

О. А. Короткевич

г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины

О РЕЗУЛЬТАТАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПРОЕКТА «МОЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ СЕГОДНЯ – МОЁ ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ ЗАВТРА!»

Приоритетом современной молодёжной политики является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. К сожалению, несмотря на большой объем проводимых профилактических мероприятий, здоровье студентов в настоящее время имеет тенденцию к ухудшению. Научные исследования выявили, что всякое заболевание или отступление от здорового образа жизни, даже непродолжительное, изменяет реактивность организма, ухудшая функциональное состояние центральной нервной системы, обуславливая падение работоспособности, высокую утомляемость и, как следствие, – снижает успеваемость (Г. М. Рыженко, О. А. Лосева, и др.). Сложившаяся тревожная ситуация требует поиска новых, нестандартных подходов к сохранению здоровья молодых людей в процессе их обучения и обеспечения тем самым его успешности, а также созданию оптимальных условий для стимулирования основ здорового образа жизни растущего человека, его осознанной личностной мотивации.

С этой целью сотрудниками кафедры социальной и педагогической психологии ГГУ имени Ф. Скорины совместно с работниками государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» в течение 2017-2018 учебного года реализовывался республиканский профилактический проект «Мой стиль жизни сегодня – Моё здоровье и успех завтра!». Программа проекта предусматривала проведение диспансеризации участников проекта, мониторинг поведенческих факторов риска и уровня знаний по вопросам формирования ЗОЖ в студенческой среде, проведение индивидуального консультирования лиц, имеющих факторы риска развития неинфекционных

заболеваний, а также организация и проведение обучающих занятий и тренингов с участниками профилактического проекта «Аспекты здорового образа жизни»; «Основы рационального питания»; «Физическая культура – красота и здоровье»; «Профилактика острых респираторных инфекций и гриппа»; «Сохранение репродуктивного здоровья»; «Профилактика ИППП, ВИЧ/СПИД»; «Профилактика зависимостей (табакокурения, алкоголизма, наркомании, игровой зависимости) среди молодежи»; «Стрессы и способы борьбы с ними»; «Профилактика травматизма. Навыки оказания первой помощи при травмах» и др. Кроме того, участники проекта сами занимают активную позицию, организовывая и принимая участие в психологических профилактических акциях по популяризации здорового образа жизни и профилактике различного рода аддикций.

Понятие «здоровый образ жизни» – концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья и развития условиях. Ведение здорового образа жизни предполагает стремление к физическому совершенству; достижение душевной, психической гармонии в жизни; обеспечение полноценного питания; исключение из жизни саморазрушающего поведения (табакокурения, алкоголизма, наркомании, гиподинамии и т. д.); соблюдение правил личной гигиены; закаливание организма и его очищение и т. д.

Участие в проекте принимают 48 студентов факультета психологии и педагогики, из них юношей – 8 (16,6%); девушек – 40 (83,3%). Возраст участников – от 17 лет до 25 лет. Первичная диспансеризация выявила, что 20,8% участников проекта страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы, 16,6% – заболеваниями желудочно-кишечного тракта, 23% имеют патологию опорно-двигательной системы; 6,25% – патологию органов зрения; 6,25% – заболевания эндокринной системы и 16,6% –

заболевания органов дыхания. Распределение по группам для занятий физической культурой и спортом: основная группа – 16 чел/33,3%; подготовительная группа – 19 чел/39,6%; специальная группа – 11 чел/23%; освобождение от занятий физкультурой рекомендовано занятию ЛФК – 2 чел/4,16%.

По результатам анкетирования участников проекта в конце 2017-2018 учебного года, можно констатировать, что за данный период были достигнуты следующие результаты. Среди опрошенных выросла значимость таких жизненных приоритетов, как семья 85,4%, (с 80% до 83,3%), здоровье 87,5%, (с 70% до 80%), любовь 58,3% (с 46,6% до 56,6%), дети 70,8% (с 36,6% до 66,6%). У многих студентов изменилась оценка и отношение к собственному здоровью: как хорошее оценивают свое здоровье 39,5% (с 30% до 36,6%), скорее хорошее 45,8% (с 23,3% до 40%), удовлетворительное 25% (23,3% (было 43,3%). Кроме этого, изменилось отношение к собственному здоровью: заботливое и внимательное у (87,5%), 83% (было 73,3%), количество респондентов безразлично относящихся к собственному здоровью, уменьшилось до (14,5%), 17% (было 26,6%).

