

## **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ**

**Куминова Е.А., Замоткина Н.А., Арапова Д.С.**

Нижнетагильский филиал ГБПОУ «Свердловский областной медицинский колледж», г. Нижний Тагил, Россия

Проблема сохранения и целенаправленного формирования здоровья детей и молодёжи в сложных современных условиях развития России исключительно значима и актуальна, поскольку связана напрямую с проблемой безопасности и независимости. Обсуждение этой проблемы занимает ведущее место в кругу гигиенических, медико-биологических, социальных и психолого-педагогических исследований. По данным многих авторов менее 5% подростков могут быть признаны абсолютно здоровыми. Остальные страдают функциональными нарушениями и хроническими заболеваниями[1; 3; 4; 5]. Следовательно, охрана здоровья детей, подростков и юношей - главная проблема ближайшего и отдалённого будущего нашей страны, так как подрастающее поколение представляет собой основу обеспечения обороноспособности государства, потенциал его интеллектуального, социального и экономического развития.

Все это требует целенаправленного проведения профилактических мероприятий, к важнейшим из которых относится просветительская деятельность с целью формирования здорового образа жизни у населения. Работой по пропаганде здорового образа жизни должны заниматься компетентные специалисты-медики. Поэтому умение проводить эффективную профилактику социально значимых заболеваний и санитарно-гигиеническое просвещение населения является неотъемлемой частью подготовки будущего медицинского работника. Профилактической работой должны быть охвачены все возрастные группы. Начинать работу по пропаганде здорового образа жизни необходимо с детства и активно продолжать её в подростковый и

юношеский периоды. Поэтому мы решили разработать социально-профилактический проект «Здорово – здоровым быть» для обучающихся образовательных учреждений города Нижний Тагил.

Цель проекта: вовлечение обучающихся медицинского колледжа в волонтерскую деятельность по активной пропаганде здорового образа жизни, формированию культуры здорового образа жизни и ценностного отношения к своему здоровью среди обучающихся города Нижний Тагил.

Задачи проекта:

1. активная пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся города Нижний Тагил;
2. воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью.
3. привлечение внимания молодежи к необходимости ответственного отношения к своему репродуктивному здоровью.

Разрабатывая план реализации социально-профилактического проекта «Здорово здоровым быть» мы отталкивались от идеи, что просветительская работа по пропаганде здорового образа жизни среди подрастающего поколения должна быть построена по принципу «сверстник - сверстнику», то есть свободного диалога на равных в доверительной обстановке. Во время проводимых мероприятий мы используем метод устной пропаганды. Это самый экономичный, простой и доступный в организационном отношении метод. Он включает следующие средства пропаганды: лекции, беседы, дискуссии, конференции, викторины. Выбор метода зависел от возраста обучающихся. Для работы с школьниками мы выбирали разные формы занятий, обязательным компонентом которых является использование игровых элементов. Для обучающихся СПО и старших школьников лекции с элементами беседы.

Реализация данного проекта по его завершению и в долгосрочной перспективе предполагает, что обучающиеся города придут к осознанию, что здоровый образ жизни - основа полноценного развития человека. Работа по пропаганде здорового образа жизни должна привести к формированию

ответственного отношения к собственному здоровью у подрастающего поколения, осознанию личной ответственности за свое здоровье, формированию осознанной потребности и необходимости соблюдения правил личной гигиены, режима дня, занятий физической культурой, в правильном полноценном питании.

Для реализации мероприятий проекта мы привлекаем в волонтерскую деятельность по формированию культуры здорового образа жизни обучающихся медицинского колледжа. Волонтерская деятельность является неотъемлемой частью подготовки будущего специалиста-медика. Милосердие, сострадание, умение проводить эффективную профилактику социально значимых заболеваний и санитарно-гигиеническое просвещение населения – это важная составляющая профессии медицинского работника. Во время проведения внеклассных занятий студенты начинают задумываться о последствиях своего образа жизни, они приобретают коммуникативные навыки общения с аудиторией, а также умения организовать профилактическую работу с населением города по пропаганде здорового образа жизни.

Для оценки эффективности проекта, мы выбрали две группы критериев: количественные (количество охваченных проектом обучающихся города) и качественные (уровень усвоения детьми знаний по ЗОЖ, эмоциональный фон при проведении мероприятий, наличие положительных отзывов от администрации образовательных учреждений).

В ходе реализации проекта нами было проведено более 130 мероприятий в трех школах г. Нижний Тагил, а также Нижнетагильском педагогическом колледже №1 и Нижнетагильском техникуме жилищно-коммунального хозяйства. К проведению уроков здоровья мы привлекли около 100 студентов Нижнетагильского филиала ГБПОУ «Свердловский областной медицинский колледж». С обучающимися школ города были проведены следующие мероприятия: классные часы на темы «Режим дня – залог здоровья», «Здоровое питание – залог здоровья», «Школа доктора Айболита. Оказание первой медицинской помощи», «Осторожно – микробы!», «Букет

здоровья», «Осознанное материнство и отцовство»; викторины «Азбука здоровья», «Своя игра», «Правила здорового питания», «Наш друг - спорт»; игры «Путешествие по городу Здоровейск» и «Путешествие в страну Здоровья».

