, ухудшение физического самочувствия.

Второе негативное последствие – распространение с огромной скоростью в мире социальных сетей «эпидемии» называемой «группами смерти». В связи с информатизацией современного общества изменилось и суицидальное поведение молодежи. С развитием Интернета увеличивается количество людей, предпочитающих виртуальное общение, что ведет к разрушению человеческих взаимоотношений в реальной жизни и появлению депрессии. В кризисные периоды жизни молодой человек, из любопытства или стремясь найти собеседников и обсудить свои проблемы, может легко зайти на сайты, пропагандирующие суицид. Исследования показывают, что большинство посетителей форумов и сайтов о самоубийстве моложе 25 лет.

С целью формирования и поддержания здорового образа жизни у студентов УО «Гомельский государственный медицинский университет» на кафедре социально-гуманитарных дисциплин в период с 2017 по 2021 годы проводился *медико-профилактический проект «Профилактика аддиктивного и суицидального поведения молодежи в виртуальной среде»*. Данный проект направлен на формирование и развитие информационной культуры учащихся, ценностного отношения к своему здоровью и жизни, формирование умений рационально использовать инструменты и технические средства информационных технологий в системе образования и содержательного досуга.

Основаниями выбора данной проблематики являются:

- отсутствие у учащихся критического отношения к собственной практике использования средств информационных технологий в системе образования и содержательного досуга;
- отсутствие навыков противодействия вредным привычкам бесконтрольного использования интернета, компьютерных игр, ISQ и других сетевых ресурсов.

Цель проекта – организация работы по формированию информационной культуры современной молодежи в виртуальной среде, а также профилактике компьютерной зависимости и суицидального поведения учащихся.

Задачи проекта:

1. организация и проведение работы по изучению теоретико-методологической базы по заявленной проблеме с целью подготовки актива студентов – членов студенческого научного кружка кафедры – для практической реализации проекта и повышения их ИКТ-компетентности и информационной культуры;

2. организация научно-исследовательской деятельности студентов по теме проекта: проведение научно-исследовательских проектов с целью изучения социально-психологических особенностей формирования и развития компьютерной аддикции и суицидального поведения в виртуальной среде; подготовка научных статей, презентаций и научных работ для дальнейшей практической реализации проекта;

3. организация профилактических и просветительских мероприятий по теме проекта – проведение обучающих семинаров по программе «равный обучает равного», направленных на формирование умений рационально и безопасно для здоровья и жизни использовать компьютер, мультимедийные ресурсы и ресурсы Интернет в системе образования и содержательного досуга.

Формы работы:

- изучение теоретико-методологической базы по заявленной проблеме;
- составление презентаций для реализации программы профилактики и просвещения учащихся;
- подготовка научных статей по тематике проекта;
- проведение научно-исследовательских проектов по изучению и диагностике аддиктивного и суицидального поведения учащихся;
- организация и проведение исследовательского проекта по теме «Компьютерная зависимость: предложите альтернативу»;
- организация и проведение семинаров по профилактике аддиктивного и суицидального поведения учащихся.

Целевые группы:

- актив студентов научного кружка кафедры социально-гуманитарных дисциплин;
- студенты 1-6 курсов всех факультетов УО «Гомельского государственного медицинского университета»,
- учащиеся 9-11 классов ГУО «Средняя школа № 67 г. Гомеля», ГУО «Средняя школа № 57 г. Гомеля», ГУО «Средняя школа № 12 г. Гомеля».

Результативность и значимость проекта. Решение поставленных задач проекта способствовало формированию здорового образа жизни, развитию информационной культуры современной молодежи в виртуальной среде, а также профилактике компьютерной зависимости и суицидального поведения учащихся.

Список литературы

1. Трафимчик, Ж.И. Игровая компьютерная зависимость в подростковом и юношеском возрасте: теория и практика : монография / Ж.И. Трафимчик. – Гомель: ГомГМУ», 2019. – 178 с.
2. Трафимчик, Ж.И. Осторожно: игры смерти. Профилактика суицидального поведения подростков / Ж.И. Трафимчик // Народная асвета. – 2018. – № 3. – С. 88–92.