**Пути формирования ЗОЖ у студентов медицинского колледжа**

Душинина А.К.

ФГБОУ ВО «Хакасский государственный

университет им. Н.Ф.Катанова»

Современная концепция здравоохранения направлена на профилактику заболеваний. Сохранение здоровья населения, особенно в период детства и трудовой деятельности является более эффективным медико-социальным мероприятием, чем постоянное расширение сети лечебных учреждений. Важнейшими задачами современного здравоохранения является выявление связей между вредными факторами и заболеваемостью, создание эффективных способов адаптации человека к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Образ жизни — определенный исторически обусловленный тип, вид жизнедеятельности или определенный способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизнедеятельности индивида, группы людей.

Образ жизни - одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде жизнедеятельности человека. Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей и т. д. Образ жизни - один из критериев общественного процесса.

В настоящее время этот термин понимают как «образ жизни, поведение людей, благотворно влияющее на их здоровье». Сюда включают все виды активности - трудовой, социальной, интеллектуальной, образовательной, физической и др. Каждый из видов активности может воздействовать на здоровье. Здоровый образ жизни - это наиболее характерная, типичная деятельность в конкретных социально-экономических, политических, экологических и прочих условиях, направленная на сохранение и улучшение, укрепление здоровья людей.

Выделяют два направления в формировании здорового образа жизни:

1) создание, развитие, усиление, активизация позитивных для здоровья условий, факторов, обстоятельств, по существу - формирование потенциала общественного здоровья;

2) преодоление, уменьшение факторов риска.

Формирование установки на ЗОЖ лежит в основе любой профилактической деятельности, многочисленных программ, направленных на повышение здоровья общества. Пропаганда ЗОЖ является важнейшей функцией и задачей всех органов здравоохранения, центров санитарного просвещения, учреждений образования, органов социальной защиты и т. д.

С формальной точки зрения, здоровый образ жизни — это комплекс устойчивых, полезных для здоровья привычек. Начинать их выработку рационально в раннем детстве, так как при правильном сочетании стабильного режима дня, надлежащего воспитания, условий здорового быта и учебы комплекс привычек здорового образа жизни вырабатывается легко и закрепляется прочно, на всю жизнь.

Здоровый образ жизни — единственное средство защиты от всех болезней сразу. Поэтому он особенно рационален, экономичен и желателен.

Здоровый образ жизни — это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. Поэтому формирование этого стиля жизни у населения — важнейшая социальная технология государственного значения и масштаба.

Здоровый образ жизни включает в себя культуру производства, отдыха и межличностных отношений, здесь кроется залог успешной охраны психического и физического здоровья.

Ю.П. Лисицын предложил ряд моделей составных частей образа жизни, позволяющих исследовать его влияние на здоровье различных групп населения:

а) производственная, б) общественно-политическая, в) социальная, г) деятельность в быту, д) социально-культурная, е) физическая, ж) медицинская активность, и др. Итак, образ жизни квалифицируется как система наиболее существенных, типичных характеристик способа деятельности или активности людей в единстве их количественных и качественных сторон, являющихся отражением уровня развития производительных сил и производственных отношений.

Формирование здорового образа жизни — основа мер по первичной индивидуальной профилактике как системе социально-экономических и медицинских мер, предупреждающих возникновение и развитие болезней.

Целью здорового образа жизни является утверждение более разумных форм личного и коллективного поведения по сохранению и укреплению здоровья. Процесс формирования здорового образа жизни включает:

— информирование населения о факторах риска и степени их влияния на состояние здоровья;

— формирование убежденности в необходимости выполнения рекомендаций по устранению факторов риска;

— воспитание навыков, оказывающих благоприятное влияние на здоровье и сводящих к минимуму действие отрицательных факторов.

Формирование навыков здорового образа жизни должно быть комплексным и сочетать осуществление общегосударственных мероприятий с индивидуальным поведением.

Важнейшая задача организаций, которые занимаются формированием здорового образа жизни,— это его эффективная пропаганда, которая должна акцентироваться не столько на санитарном просвещении, сколько на средствах гигиенического воспитания, т. е. не на пассивном восприятии медицинских и гигиенических знаний, а на обучении гигиеническим навыкам, правилам и нормам поведения и активном их проведении в жизнь.

С целью изучения особенностей формирования у студентов установок на здоровый образ жизни нами проведен анализ мероприятий, реализуемых в медицинском колледже Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова и направленных на сохранение, поддержание, развитие здорового образ жизни. Проведено анкетирование студентов, выявлено:

* снижение двигательной активности, гиподинамия
* нерациональное питание, использование фаст-фуда, еда всухомятку
* курение
* употребление алкоголя
* неумение справляться с конфликтными ситуациями, снимать стресс
* нарушение режима дня, недостаточный сон.

Для повышения двигательной активности студентам предложено проводить пешие прогулки перед занятиями, в колледж идти пешком, не используя автотранспорт.

