

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет»

Минздрава России, Россия, г. Кемерово

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК ЭЛЕМЕНТ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

Анфиногенова О.Б., Рудаева Е.Г., Нейжмак З.Ф.

Кафедра детских болезней

ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ

Воспитание в высшем учебном заведении – это целенаправленная методическая деятельность, неразрывно связанная с обучением и направленная на формирование социально значимых качеств и ценностных ориентаций личности молодого человека – студента.

Система воспитательной работы меняется во времени. Она пополняется новыми формами, соответствующими общественным условиям студенческой жизни

Формы воспитательной работы в университете должны соответствовать целям воспитания студентов сегодняшнего дня и способствовать продуктивным действиям и решению значимых для них личных и социальных проблем на основе нравственных ценностей.

СТУДЕНЧЕСТВО – ДВИЖУЩАЯ СИЛА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Студенчество – движущая сила современного общества, настоящая и будущая интеллектуальная элита, на которую опирается и будет опираться государство

Состояние здоровья студентов, как и населения в целом, - не только важный индикатор общественного развития, отражение социально-экономического и гигиенического благополучия страны, но и мощный трудовой, оборонный и культурный потенциал общества



ПРЕПОДАВАТЕЛИ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Наш вуз готовит специалистов, для которых охрана здоровья населения – профессиональный долг, а собственное здоровье – необходимый для работы ресурс. Поэтому мы, преподаватели, стараемся не только приобщать студентов к здоровому образу жизни, обучать их основам поведения, позволяющим сохранить здоровье, реализовывать программу самосохранения, самоорганизации, саморазвития, но и учить их распространять знания о здоровье на свое окружение, своих будущих пациентов



КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ



Самым важным компонентом культуры здоровья человека является мотивационно-целостный. По отношению к здоровому образу жизни данный компонент отражает уровень формирования потребностно-мотивационной сферы обучающегося. Сюда входит множество различных факторов: грамотно выстроенный режим отдыха, соблюдение гигиены и психогигиены, правильное питание. Напротив, антиподы здорового образа жизни — это вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики и другое.

Но вредные привычки могут быть не только явными. Например, это может быть приверженность к сидячему образу жизни, зависимость от современных электронных коммуникационных устройств, которым современная молодежь не только не оказывает сопротивления, но и активно тратит максимум своего времени и средств на них.

Сессия!
Студент, не спи!



Обучение в высшей школе – сложный и длительный процесс, предъявляющий высокие требования к пластичности психики и физиологии молодых людей. Умственная деятельность студентов осуществляется при больших информационных нагрузках в условиях дефицита времени. При нездоровом образе жизни это приводит к переутомлению, хроническому утомлению, неврозам

Формирование мотивации здорового образа жизни у студентов требует определенных усилий. Не каждый студент в состоянии решить эту задачу самостоятельно. Здоровый образ жизни студента зависит от его ценностных личных ориентаций, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Необходима нацеленность системы вузовского образования на формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни.



