

витаминов и других незаменимых веществ. В рационе значительно уменьшена доля овощей и фруктов, зато увеличена доля рафинированных продуктов и сахаров. Так, известно, что недостаточное потребление растительной клетчатки и избыточное потребление углеводов влияют на возникновение так называемых болезней цивилизаций (сахарный диабет, ожирение, ишемическая болезнь) [1; 2; 4; 5; 6]. У большей части студентов не соблюдается режим питания. Промежутки между приемами пищи составляет более 4 часов. По литературным данным [5], увеличение интервалов между приемами пищи приводит к повышению концентрации холестерина в крови, что ведет к нарушению мозгового кровообращения, тромбозу [2]. Значительная часть студентов отказываются от горячих обедов, предпочитая кондитерские изделия и бутерброды, что может негативно отразиться на состоянии желудочно-кишечного тракта. Анализ анкетных данных показал, что неадекватность питания проявляется в виде недостаточного количества витаминов и минеральных веществ в рационе. Данный дефицит обусловлен не только недостаточным потреблением растительной продукции, но и отсутствием в питании студентов дополнительных источников витаминов. Надо помнить, что при повышенных умственных и физических нагрузках, стрессовых состояниях и при воздействии неблагоприятных экологических факторов потребность человека в витаминах и минеральных веществах возрастает [1; 2; 3; 5; 6] и т.д. По данным Республиканского научно-практического центра по экспертной оценке качества и безопасности продуктов питания, не в одном из регионов республики не наблюдается полноценного и адекватного поступления жизненно необходимых элементов с продуктами питания [3]. Таким образом, особенно школьникам и студентам требуется коррекция суточного поступления незаменимых элементов. Наиболее эффективным решением этой проблемы считается применение биологически активных добавок к пище [3]. Данные опроса свидетельствуют, что в отношении информированности студентов о правильном питании ведется недостаточная работа, однако решение проблемы улучшения питания невозможно без активного участия самих студентов и их родителей. Полная и исчерпывающая информация о питании должна стать одним из главных компонентов любого процесса, что будет способствовать формированию у студентов правильной культуры питания и сохранению здоровья.

Литература

1. Воробьев В.И. Питание и здоровье.– М., 1990.
2. Дорашкевич М.П., Нашкевич М.А. и др. Основы валеологии и школьной гигиены.– Мн., 2003.
3. Курец М.И. Микроэлементы в жизни детей // Здоровы лад жыцця.– 2004.– № 2.– С. 12–14.
4. Лавриненко Л.В. Здоровье студента. Факторы риска заболеваний.– Мн., 1999.
5. Малыгина В. Ф., Рубина Е.А. Основы физиологии питания, гигиена и санитария. – М., 1998.
6. Попов С.В. Валеология в школе и дома.– СПб., 1997.

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ОБ ОСНОВАХ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

О.Г. Лишко

Научный руководитель – К.С. Тристенъ, кандидат медицинских наук

УО "Барановичский государственный университет", г. Барановичи, Беларусь

По мнению основоположника гомеопатии С. Ганемана, у человека есть два сокровища в жизни: совершенное здоровье и безупречная совесть [3].

Литературные данные свидетельствуют [1; 3], что проблема здоровья и здорового образа жизни молодежи в Республике Беларусь признается актуальной и первоочередной. 50% выпускников школ имеют морфологические и функциональные отклонения в органах, 40% – хронические заболевания органов и систем организма. Только около

24% старшеклассников практически здоровы [2]. Это свидетельствует о том, что существует проблема ухудшения здоровья населения. В структуре заболеваемости населения Беларуси доминируют хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ): сердечно-сосудистые, онкологические, нервно-психические. В 1994 г. Республика Беларусь присоединилась к программе укрепления здоровья и профилактики ХНИЗ, разработанной Всемирной организацией здравоохранения, с целью воздействия на факторы риска развития этих заболеваний. Факторами риска являются низкая физическая активность, стрессы, несбалансированное питание, влияние экологического неблагополучия, вредные привычки: курение, злоупотребление алкоголем и наркотиками, сексуальная распущенность.

Овладение курсом основ медицинских знаний в университете предусматривают изучение особенностей человеческого организма, стереотипа его ответных реакций на неблагоприятные факторы внешней среды, формирование бережного отношения к своему здоровью, выработке потребностей вести здоровый образ жизни. Изучаются основы гигиены, лечебно-профилактические сведения о заболеваниях органов и систем организма, о первой медицинской помощи при заболеваниях, отравлениях и травмах. В валеологическом образовании студентов значимое место занимает изучение и усвоение медико-профилактических аспектов валеологии: влияния двигательного режима, рационального питания, предупреждения вредных привычек, оптимизации психического состояния, режима труда и отдыха и т.д. [4].

Преподавание курса основ медицинских знаний базируется на сочетании содержательного и методологического аспектов. Учебно-образовательный процесс строится таким образом, чтобы студенты в будущей профессиональной деятельности могли реализовать полученные знания, умели выбирать методы и средства для формирования здоровья, его сохранения и полного использования функциональных возможностей организма. Студенты обучаются умению оценивать резервы здоровья, прогнозированию функциональной активности организма человека, выработке рекомендаций по профилактике заболеваний, сохранению и укреплению своего здоровья, вопросам психогигиены и психологии здоровья.

