

ФОРМИРОВАНИЕ ИДЕОЛОГИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

*Прищепа И.М.
Витебск, Витебский филиал Международного
университета «МИТСО»*

Здоровье – высшая ценность для каждого человека и национальный приоритет Республики Беларусь. Создание необходимых условий для сохранения и укрепления здоровья граждан – цель государства.

Приоритетными задачами работы Министерства здравоохранения Республики Беларусь являются: формирование здорового образа жизни; осуществление всеобщей диспансеризации; развитие физической культуры и спорта; жесткая антиреклама пьянства, курения, наркомании; обеспечение экологической безопасности.

Ежегодно в рамках дней информирования населения республики проходят более 1500 акций, выходят в печать свыше 3000 научных статей, организуются свыше 500 «круглых» столов и пресс-конференций, посвящённых здоровому образу жизни.

Одним из таких мероприятий по укреплению здоровья и профилактике вредных привычек у студентов университета является создание Программы «Формирование здорового образа жизни студентов в Витебском филиале Международного университета «МИТСО» на 2021-2030 годы и её реализация. Актуальность создания Программы объясняется возросшим потреблением алкоголя и наркотических веществ среди молодёжи, значительным снижением возрастной планки начала употребления алкоголя, начала курения и ведения половой жизни. Данные проблемы не могут не волновать как родителей, так и руководство учебных заведений, администрацию города и области и правительство в целом. От образа жизни зависит здоровье нации и, как следствие, экономическое благополучие страны.

Цель работы – создание программы по формированию здорового образа у студентов в Витебском филиале Международного университета «МИТСО» на 2021-2030 годы.

Материал и методы. В работе использовались статистические данные Министерства здравоохранения Республики Беларусь, Всемирной организации здравоохранения, а также данные стационарных постов ГУ «Витоблгидромета» (комплексный гигиенический показатель загрязнения атмосферы), которые подвергались сравнительному анализу.

Результаты и их обсуждение. В Витебском филиале Международного университета «МИТСО» с 2020-2021 учебного года работает Программа «Формирование здорового образа жизни у студентов». Задачами программы являются:

- повышение уровня знаний по вопросам здорового образа жизни;

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности студентов;
- отвлечение студентов от таких прогрессирующих негативных явлений, как наркомания, пьянство и табакокурение;
- улучшение психофизического здоровья (уменьшение количества студентов с девиантным поведением и невротическими расстройствами);
- повышение осведомлённости студентов в области рационального питания;
- проведение профилактики и решение проблем, связанных с репродуктивным здоровьем;
- повышение ответственности студентов за сохранение и улучшение собственного здоровья и здоровья окружающих.

В рамках Программы планируется проведение следующих мероприятий. Это, прежде всего, организация просветительской деятельности по формированию здорового образа жизни и развитие системы профилактики вредных привычек. Также проведение мероприятий по привлечению студентов к занятиям физической культурой и различным видам спорта по организации рационального питания, привитию и укреплению у студентов семейных ценностей. Каждый семестр осуществляется мониторинг по реализации программы.

Для оценки образа жизни студентов и его влияния на здоровье раз в полгода в университете предполагается проводить социологический опрос. Метод опроса – анкетирование студентов на тему «Что вы знаете о здоровом образе жизни». Анкета включает 40 вопросов. Все вопросы анкеты условно можно разделить на 3 блока:

- физическая активность, личная и общая гигиена, закаливание;
- вредные привычки (табакокурение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
- рациональное питание и репродуктивное здоровье.

Ожидаемые результаты реализации Программы. Увеличение количества студентов, систематически занимающихся физкультурой и спортом в оздоровительных клубах до 1 тыс. человек. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья. Уменьшение количества студентов, имеющих вредные привычки на 30 %. Снижение заболеваемости (что особенно важно в настоящих условиях) в течение учебного года на 10%. Создание системы комплексного мониторинга здоровья студентов, внедрение новых здоровьесберегающих педагогических технологий, а также улучшение качества работы подразделений университета для повышения индекса здоровья студентов на 70 %.

Заключение. Таким образом, в связи с нарастающими проблемами в области здравоохранения, социальной сферы и окружающей среды каждому учреждению, занимающемуся обучением и воспитанием подрастающего поколения, необходимо проводить комплекс мероприятий по формированию здорового образа жизни.