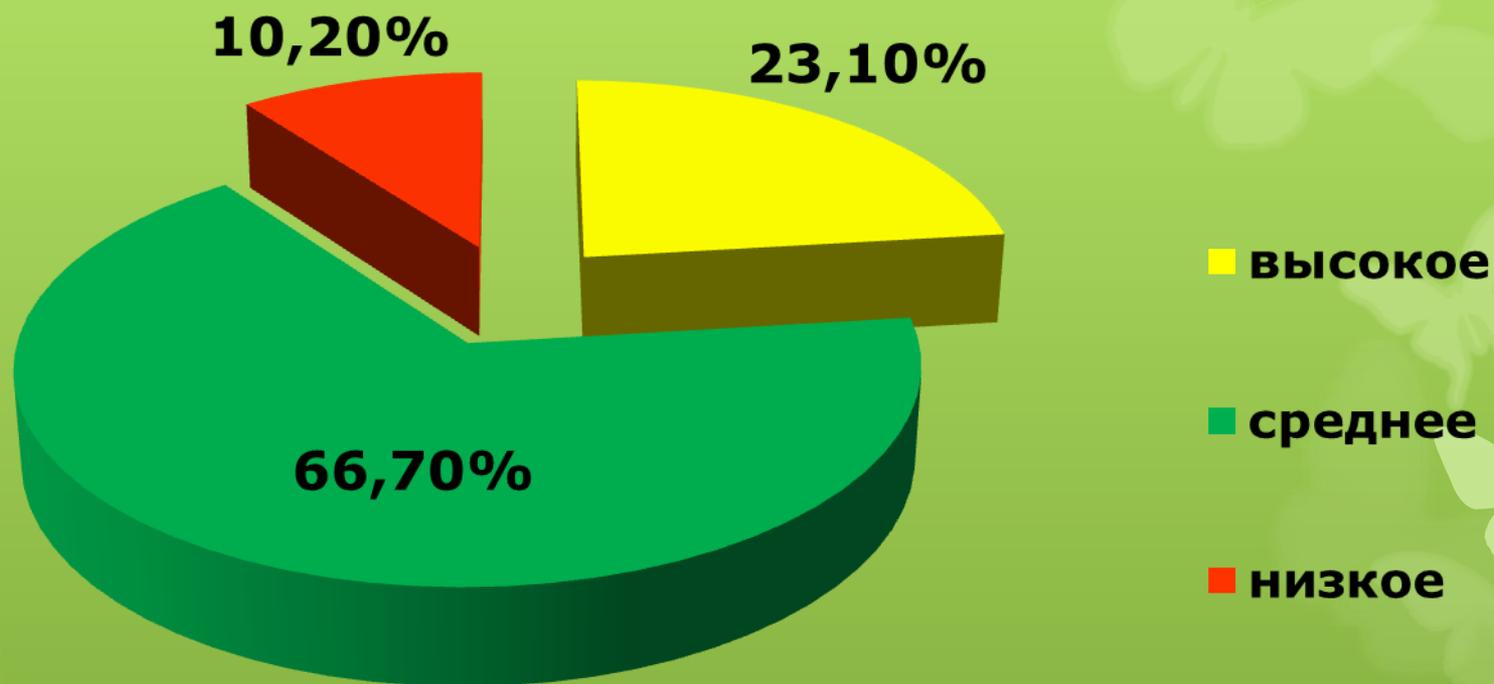
ОБЪЕКТЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для лучшего понимания, каково отношение наших обучающихся к собственному здоровью, к здоровому образу жизни, кафедра детских болезней проводит регулярные исследования с помощью разработанной анкеты с вопросами, отражающими компоненты ЗОЖ.

