

УДК [613.9:378.147]–057.875 (476.6)

## ПРИЕМЫ ВНЕАУДИТОРНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ПО ПОВЫШЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ В ВОПРОСАХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ И ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Н.В. Пац, к.м.н., доцент

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

*В статье изложены формы внеаудиторной подготовки медицинских специалистов по вопросам профилактической медицины и пропаганды здорового образа жизни*

**Ключевые слова:** медицинский университет, профилактика, здоровый образ жизни, методика обучения, внеаудиторные формы, студенты.

*The article discusses extra-curricular forms prophylactics and of healthy life style education for medical professionals.*

**Key words:** medical university, prophylactics, healthy life style, methods education, extra-curricular forms, students.

К числу приоритетов нашего общества относится формирование эффективной системы здравоохранения, основополагающим принципом которой всегда будут оставаться первичная профилактика заболеваний и пропаганда здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это сознательное поведение, направленное на укрепление, сохранение и восстановление здоровья, на обеспечение жизнерадостности, работоспособности и достижения активной продолжительной жизни. Это оптимальное качество жизни, устанавливаемое самим человеком и от него зависящее. Только следуя правилам здорового образа жизни, человек может достигнуть высокой продолжительности жизни и достойного ее качества.

Информацию о постулатах здорового образа жизни разные группы населения получают, используя различные источники. Преподнесение информации об умении сохранить здоровье и его преумножить посредством различных приемов и методик изучается валеологией. Среди каналов коммуникации в среде подростков и молодежи по вопросам здорового образа жизни выделяют межличностные методы общения, использование малых носителей информации (брошюры, плакаты, аудио- и видеоносители), использование средств массовой информации. Специальные или массовые мероприятия включают всемирные дни здоровья, спортивные мероприятия, ярмарки здоровья, акции и праздники здоровья и другие [1]. Остается актуальным на сегодняшний день проведение конференций и семинаров. Учитывая современные возможности интернет-коммуникаций, для адекватного восприятия получаемой информации особо актуальной является грамотная профилактическая разъяснительная деятельность. Ведущим специалистом в этом виде деятельности должен быть медицинский работник – консультант.

При кафедре общей гигиены и экологии ГрГМУ в течение 10 лет работают группы лекторов-информаторов из числа студентов разных факультетов (медико-психологического, педиатрического, лечебного, медико-диагностического факультета, факультета иностранных учащихся), которые проводят семинары, акции, беседы и лекции по вопросам профилактической медицины и пропаганде здорового образа жизни в среде детей, подростков и молодежи. Семинары-лектории «Мы за здоровый образ жизни» востребованы и успешно проходят в школах, интернатах, детском санатории, в колледжах г. Грод-

но под девизом «Новое поколение выбирает здоровый образ жизни», «Здоровье каждого – богатство страны».

Приобретенные студентами навыки лекторского мастерства и организации различных форм и приемов пропаганды здорового образа жизни особенно востребованы в аудиториях школьников-подростков. Информация, преподнесенная близкими по возрасту лекторами, доверительная беседа по интересующим вопросам, касающимся некоторых аспектов здорового образа жизни, легко воспринимаются слушателями и заостряют внимание на особо актуальных для данной возрастной аудитории вопросах. Полученные навыки разработки, организации и проведения семинаров-лекториев повышают их собственный уровень подготовки по вопросам профилактической медицины и ориентируют их самих на здоровый образ жизни.

Каждый блок подготовленной информации – это научно-исследовательская работа, творчески преподнесенная для соответствующей целевой аудитории в виде видеоролика, мультимедиа-презентации, памятки, плаката, беседы и других форм. В ходе таких семинаров-акций проводится анкетирование слушателей с целью создания базы данных для формирования медико-социального портрета слушателей, выявления из обследованного контингента групп риска развития неинфекционных заболеваний. Выявлены основные информационные ниши в различных возрастных группах, которые требуют дополнительной разъяснительной работы по информированности различных групп населения о рисках развития особенно неинфекционной патологии. Среди учащихся младших курсов колледжей города Гродно, выходцев из сельских регионов Беларуси, отмечен низкий уровень осведомленности о вреде для здоровья курения и употребления насвая, а группу риска по приобщению к вредным привычкам составляют дети и подростки в возрастной категории от 11 до 15 лет. Выявлена низкая осведомленность родительской и преподавательской аудитории о способах применения насвая и действия его на организм. Выявлен аппликационный метод применения насвая (путем накладывания порции насвая на мацерированную кожу в области подколенной ямки) у 33% респондентов, использовавших насвай.

У учащихся колледжей города Гродно и школьников старших классов по результатам тестирования отмечено отсутствие здоровые сохраняющих навыков поведения, особенно этот пробел ощутим в вопросах питания вред-

ных привычек. Первые блюда употребляют только 14 % респондентов, в рационе питания преобладают продукты быстрого приготовления (сосиски и другие), сладости, содержащие пищевые добавки Е (14% – эмульгаторы, 14% – консерванты, 72% – красители). Выявлен высокий уровень риска развития у учащихся колледжей пивной алкоголизации. В подростковой среде города Гродно нами обозначена проблема гиподинамического стресса. Достоверно преобладают подростки и молодежь, свободное время проводящие у телеэкранов и играя в компьютерные игры, находящиеся по 11 часов в помещении, в основном в положении сидя (7-8 часов на занятиях и 3-4 часа при подготовке домашних заданий и другие). Только 23% опрошенных занимаются в спортивных секциях или танцевальных кружках, часть из них, по принуждению, 17% из них не посещали бы эти секции, если бы их не заставляли.

