

По мнению 38,23% родителей пребывание ребенка с открытым ртом облегчает ему дыхание, 22,06% респондентов озабочено охлаждением дыхательных путей при ротовом дыхании, допускают развитие открытого прикуса у ребенка 29,41% анкетированных, 10,3% ответили «не знаю».

На вопрос о влиянии аденоидов на развитие зубочелюстных аномалий 36,76% респондентов указали последствием деформацию челюстей; 14,7% — деформации носа; 13,2% — деформации лицевых костей; остальные 35,94% анкетированных не определились с ответом.

Таким образом, родители дошкольников недостаточно осведомлены о факторах риска развития аномалий зубочелюстной системы у детей.

В процессе преподавания основ медицинских знаний на занятиях освещаются вопросы о механизмах развития аномалий положения зубов, деформации зубных рядов и прикуса и мерах по устранению факторов риска развития этой патологии. При прохождении педагогической практики в дошкольных образовательных учреждениях студенты участвуют в обучении детей упражнениям для мимических и жевательных мышц. Студенты оформляют уголки здоровья для родителей в группах ДОО с материалами по профилактике заболеваний, в том числе и стоматологических.

Список источников

1. Бондаревская, Е. В. Смыслы и стратегии личностно-ориентированного воспитания / Е. В. Бондаревская / Педагогика. — 2001. — № 1. — С. 32—34.
2. Дорошкевич, М. П. Основы валеологии и школьной гигиены : учеб. пособие / М. П. Дорошкевич, М. А. Нашкевич, Д. М. Муравьева. — Минск : Беларуская навука, 2003. — 427 с.
3. Тростень, К. С. Профилактика стоматологических заболеваний у детей дошкольного и младшего школьного возраста : метод. рекомендации для студентов пед. вузов, воспитателей дошкольных учреждений, учителей начальных классов и родителей / К. С. Тростень. — Барановичи : БарГУ, 2006. — 28 с.

Н. В. Криницина

Научный руководитель — *Г. М. Леванова*
Барановичский государственный университет,
г. Барановичи, Республика Беларусь

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПРИ АДАПТАЦИИ К ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ

Целью нашей работы является анализ изменения состояния здоровья студентов в процессе адаптации к обучению в университете.

Адаптация — приспособление организма, личности к характеру отдельных воздействий или к изменившимся условиям жизни в целом. Адаптация связана с перестройкой функционирования тех или иных органов, свойств, механизмов, с выработкой новых навыков, привычек, качеств, что приводит в соответствие организм, личность со средой. Мы рассматриваем биологическую адаптацию — изменение в обмене веществ и функциях органов соответственно жизненному значению воздействий. Адаптация может рассматриваться в двух вариантах: а) постепенно протекающий процесс, состоящий из единичных адаптивных актов с относительно слабо выраженным стрессом; б) бурно протекающий процесс с выраженным состоянием стресса.

В первом варианте имеет место резкое изменение окружающей обстановки, которую сложно спрогнозировать, или подготовку к которому практически невозможно разделить на ряд последовательных этапов. Во втором варианте адаптация человека происходит к относительно легко дозируемым факторам среды, к постоянно меняющимся условиям [1, 20].

Основные физиологические изменения в организме наблюдаются со стороны нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Степень выражения этих изменений различна и зависит от напряженности труда. Может наблюдаться понижение работоспособности — утомление, субъективно воспринимаемое в виде чувства усталости.

Нами было проведено анкетирование студентов групп АИ-22, АИ-21, НА-21 II курса факультета иностранных языков БарГУ, по выявлению изменений в их состоянии здоровья за полтора года обучения. Студентам были заданы следующие вопросы о состоянии здоровья на данном этапе обучения: 1. Как вы оцениваете свое общее состояние? 2. Наблюдались ли у вас боли в спине, области сердца? 3. Есть ли у вас жалобы на зрение? 4. Как часто вы болеете?

Результаты анкетирования показаны на рисунке 1.