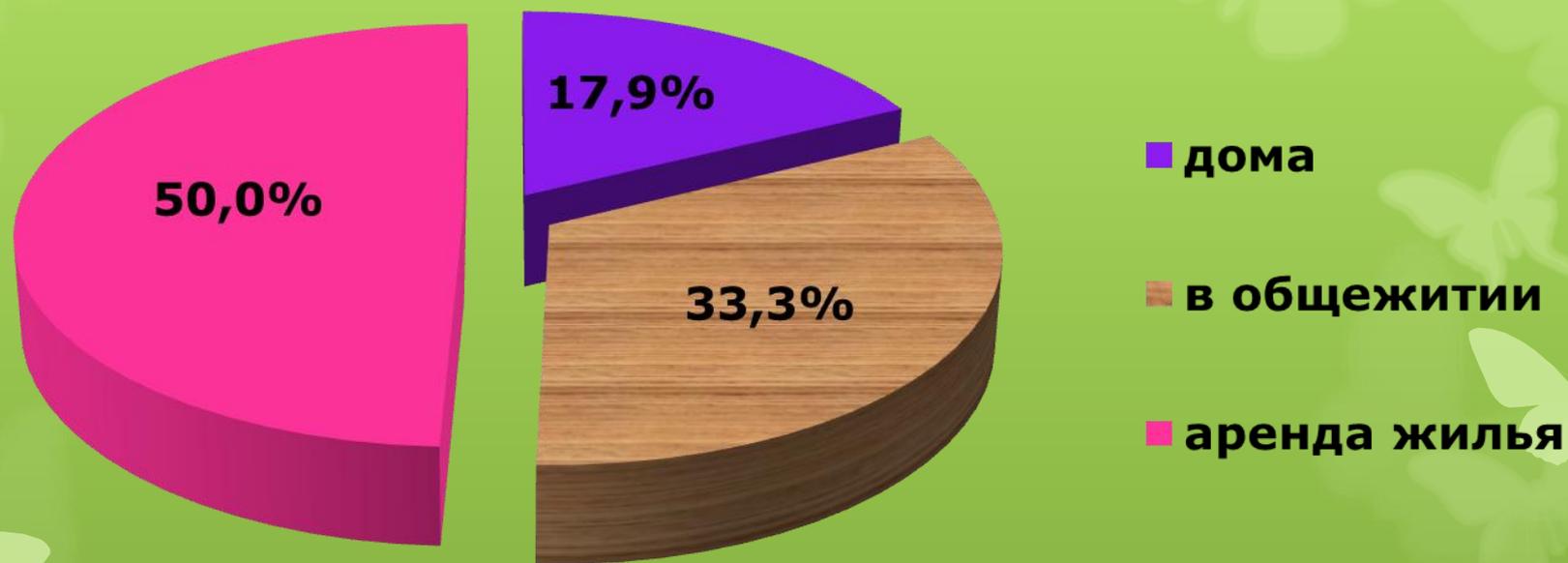
На кафедре провели анкетирование **78 студентов 6 курса лечебного факультета** КемГМУ (48 юношей и 30 девушек), средний возраст которых составил $23,5 \pm 1,7$ (юношей – $23,4 \pm 1,6$, девушек – $23,6 \pm 1,9$).