Проведенный анализ ответов анкет из групп подростков, которые участвовали в семинарах-лекториях, показал, что в числе задаваемых вопросов в аудитории девушек-подростков преобладали вопросы, касающиеся личной гигиены девушек и юношей, в смешанных аудиториях – вопросы труда и отдыха подростков и молодежи, обучающихся в колледжах, школах с повышенной учебной нагрузкой – вопросы организации рационального питания при занятиях в спортивных секциях, вопросы рациональной организации рабочего места при подготовке домашнего задания у молодежи с высоким ростом, профилактики переутомления во время сессии. Полученные данные учитываются при подготовке материалов для целевых аудиторий, убедительно доказывают необходимость и актуальность проводимой профилактической работы.

Пропаганда сверстниками, близкими по возрасту, но компетентными в определенных вопросах профилактики нарушений состояния здоровья и его сохранения, воспринимается в молодежной среде с заинтересованностью, и как показывают наши контрольные опросы, результативность проводимой работы по усваиваемости информации гораздо выше.

Совместно с коллективом колледжа бытового обслуживания города Гродно нами разработана и успешно применяется форма пропаганды здорового образа жизни в среде детей, подростков, молодежи – семинар-акция «Мы за здоровый образ жизни, мир и красоту». Целью мероприятия является передача аудитории информации, направленной на формирование у каждого осознания престижности в высокообразованном обществе



*Рисунок 1 – Семинар-акция «Новое поколение выбирает здоровый образ жизни»*



*Рисунок 2 – Студенты лечебного факультета ГрГМУ Объедкова Анастасия и Блохина Анастасия – активные участницы и организаторы семинар-акций «Мы – за здоровый образ жизни, мир и красоту»*

понятия «быть здоровым». Семинар-акция «Мы за здоровый образ жизни, мир и красоту» включает особенности наглядно-образного, творческого компонента преподнесения информации и охватывает сразу большие слои населения, причем она ориентирована на разновозрастные группы. Нами разработаны программа и сценарий, в которых может принимать участие студенческая молодежь различных профилей обучения. Объединив разные наклонности различных групп студенческой молодежи: художественные, творческие, спортивные, исследовательские, ораторские, – с использованием национальных традиций различных народов мира по сохранению здоровья, показать через красоту слова, мысли, движения, звука приоритет обладания человека навыком самосохранительного поведения и направить к осознанию престижности в обществе понятия «быть здоровым».

Семинар-акции проведены для подростковой и молодежной аудитории в городе Гродно на базе профессионально-технического колледжа бытового обслуживания, электротехнического колледжа, в среде детей, коллектива воспитателей и персонала дошкольного учреждения №45 (рис. 1, 3). В семинар-акциях приняли участие студенты различных факультетов Гродненского медицинского университета. Основные постулаты того, как быть здоровым, были преподнесены студентами участникам акции с использованием мультимедийных лекций-презентаций и художественных приемов. С учетом национальных традиций тех народов, которые они представляют, показаны достоинства и красота Человека через стихи, песни, танцы и прозу, через его физические и интеллектуальные возможности. Студенты из Сирии, острова Маврикия, Туркмении, России, Беларуси рассказали о традициях жителей их стран сохранять свое здоровье и окружающий мир. Рассказали о роли патриотических приоритетов в формировании психологического статуса каждого человека. Особым мотивом в семинар-акции прозвучала тема миропонимания, через приятие каждым добра, умения увидеть красоту, желания сделать себя и окружающий мир лучше не только сегодня, но и завтра. Девизом было «зажечь у всех участников огонек самосозидания».

При организации и проведении таких мероприятий преподавателям отводится только консультативная и направляющая роль (рис. 2). Этот вид самостоятельной ра-



**Рисунок 3 – Участники семинар-акции  
«Мы – за здоровый образ жизни, мир и красоту» в  
электротехническом колледже города Гродно**

боты студентов воспитывает у них ответственность, дает возможность творчески подойти к решению поставленной задачи, лично участвовать в реализации своих профилактических разработок.

Формы внеаудиторной подготовки медицинских специалистов по вопросам пропаганды здорового образа жизни – семинары-лектории, семинары-акции силами студентов медицинского вуза – вносят большой вклад в пропаганду гигиенических знаний и, являясь одним из каналов коммуникации среди детей, подростков и молодежи, способствуют формированию здорового образа жизни подрастающего поколения нашей республики.

Студенты, организаторы таких мероприятий – это кадровый потенциал медицинских специалистов в области профилактической медицины, который востребован не только в сфере медицинского обслуживания, но и в качестве консультантов для средств массовой информации, учреждений образования, культуры, туризма.

#### *Литература*

1. Прокопенкова, М.В. Досуговые мероприятия, как альтернативные способы работы с молодежью по вопросам установки на здоровый образ жизни и профилактике злоупотребления психоактивными веществами: материалы Республиканской научной конференции «Студенческая молодежь в меняющемся обществе». – Брест: Изд. БрГУ им. А.С.Пушкина, 2003. – 202 с.

*Поступила 03.09.10*

**Редакция журнала  
«Журнал Гродненского государственного  
медицинского университета»  
всех преподавателей Республики Беларусь  
поздравляет с Днем учителя!  
Пусть ученики будут вашим достойным  
продолжением, с честью несут эстафету  
профессионализма и высокого человеческого  
достоинства!**