В ходе семинаров, практических занятий стали проводится физкультурные паузы, разминки, пальминг, гимнастика для суставов.

Пальминг- это эффективная методика упражнений для глаз, цель которого является восстановление зрения. Эта методика была заимствована Ульямом Горацио Бейтсом, ученым из Нью-Иорка, из нетрадиционной медицины Индии и Китая. При проведении пальминга надо глаза плотно прикрыть сложенными ладонями. В результате глаза расслабляются, отдыхает зрительный отдел центральной нервной системы, уменьшается спазм мышц шеи, улучшается кровоснабжение глаз, восстанавливается зрение, повышается работоспособность.

Организована работа секций волейбола, баскетбола, настольного тенниса, легкой атлетики.

Во время занятий преподаватели обучают студентов гимнастике для профилактики зрительного утомления, а также проводится точечный массаж для профилактики острых респираторных вирусных инфекций по методике Уманской А. А. Данная методика не требует оборудования, может проводится в любой аудитории. Точечный самомассаж проводят путем надавливания и вращательных движений на определенные точки. Воздействуют подушечкой пальца сначала надавливанием, затем вращая 5 секунд по часовой стрелке, 5 секунд против часовой стрелки. Парные симметричные точки массируют одновременно. Воздействие и стимуляция биологически активных точек способствуют повышению иммунитета, снижают заболеваемость острыми респираторными вирусными инфекциями, а также повышают познавательную активность обучаемых.

Проведены осенний и весенний легкоатлетический кросс среди юношей и девушек, турнир «А ну - ка, парни!», турнир по мини-футболу, настольному теннису, соревнования по ГТО.

Для решения вопроса по организации рационального питания пересмотрен режим работы столовых, которые открываются в 9-0 0 и продолжают работать до 16-00. В столовых значительно расширен ассортимент овощных, молочных блюд, первых и вторых горячих блюд. Проведены студенческие конкурсы «Осенняя фантазия», «Лучший кулинар колледжа», «Рациональное питание- залог здоровья», «Среднеземноморская диета, как фактор профилактики сердечно-сосудистой патологии».

Для борьбы с курением и употреблением алкоголя запрещено курение в университете и на прилегающей территории. Студенты первого курса готовят проекты по антиникотиновой и антиалкогольной профилактике. На занятиях по дисциплине «Здоровый человек и его окружение» подробно анализируются поведенческие факторы, ведущие к вредным привычкам.

Студенты разрабатывают тематику и материалы Школ здоровья для лиц, курящих и употребляющих алкоголь.

Cоздание и развитие факторов здоровья, по мнению Лисицына Ю.П., невозможно без душевного комфорта.

Для снятия психологического напряжения, расслабления, для снижения стрессовой нагрузки применяется аутогенная тренировка (АТ) по Шульцу. Сначала студенты изучают методику проведения АТ. Далее проводят данную тренировку на себе. После закрепления навыков применения АТ, студент демонстрирует сеанс АТ товарищам своей малой группы.

Затем студенты 2 курса проводят аутогенную тренировку с группой первокурсников.

В колледже организуются тренинги по обучению студентов решению конфликтных ситуаций, проводятся индивидуальные консультации психолога, ведется большая разноплановая работа по адаптации первокурсников к обучению в колледже, осуществляется целенаправленная работа со студентами, испытывающими сложности в обучении.

Режимдня студентов включает занятия в колледже, занятия в секциях, кружках, исследовательская работа, отдых. В студенческом общежитии созданы все условия для плодотворной учебы, полноценного отдыха.

Критерии эффективности формирования ЗОЖ молодежи: развитие социальной инфраструктуры сохранения и укрепления здоровья, рационализация структуры питания, системы труда и досуга в рамках социальной государственной политики; реальные показатели повышения уровня здоровья молодежи; сокращение границ распространенности вредных привычек; эффективность пропаганды здорового образа жизни (оздоровительной и спортивно-массовой работы) средствами СМИ и т.д.

Библиографический список

1. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. [Текст] / Ю.П. Лисицын. - Москва: Медицина, 1982.- 328с.
2. Завьялов А.Е. Формирование здорового образа жизни молодежи в современной России: автореф. дисс. канд. социал. наук — Москва, 2013. - URL: http [**dissercat.com**›…formirovanie-zdorovogo…molodezhi-v…](https://www.dissercat.com/content/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-molodezhi-v-sovremennoi-rossii) (дата обращения 20.04.2022).
3. Лядова, А.В. Ценность здоровья в современном обществе. Лядова М.В. - URL: http://hdl.handle.net/10995/46691 (дата обращения 21.05.2022).
4. Переселкова, З. Ю. Особенности формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи в пространстве вуза [Электронный ресурс] / Переселкова З. Ю. // Международный научно-исследовательский журнал,2016. - № 7-1. - С. 93-95. . - 3 с.