

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІН ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО СПРЯМУВАННЯ У ВИЩІЙ ТА СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Галенко А., Согоконь О.А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Здоров'я – сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основою її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей [8]. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров'я дарує спокій, чудовий настрій, доброту. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба докладати неабияких зусиль. Стан здоров'я людини залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля, на 50% від способу життя. Люди давно переконалися, що на здоров'я впливає безліч чинників, і найголовніший з них – це спосіб життя. Спосіб життя – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях.

Якщо людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок – шлях здоров'я. Здоровий спосіб життя передбачає дотримання звичайного виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організм й поліпшення загального самопочуття людини. В основі здорового способу життя лежать такі принципи: раціональне харчування; оптимальний руховий режим; загартовування організму; особиста гігієна; відсутність шкідливих звичок; позитивні емоції; інтелектуальний розвиток; моральний і духовний розвиток; формування розвиток вольових якостей.

Ми вважаємо, що алкоголь, куріння, наркотики – звички, які завдають шкоди здоров'ю, життю людини або не відповідають культурним нормам суспільства, в якому живе людина. Алкоголь в організмі послаблює процеси гальмування в центральній нервовій системі і спричиняє тимчасову, а за регулярного вживання – остаточну втрату таких якостей, як самоконтроль, самокритика, обережність тощо. Наслідками вживання алкоголю є: зниження координації рухів; погіршення пам'яті; зниження здібностей мислити; погіршення зору; біль у шлунку, печія, блювота; серцево-судинні захворювання; порушення роботи головного мозку;

скорочення тривалості життя.

Щороку у мільйонів людей у світі виникають різні захворювання через куріння, онкологічні (рак, саркома), серцево-судинні, дихальних шляхів, тощо. Та незважаючи на це, така сама кількість населення починає курити. За останні 10 років серед підлітків спостерігається тенденція початку куріння у 5-6 –му класі, а до 10-11-го кількість курців досягає 50% хлопці та 30% дівчата. Доведено: 10-15% курців набули цю звичку у віці 11-14 років, 65-76% - у 15-18 років. Кожна цигарка скорочує життя курців на 5,5 хв. У таких людей, починаючи із 65 років, удвічі збільшується шанс померти від інфаркту міокарда (інфаркт) і втричі від крововиливу у мозок (інсульт), ніж у некурців того самого віку. У листі тютюну міститься нікотин, вуглеводи, білки, ефірні олії, синильна кислота, аміак, азот, етилен, окис вуглецю, вуглекислий газ [13]. Під час згорання цигарки до 50% нікотину разом із димом потрапляє у повітря і вдихається некурцями, 25% руйнується під час згорання тютюну, 5% залишається в недопалку і 20% потрапляє в організм людини. У тютюновому димі міститься радіоактивна речовина полоній 210, тому тютюновий дим – радіоактивний. Під час згорання тютюну утворюється тютюновий дьоготь, що містить 100 різних шкідливих смол. Людина, яка викурює щоденно 1 пачку цигарок, протягом року вводить в організм майже 300 г дьогтю.

Наркоманія – загальна назва хвороб, які проявляються тягою до постійного прийому у зростаючих кількостях наркотичних лікарських засобів і наркотичних речовин внаслідок стійкої психічної і фізичної залежності від них з розвитком абстиненції при припиненні їх прийому. Наркоманія призводить до глибоких негативних змін особистості та інших розладів психіки, а також до порушення функції внутрішніх органів [5]. На формування залежності впливають: частота вживання й кількість наркотичних речовин; токсичність і біохімічні особливості наркотичного засобу; особливість споживача (вік особи, його вага); психічний стан; характер ставлення до наркотичних засобів.