Результаты анкетного скрининга:

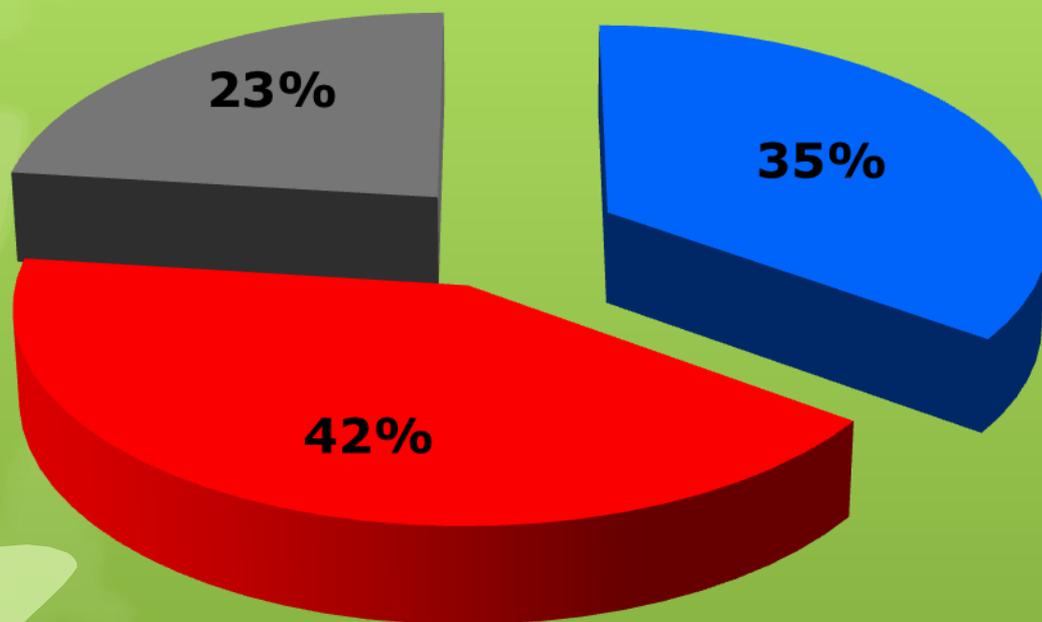
1. Оценка финансового положения семьи



2.Условия проживания



3. Физическая активность респондентов. Занятия физкультурой и спортом



■ физ нагрузки 2-3
раза в неделю

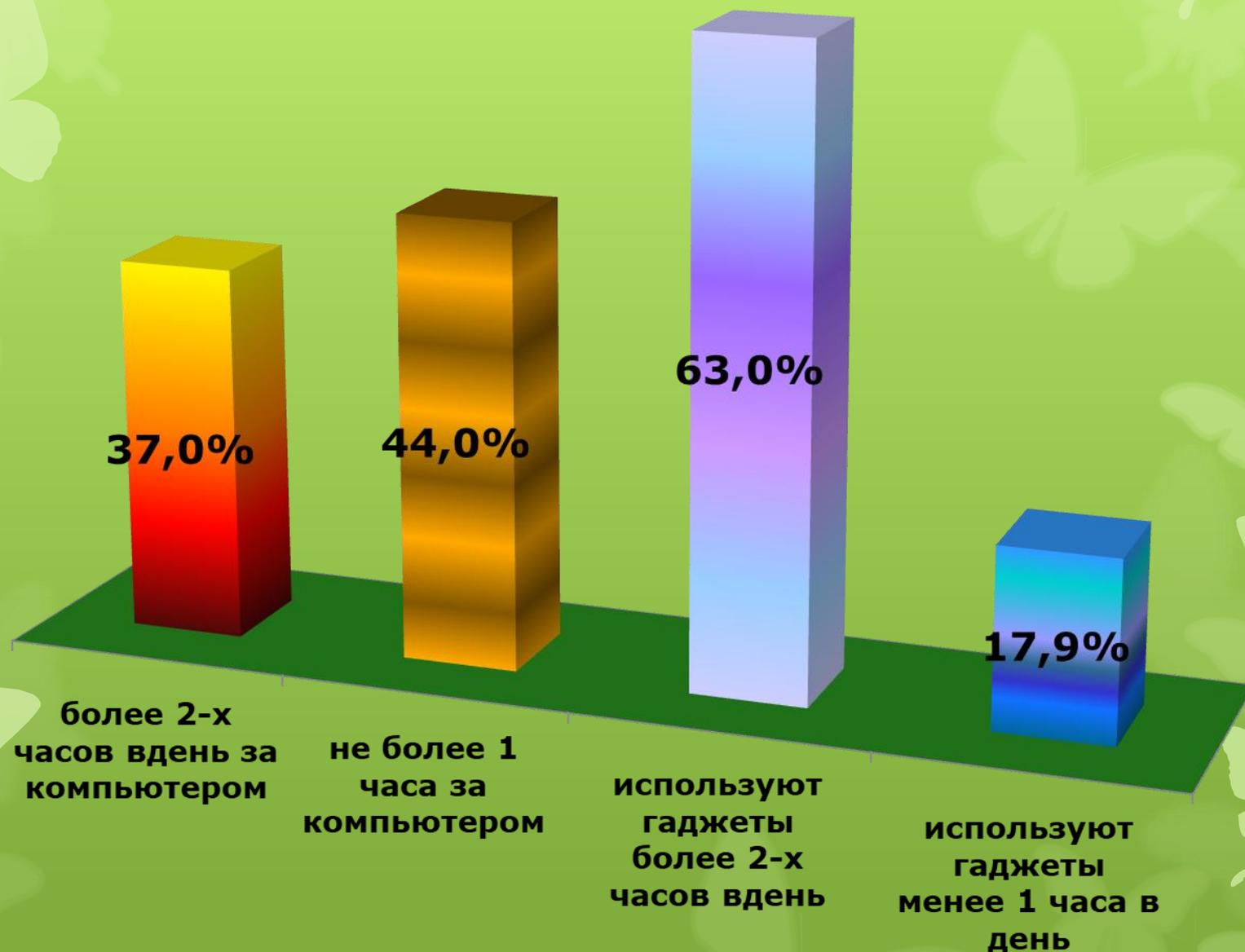
■ физ нагрузки 1 раз
в неделю

■ не имеют
физической
активности

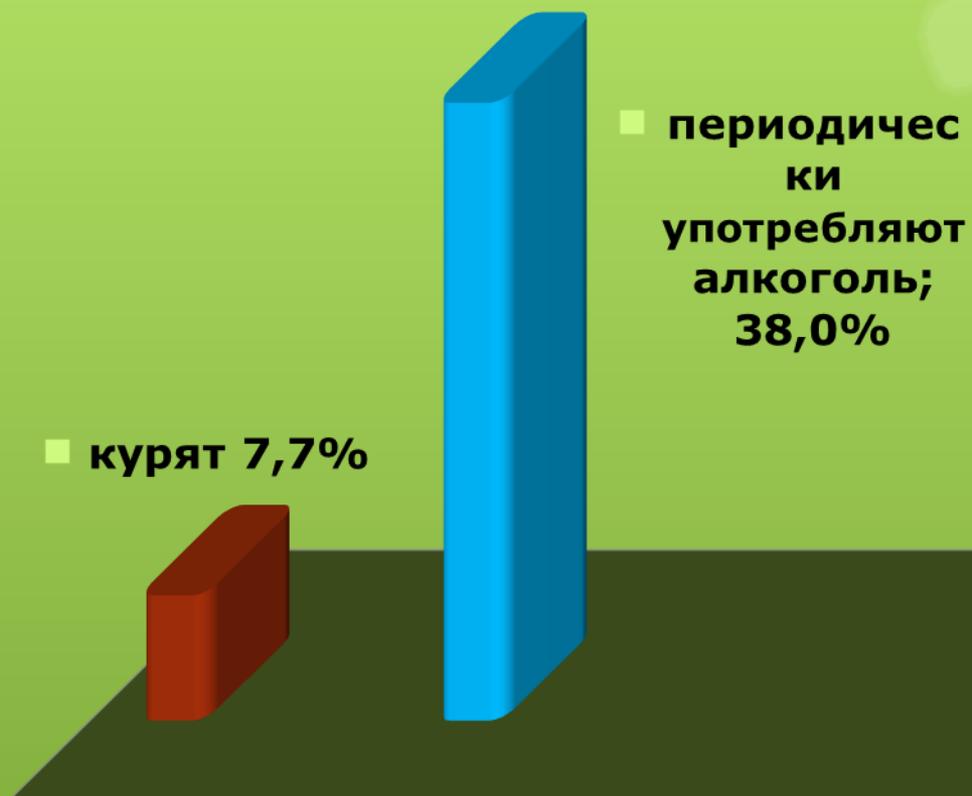
4. Соблюдение режима дня, с учетом занятости на работе

Число работающих студентов	51,3%
Неработающих студентов	48,7%
Менее 6 часов в день спят	61,0%
Из них работающих	79,0%

5. Занятость в течение дня за компьютером (гаджетами)



6. Наличие вредных привычек (курение, алкоголь)



- В целом **87,2%** обучающихся оценили состояние своего здоровья удовлетворительным, **12,8%** - как неудовлетворительное.
- Субъективная оценка состояния здоровья констатировала:
- у **41,0%** обучающихся наличие хронической соматической патологии (чаще всего хронического гастрита, гастродуоденита, язвенной болезни, сколиоза, миопии разной степени тяжести)
- у **48,7%** - неврологические изменения (чаще всего синдром вегетативной дистонии по ваготоническому типу)
- Лишь **42,3%** опрошенных студентов ежегодно проходят вакцинацию против гриппа;
- флюорографические исследования проходят ежегодно все, так как это является обязательным требованием в университете.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данные анкетного скрининга, представляют не только проблему медицинского характера, но и определенный пробел в воспитании молодых людей. Исходя из этого, обращаем внимание студентов на необходимость придерживаться здорового образа жизни в широком понимании.



Для закрепления навыков ЗОЖ проводим конференции с подготовкой докладов по темам: "О вреде курения", " О влиянии гаджетов на здоровье", "О значимости физкультуры и спорта", "О диетических наклонностях и ожирении", «О профилактике соматической патологии» и др. Более того, мы привлекаем студентов к пропаганде здорового образа жизни среди детей и подростков, получающих лечение в нашей клинике.

Считаем, что воспитательная работа обучающихся должна находиться постоянно в зоне внимания преподавателей кафедры.

Проведенное анкетирование обучающихся выпускного курса лечебного факультета, дало возможность оценить уровень здорового образа жизни и выявить проблемы, которые требуют комплексного решения

В целом, образовательно – воспитательный процесс в высшей школе должен быть пропитан здоровьесберегающими ценностями и направлен на воспитание культуры здоровья у молодых людей.