Студенты во многом изменили режим своей двигательной активности: увеличился процент опрошенных, которые ежедневно делают зарядку 46% (с 6,6% до 26,6%), посещают спортивные секции 35,4% (с 26,6% до 33,3%), посещают бассейн, тренажерный зал 41% (с 26,1% до 36,7%), принимают участие в профилактических акциях 43,7% (с 10% до 33,3%); читают литературу о здоровье (журналы, газеты, памятки) 25% (с 12 до 23,3%).

Занятия по популяризации здорового питания привели к изменению установок и моделей питания среди участников проекта. Отмечается увеличение числа респондентов, соблюдающих умеренность в потреблении продуктов питания 77% (с 50% до 73,3%), завтракающих каждое утро 83,3% (с 66,6% до 76,6%), употребляющих

йодированную соль 23% (с 12% до 18%), принимают пищу не менее 3-х раз в день 93,7% (с 70% до 90%). Особенно важно, что многие скорректировали и ежедневный рацион: до (56,3%) 50% опрошенных стали ежедневно включать в рацион молоко и молочные продукты, до (83,3%), 80% стали употреблять рыбу и морепродукты несколько раз в неделю. Включают в ежедневный рацион овощи (45,8%), 36,6%, фрукты (39,5%), 33,3%. До 50% опрошенных отказались от потребления газированных напитков, до 30% – от чипсов. Предпочитают употреблять чай и кофе без сахара 58,3% (56,6%) опрошенных; сократилось число респондентов, употреблявших от 2 до 5 ложек сахара в день до 35% (37%), с 5 до 10 ложек сахара в день до 6,7% (с 10%). Во многом подвергся коррекции и питьевой режим молодых людей: 1-2 литра чистой, негазированной воды в течение суток стали употреблять (66,6%), 60% опрошенных (с 46,6 %).

По мнению Г.С. Никифорова, основу здорового образа жизни составляет выбор способа жизни, сделанный самим человеком в отношении того, как ему жить. Так, среди факторов, положительно влияющих на здоровье человека, молодые люди сделали выбор в пользу отказа от вредных привычек 87,5% (80,0 %), правильного питания 90% (86,6 %), физической активности 85% (80%). Особенно следует отметить, что уменьшилось количество курящих респондентов с 10% до 8,3%, курил, но бросил 3,33% (6,25%), а также уменьшилось употребление пива в месяц 14,5% (16,7%), легких вин 20,8% (46,7%), вообще не употребляют

алкогольные напитки пиво 87,5% (с 83,3%), и легкие вина 56,2% (с 50%). Все участники проекта овладели навыками измерения артериального давления 100% (было 46,6%), частоты пульса (было 40%), температуры тела (было 80%) и измерения веса (было 76,6%); навыком определения уровня сахара в крови обучилось 40% опрошенных (было 20%).

Проведение занятий, направленных на овладение навыками саморегуляции и профилактики стресса также привели к существенным изменениям в

самочувствии и самооценке эмоционального состояния участников проекта. До (25%) снизилось число опрошенных, иногда испытывающих чувство напряженности, стресса и плохого настроения (с 70%); среди средств снятия напряженности, стресса и плохого настроения наибольший удельный вес составляет сон 81,2%, прогулки на природе 77%.

Наиболее важной составляющей достигнутого результата стало формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни. Так, заинтересованы в получении знаний о том, как укрепить и сохранить своё здоровье (95,8%), 90% опрошенных (было 86,6%). Лучшими и достоверными источниками информации о сохранении здоровья опрошенные считают медицинских работников 73%, (70%), родителей (73%), информационно-образовательные материалы 35,4% (33,3%). Кроме того, среди студентов увеличилась посещаемость выставок 20,8% (16,7%) и акции 50% (46,7%) профилактической направленности; большинство опрошенных считают, что среди сверстников существует мода на здоровый образ жизни (87,5%).

Можно сделать вывод о важнейшей роли воспитания у каждого члена общества отношения к здоровью как к одной из главных человеческих ценностей, а также о необходимости разработки основных положений и условий здорового образа жизни, методологии их внедрения, привития и освоения людьми. В достижении этой цели важным является образование каждого человека.