Для зниження вживання шкідливих речовин потрібно встановити собі гігієнічний режим праці і відпочинку. Правильний режим праці і відпочинку протягом дня повинен передбачувати перерви в роботі, які дозволяють попередити втому, не допустити зниження працездатності і стимулювати подальшу працю. Необхідно удосконалювати режим праці на єдиній науково-методичній основі з врахуванням змін працездатності і впливу умов праці. Вельми корисними є в таких випадках фізичні вправи. Фізична культура базується на зміні характеру рухів втомлення м'язів і на стимуляції діяльності відносно недіяльних м'язових груп. Перерви в роботі слід проводити на відкритому повітрі [9]. Раціональний відпочинок дозволяє зберегти високу працездатність і здоров'я людини. Взагалі, відпочинок може бути активним і пасивним. Пасивним відпочинком є сон. Активний відпочинок, зв'язаний з рухом, прогулянками, походами, подорожами, є могутнім засобом найшвидшого відновлення фізичної рівноваги в організмі людини.

Отже, здоровий спосіб життя жодним чином не сумісний з шкідливими звичками: куріння, вживання алкоголю і тим більше наркоманія. Основа здорового способу життя – правильний режим дня. Правильне харчування, фізична активність і відсутність шкідливих звичок при здоровому способі життя – це вже багато чого, але ще не все. При здоровому способі життя обов'язково необхідно дотримуватись режиму дня. Одне з найважливіших правил здорового способу життя – це позитивний на-

стрій! Здоровий спосіб життя – це так само дбайливе ставлення до себе! Себе треба любити, про себе потрібно піклуватися.

Література

1. Шевчук О. Основи здоров'я. – К.: Видавництво «шкільний світ», 2007. - 112с.
2. Навроцькі Г. Це треба знати всім: Навч. посіб. – К.: Дошкільник.-1998. 224 с.
3. Андрєєв Ю.А. «Три кити здоров'я», Вид-во «РЕСПЕКС», Санкт-Петербург, 1994 р.,-382 с.
4. Ключев Б. «Хвороби сторіччя», Вид-во «Пітер», Санкт-Петербург, 1997 р., -210 с.
5. Лохинін А. «Що мені відомо про алкоголь», Журнал «Попередження», №1/13 рік 2001, с. 30.
6. Полієвській С. А., Гук Е. П. «Фізкультура і загартовування в сім'ї», Вид-во «Медицина», 1984 р. –80с.

НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ НА КАФЕДРІ ВНУТРІШНЬОЇ МЕДИЦИНИ № 2 ТА МЕДСЕСТРИНСТВА ШЛЯХОМ НАВЧАННЯ ЇХ У ТРЕНІНГ-ЦЕНТРІ «МЕДИЦИНА»

Галюк Н.М.

ДВНЗ «Івано-Франківський національний медичний університет»

Резюме. Висвітлення технології активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів у тренінг-центрі показало, що впровадження до навчального процесу мультимедійних систем дало змогу підвищити рівень знань, умінь, професійних навичок студентів-медиків.

У навчально-практичному центрі студентам пропонується: оволодіння практичними навиками, а саме, способами елементарної підтримки життя, серцево-легеневої реанімації, електрокардіографічної діагностики гострих серцево-судинних подій, електричної кардіоверсії – дефібриляції, оцінки 10-річного ризику фатальних кардіо-васкулярних захворювань, гіпер- та гіпоглікемічних станів, діагностики бронхообструктивного синдрому.

Залучення студентів до роботи в навчально-практичному центрі дає можливість швидко і надійно удосконалити вміння, які необхідні для ефективного лікування, діагностики та невідкладної допомоги захворювань внутрішніх органів та кровотворної системи, прогнозування дестабілізації та загострення.

Вступ. Використання в сучасний стан суспільного розвитку, однією з особливостей якого є багаторазове збільшення інформаційних потоків, змушує формулювати принципово нові пріоритети в підготовці спеціалістів вищої школи, в тому числі медичної. Інформаційне суспільство вимагає від освіти під час підготовки конкурентноспроможних фахівців не лише нових умінь і знань, але й перебудови стратегічної діяльності [2, 3,4].

У процесі роботи в тренінг-центрі студент-медик готується до майбутньої зустрічі з будь-яким пацієнтом і будь-якою патологією. У минулому на переважній більшості клінічних кафедр терапевтичного профілю