С целью привлечения внимания молодежи к необходимости ответственного отношения к своему репродуктивному здоровью, а также повышения уровня молодых людей в вопросах осознанного материнства и отцовства - в течение учебного года организованы просветительские мероприятия в образовательных учреждениях города – проведены тематические лекции и беседы с подростками и молодежью.

В ходе тематических лекций, при анкетировании подростки и молодежь выразили пожелания больше узнать о методах молодежной контрацепции и профилактике заболеваний, передающихся половым путем

Одним из критериев эффективности реализации проекта является повышение уровня знаний обучающихся школ по вопросам здорового образа жизни. Для оценки поведения школьников, показывающего соблюдение здорового образа жизни, дважды, в начале и в конце учебного года, было проведено анкетирование шестиклассников МБОУ СОШ №30 с помощью Комплексной анонимной анкеты школьника Смирнова Н.К.[6] На вопрос «Каким образом ты отдыхаешь от учебной нагрузки» первоначально мы получили следующие результаты: на прогулку идут 33% опрошенных учащихся, за экранами компьютера проводят 25 %, проводят время за просмотром телепередач 14%, спят и читают – по 14 %, посещают кружки и секции 29%. Через год количество подростков, идущих на прогулку увеличилось до 46%, а отдыхающих за просмотром телепередач уменьшилось до 11%. Положительная годовая динамика была выявлена в оценке продолжительности сна: за исследуемый промежуток времени количество подростков, имеющих сон в соответствии с физиологической нормой увеличилось с 38% до 52%. Первоначальное анкетирование показало, что только 62% подростков питается в соответствии с нормой (3-4 раза в день), 29 %

ответили, что питаются 2 раза в день, а 9 % - более четырех раз. Результаты анкетирования в конце учебного года показали, что 78 % респондентов стали питаться в соответствии с нормой (3-4 раза в день), 4 % и 18% ответили, что питаются два и более четырех раз в день соответственно.

По результатам анкетирования можно сделать вывод: у большинства обучающихся наблюдаются позитивные изменения в организации режима дня и соблюдения здорового образа жизни.

Однако, за исследуемый промежуток времени не было обнаружено изменений в ответах на вопрос, выясняющий сколько, в среднем, времени учащиеся проводят за компьютером в день. Лишь 16 % подростков указали что – до одного часа, это соответствует норме для их возраста. 44 % и 43 % ответили, что 1-2 часа и более 2 часов соответственно. То есть 84 % учащихся получает перегрузку при работе за компьютером, что сказывается на состоянии их здоровья и уровне обучаемости. В конце учебного года мы наблюдали однотипные результаты.

Перспективами развития проекта является создание программы медико-гигиенического образования и воспитания населения, особенно детей, подростков, молодежи, реализуемой в форме «Школы здоровья». В программу должны быть включены вопросы соблюдения здорового образа жизни, охрана репродуктивного здоровья, инфекционной безопасности. В образовательных учреждениях необходимо культивировать среду, способствующую повышению мотивации к здоровому образу жизни у детей и подростков и формированию у них понимания того, что здоровье определяется собственным поведением и образом жизни.

#### Список литературы

1. Айзман Р.И. Компьютерная программа скрининг-контроля состояния здоровья участников образовательного процесса / Р.И. Айзман [и др.] // Сибирский учитель. – 2011. - №2 (75). – С.36-39.
2. Игнатьева Л.П., Чирцова М.В., Потапова М.О. Пропаганда здорового образа жизни. Гигиеническое воспитание и обучение как основной метод формирования образа жизни; ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России, Кафедра

коммунальной гигиены и гигиены детей и подростков, Иркутск: ИГМУ, 2014.- 24с.

3. Кучма В. Р. Основы формирования здоровья детей: учебник / В. Р. Кучма. –Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 315, [1] с.: ил. – (Библиотека ПМГМУим. И. М. Сеченова).

4. Огрызко Е.В. Анализ заболеваемости детей Российской Федерации в возрасте 15-17 лет / Е.В. Огрызко // Здоровоохранение Российской Федерации.- 2008.-№4.-С.16-19.

5. Онищенко Г. Г. Санитарно-эпидемиологическое благополучие детей и подростков / Г. Г. Онищенко [и др.] // Педиатрическая фармакология. 2013. - №2. – Т. 10.-С. 10-18.

6. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003.– 272с.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ-ЛОГИСТОВ**

**Лаль И.С., Лаль М.С., Потапова Н.В.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Каждая профессия предъявляет к человеку специфические требования и часто очень высокие к его физическим и психическим качествам, прикладным навыкам. В связи с этим возникает необходимость профилирования процесса физического воспитания при подготовке студентов к трудовой деятельности, сочетания общей физической подготовки со специализированной – профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП).

Работники любой сферы деятельности обладают не только знаниями, навыками и умениями в своей специальности, также важнейшим аспектом является профессионально-прикладная физическая подготовка и эмоционально-психическая составляющая человека. На железной дороге по специальности «Эксплуатация железных дорог», в приоритете инженер-логист, который сталкивается с рядом физических и психических напряжений. Чтобы избежать