По результатам анкетирования можно сделать вывод, что у более чем половины опрошенных состояние здоровья ухудшилось (жалобы на боли в спине, области сердца, головные боли, нервозность, частые простудные заболевания, снижение иммунитета), у 10% не отмечалось никаких изменений в здоровье, у 13% здоровье улучшилось.

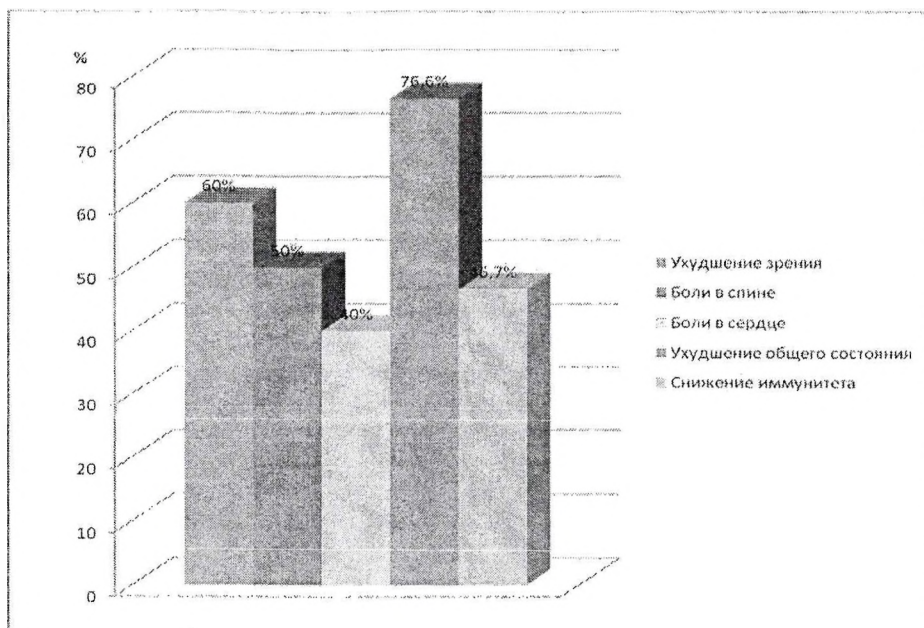


Рисунок 1 — Изменения состояния здоровья студентов на протяжении полутора лет обучения в вузе

Результаты анкетирования показали, что к наиболее часто встречающимся причинам ухудшения состояния здоровья студенты относят нерациональный режим дня, неправильное питание, учебные перегрузки, неумение активно отдыхать.

Таким образом, для сохранения своего здоровья исходя из общемедицинских рекомендаций студенту необходимо рационально организовывать режим дня, чередуя время работы с перерывами, при систематических занятиях физическими упражнениями у студентов происходят положительные изменения в состоянии здоровья и физической подготовке, совершенствуются профессиональные умения и навыки, улучшается самочувствие и повышается работоспособность. Причиной болей в спине является длительное, малоподвижное положение студента за рабочим столом, что неблагоприятно сказывается на функционировании многих органов и систем организма: снижается обмен веществ, происходит застой крови в ногах, что ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно головного мозга. В результате нарастает так называемое двигательное беспокойство, снижается внимание, память, нарушается координация движений, увеличивается время на мыслительные операции. Затем появляется вялость и сонливость.

Особую нагрузку на организм обеспечивает подготовка к экзаменам. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка в связи с увеличением продолжительности занятий, существенное ограничение двигательной активности, сокращение периода сна и времени пребывания на свежем воздухе, эмоциональные переживания — требуют такого режима труда и отдыха студентов, который бы обеспечил высокую их работоспособность в течение продолжительного времени.

В результате проведенного исследования, можно сделать вывод о необходимости формирования у студентов навыков рациональной организации рабочего дня, правильного питания, активного отдыха.

Список источников

1. Дьяченко, М. М. Краткий психологический словарь: личность, образование, самообразование, профессия / М. М. Дьяченко. — Минск : Хэлтон, 1988. — 399 с.