

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

УДК 377.5

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

A STUDY OF THE ATTITUDE TO A HEALTHY LIFESTYLE OF MEDICAL COLLEGE STUDENTS

Л.Н. Каленчук¹, Е.Е. Хамлюк²
L.N. Kalenchuk¹, E.E. Hamlyuk²

¹УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина», г. Мозырь, Республика Беларусь, d1041@yandex.by

²УО «Мозырский государственный медицинский колледж»,
laptiyeva@yandex.by

В основе состояния здоровья и профилактики заболеваний человека лежит здоровый образ жизни (ЗОЖ). Профессиональная деятельность учащихся медицинского колледжа, в будущем медицинских работников со средним специальным образованием направлена на пропаганду ЗОЖ среди населения, а их грамотность в вопросах ЗОЖ оказывает большое влияние на формирование принципов соблюдения здорового образа жизни среди пациентов.

Ключевые слова. Учащиеся, медицинский колледж, здоровый образ жизни, профилактика заболеваний.

The basis of human health and disease prevention is a healthy lifestyle (HLS). The professional activities of medical college students, in the future medical workers with secondary special education, are aimed at promoting healthy lifestyle among the population, and their literacy in healthy lifestyle issues has a great influence on the formation of principles of healthy lifestyle among patients.

Keywords. Students, medical college, healthy lifestyle, disease prevention.

Введение. В последнее время наблюдается тенденция ухудшения здоровья населения, включая и подрастающее поколение. Это обусловлено влиянием на организм человека ряда факторов: экологических, экономических, социальных и др., которые негативно влияют на состояние здоровья молодежи, обуславливая рост заболеваемости в процессе их жизнедеятельности, профессиональной подготовки и дальнейшей самостоятельной работы.

Одним из приоритетных направлений политики Республики Беларусь является укрепление здоровья населения, создание условий, позволяющих

каждому человеку реализовать свое право на охрану здоровья и профилактику заболеваемости.

Учащиеся медицинского колледжа – в будущем медицинские работники со средним специальным образованием – по роду своей профессиональной деятельности обязаны вести среди населения работу, направленную на профилактику заболеваний. Одним из аспектов этой работы является пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ).

В связи с этим особый интерес, на наш взгляд, представляет исследование отношения учащихся медицинского колледжа к здоровому образу жизни.

Цель работы – исследовать отношение к здоровому образу жизни учащихся медицинского колледжа.

Материал и методика исследования. В исследовании приняли участие 328 учащихся 2–4 курсов медицинского колледжа.

Методы исследования: анализ литературы, анкетирование, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение.

Здоровье человека во многом определяется его образом жизни.

Согласно Устава Всемирной организации здравоохранения здоровье человека зависит от:

- образа жизни – на 50–55 %,
- генетических факторов – на 20–22 %,
- экологической ситуации – на 19–20 %,
- уровня системы здравоохранения и качества оказания медицинской помощи – на 7–10 % [3].

Таким образом, основной составляющей в сохранении здоровья населения является образ жизни, который предусматривает индивидуальные характеристики человека, стиль жизни, особенности поведения, мышления, культурные и социальные предпочтения и др., а здоровый образ жизни способствует укреплению здоровья.

Анализ литературы по проблеме исследования и собственный опыт работы в учреждениях образования и здравоохранения позволяет выделить в содержании ЗОЖ следующие компоненты: рациональный режим двигательной активности, рациональное питание, отсутствие вредных привычек, духовно-нравственное благополучие, личную гигиену, отсутствие стрессов и положительные эмоции, оптимальный режим труда и отдыха [1; 2; 4; 5].

Мозырский государственный медицинский колледж осуществляет подготовку будущих специалистов системы здравоохранения по следующим специальностям: 5-04-0911-05 «Сестринское дело», квалификация «Медицинская сестра» («Медицинский брат»), 5-04-0911-03 «Лечебное дело», квалификация «Фельдшер-акушер. Помощник врача по амбулаторно-поликлинической помощи», 5-04-0911-06 «Медико-диагностическое дело», квалификация «Фельдшер-лаборант».

Процесс обучения в медицинском колледже построен так, что учащиеся, изучая отдельные дисциплины (сестринской дело, анатомия и физиология, гигиена и др.), а также в ходе воспитательных мероприятий знакомятся с понятием «здоровый образ жизни» и его составляющими.

Нами было проведено исследование отношения учащихся к ЗОЖ.