С целью изучения осведомленности молодежи о путях формирования здорового образа жизни нами проведено анкетирование 75 студентов-первокурсников университета.

На вопрос "Изменилось ли Ваше отношение к собственному здоровью в процессе изучения курса основ медицинских знаний?" 84,0% студентов ответили утвердительно. Не изменилось отношение у 12,0% студентов и "незначительно", "почти не изменилось" у 4,0% анкетированных. На вопрос, что они считают здоровым образом жизни, в абсолютном большинстве случаев анкетированные отметили целый ряд факторов. На первое место среди мероприятий, определяющих здоровый образ жизни, 48,0% анкетированных поставили питание ("правильное питание", "рациональное питание", "здоровое питание"). В 44,0% среди других факторов оздоровления назван отказ от вредных привычек. 37,3% опрошенных первоочередным фактором оздоровления считают двигательную активность (физкультуру и спорт). На необходимость соблюдения режима труда и отдыха указали 16 студентов – 21,3%, на профилактику стрессов – 13,3%, на соблюдение правил личной гигиены – 9,3%, на "здоровый" сон – 6,7 % испытуемых. Однако 4,0% анкетированных считают, что учиться здоровому образу жизни необходимо личностям со "слабым здоровьем от природы", "имеющим проблемы со здоровьем".

Никто из анкетированных не упомянул о необходимости половой культуры, приобретения умений справляться с трудностями, неизбежными в жизни каждого, не учли неконтролируемых факторов здоровья: влияния окружающей среды, возраста, пола, наследственной предрасположенности к некоторым заболеваниям.

Таким образом, большинство студентов (84%) считают, что в процессе изучения курса основ медицинских знаний у них изменилось отношение к собственному здоровью. Однако результаты анкетирования свидетельствуют о недостаточной мотивации будущих педагогов к здоровому образу жизни. Качественное валеологическое образование должно быть

интегративным, сочетая медико-профилактические методы с социальным, гуманитарным и естественнонаучным образованием [5]. Здоровый образ жизни, осознанный студентами – будущими педагогами, как необходимость будет способствовать укреплению и сохранению не только собственного здоровья, но и здоровья подрастающего поколения.

Литература

1. Государственная программа по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь на 2002–2006 гг: Постановление Совета Министров Республики Беларусь № 1553 от 26 октября 2001.
2. Жлобич Г.И. Изучение параметров здоровья в системе валеологического образования населения: Материалы междунар. науч.-практ. конф., 26 марта 2004 г.– Барановичи, 2004.– С. 70–73.
3. Кудренко Е.М. Владеющий двумя сокровищами // Целитель.– 2002.– № 6.– С. 24–25.
4. Основы валеологии и школьной гигиены. Учеб. пособие. / М.П. Дорошкевич, М.А. Нашкевич, Д.М. Муравьева, В.Ф. Черник.– Мн.: Вышэйшая школа, 2003.– 238 с.
5. Пономарева Е.И. Валеологическая культура: Теоретический аспект: Материалы междунар. науч.-практ. конф., 26 марта 2004 г.– Барановичи, 2004.– С. 45–48.

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА ЗАНЯТИЯХ ИНФОРМАТИКИ

Е.С. Лойко

Научный руководитель – Л.А. Климашевская

УО "Барановичский государственный университет", г. Барановичи, Беларусь

Информатизация образования непосредственно связана с использованием компьютерных технологий. Влияние компьютера на здоровье человека – одна из многих проблем. Сегодня она особенно обострена, т.к. стремительное совершенствование технических и экологических параметров современных компьютерных систем не может компенсировать негативные последствия их применения. Поэтому современные условия жизни предъявляют повышенные требования к здоровью молодежи.

Учитывая негативное влияние компьютера на здоровье человека, желательно избавиться от ошибочной точки зрения, что проблема заключается в воздействии активной машины на пассивного, почти неподвижного человека. Необходимо помнить общее правило, в соответствии с которым здоровье человека на 30% определяется окружающей средой и на 50% тем, как он будет взаимодействовать с ней. То, как студенты сидят, смотрят, дышат во время работы за компьютером, оказывает значительно большее влияние на состояние здоровья, чем технические параметры компьютера [1].

Проблема становления и сохранения здоровья студентов затрагивает деятельность всего профессорско-преподавательского состава, который в своей работе использует приемы, направленные на становление и сохранение физического, социального и нравственного здоровья студентов.

Опасными для здоровья человека при работе с компьютером являются следующие факторы: излучения; специфическая нагрузка на зрение; нагрузка на костно-мышечную систему; влияние на психику человека [2].

Монитор создает электростатическое поле, которое небезопасно для человеческого организма; сверхнизкочастотные электрические переменные поля повышают выброс ионов кальция из костной ткани; электромагнитные поля влияют на электрическое напряжение между клетками тела, что в свою очередь приводит к необратимым последствиям.

Поэтому очень важно соблюдение санитарно-гигиенических требований в компьютерных кабинетах, проведение систематического проветривания.

Значительную нагрузку на зрение дает визуальное незаметное мерцание экрана с частотой кадровой развертки, превышая тот диапазон яркостей, на который рассчитан наш