Исследование проводилось методами анкетирования, опроса.

В ходе исследования учащимся был задан ряд вопросов, с помощью которых мы изучили их отношение к ЗОЖ. Результаты исследования приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Исследование отношения учащихся Мозырского медицинского колледжа к здоровому образу жизни (n=328)

Вопрос	Варианты ответов					
	да		нет		затрудняюсь ответить	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
Знакомы ли Вы с понятием ЗОЖ?	328	100	–	–	–	–
Считаете ли Вы, что ЗОЖ способствует сохранению здоровья?	287	87,5	8	2,4	33	10,1
Знакомы ли Вы с компонентами ЗОЖ?	212	64,6	13	3,9	103	31,5
Проводят ли в колледже мероприятия по ЗОЖ?	302	92,1	-	-	26	7,9
Посещаете ли Вы эти мероприятия?	277	84,5	5	1,5	46	14
Готовы ли Вы к пропаганде ЗОЖ среди населения?	254	77,4	16	4,9	58	17,7

Учащимся был также задан вопрос: «Ведете ли Вы ЗОЖ?». Ответы распределились следующим образом: 76 респондентов (23,2 %) оценивают свой образ жизни как здоровый; 224 (68,3 %) учащихся считают, что ведут в целом здоровый образ жизни, но есть вредные привычки; 16 (4,9 %) опрошенных считает, что их образ жизни нельзя назвать здоровым, а 12 (3,6 %) респондентов затруднились ответить на поставленный вопрос.

На вопрос: «Из каких источников Вы получили информацию о ЗОЖ?» мы получили следующие ответы: на занятиях в медицинском колледже – 218 человек (66,5 %); из средств массовой информации – 18 опрошенных (5,5%); от родителей и друзей – 21 респондент (7,6 %); при обучении в школе – 25 человек (7,6 %); затрудняются ответить – 46 учащихся (14 %).

Заключение. 1. В основе сохранения и укрепления здоровья человека лежит здоровый образ жизни.

2. Проведенное исследование отношения учащихся Мозырского государственного медицинского колледжа к ЗОЖ показало, что с понятием

«здоровый образ жизни» знакомы все учащиеся. Большая часть респондентов (87,5 %) считает, что ЗОЖ способствует сохранению здоровья. 23,2 % опрошенных оценивают свой образ жизни как здоровый, 68,3 % учащихся считают, что ведут в целом здоровый образ жизни. 77,4 % респондентов готовы к пропаганде ЗОЖ среди населения.

3. Большая часть респондентов – 218 (66,5 %) учащихся получили достоверную информацию о содержании здорового образа жизни при обучении в медицинском колледже.

Список использованной литературы

1. Лаптиева, Л.Н. Исследование стиля жизни студенческой молодежи / Л.Н. Лаптиева, И.Н. Крикало // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании XXXII / Материалы Всероссийской науч.-практ. конф., г. Ростов. – 23 апреля 2021 г.

2. Мелешкова, Н.А. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов вуза / Н.А. Мелешкова, Г.А. Унжаков, Н.А. Букреева // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2013 – № (11). – С. 79–83.

3. Устав Всемирной Организации Здравоохранения. – М. : «Медицина», 1968. – 147 с.

4. Цакаева, Х.Б. Педагогические средства формирования у студентов ценностной ориентации на здоровье и здоровый образ жизни / Х.Б. Цакаева // Современное педагогическое образование. – 2021. – № 3. – С. 158–163.

5. Clérico J.B., Ilyasov D.F., Cherepov E.A. et al. (2019). Methods of mental health maintenance in teachers experiencing emotional stress. Human. Sport. Medicine. 19 (3). – P. 57–65.

УДК 373.3.016

ОЦЕНКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

ASSESSMENT OF MENTAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

В.О. Климович, К.С. Теляк

V.O. Klimovich, K.S. Telyak

УО «Полесский государственный университет»,
г. Пинск, Республика Беларусь, valya_klimovich_2004@mail.ru

В данной статье рассматривается вопрос о психическом развитии студентов специальной медицинской группы УО «Полесский государственный университет». Рассматриваются различные аспекты влияния психического развития студентов на качество обучения и жизнедеятельность человека.

Ключевые слова: психическое развитие, специальная медицинская группа, студенты, здоровье.

This article discusses the issue of mental development of students of a special medical group of the Polesie State University. Various aspects of the