

Д. М. Бабеня

Научный руководитель — К. С. Тростень
Барановичский государственный университет
г. Барановичи, Республика Беларусь

ИЗУЧЕНИЕ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ О ВЛИЯНИИ ХАРАКТЕРА ПИТАНИЯ НА СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

В «Концепции воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь» сформулирована цель образования, как формирование социально, физически, духовно и морально зрелой творческой личности. Разработка основных позиций и факторов здорового образа жизни и методология их внедрения должны стать первоочередной задачей системы образования в вузе [1]. Особенно актуально это при подготовке педагогических кадров, которые будут участвовать в воспитании подрастающего поколения. Качество жизни человека в немалой мере зависит от состояния зубов и тканей полости рта. При осложненном кариесе, когда у верхушек корней зубов образуются гнойные очаги, инфекция и токсины из этих очагов током крови и лимфы разносятся по всему организму, поражая печень, почки, суставы, органы мочеполовой системы. Невозможно переоценить меры профилактики стоматологических заболеваний [4]. В Национальной программе профилактики кариеса зубов и болезней пародонта определены три основные причины стоматологических заболеваний:

- неудовлетворительная гигиена полости рта;
- нерациональное питание с избытком рафинированных углеводов, недостатком полноценных белков, витаминов, минеральных компонентов;
- использование соединений фтора местно в виде фторсодержащих зубных паст и внутрь в виде фторированной соли, используемой при приготовлении пищи.

Первым из девяти пунктов «Ливерпульской Декларации Всемирной организации здравоохранения по дальнейшему развитию стоматологической помощи в странах на период до 2020 года» обозначена безопасная для зубов пища и отмечена важнейшая роль характера питания для сохранения стоматологического здоровья [2].

С целью изучения осведомленности студентов педагогического факультета о влиянии характера питания на сохранение здоровыми зубов нами проведено анкетирование 98 студентов. 20,41% анкетированных указали, что с поступлением в университет характер их питания существенно не изменился, большинство из этих анкетированных живут дома.

48,98% респондентов чаще всего игнорируют полные обеды, ограничиваясь в основном вторым блюдом. Иногда готовят для себя первое и второе блюдо 19,39% студентов, никогда первое блюдо не употребляют 11,22% респондентов. Услугами столовой постоянно пользуются только 13,26% анкетированных студентов. На вопрос о привычке перекусывать в промежутках между основными приемами пищи положительно ответили 71,43%, в основном это бутерброды, чипсы, «кириешки», кондитерские изделия, мороженое, иногда — фрукты. Газированные сладкие напитки постоянно употребляют большинство студентов (86,73%). Даже в столовой 9,18% студентов ограничиваются булочкой и чаем или консервированным соком. 31,63% анкетированных не любят пищи, требующей энергичного жевания. Абсолютное большинство студентов (93,87%) знают о неблагоприятном влиянии сладостей на зубы, однако у большинства нет мотивации на отказ от сладких напитков. На вопрос о необычных привычках при приеме пищи 15,31% указали привычку запивать пищу жидкостью для улучшения проглатывания, 7,14% — любят употреблять печенье, бутерброды при просмотре телепередач, за чтением журналов и даже при подготовке к занятиям. На вопрос анкеты «Как Вы относитесь к перекусам между основными приемами пищи?» указали, что они необходимы большинство анкетированных, мотивируя необходимость их тем, что они не успевают позавтракать.

Только пятая часть опрошенных студентов питается полноценно, половина анкетированных игнорируют первые блюда, салаты, фрукты. Отсутствует контроль со стороны родителей за качеством питания, особенно на первых курсах, что приводит со временем к функциональным нарушениям, а затем и к хроническим заболеваниям. По данным здравпункта педагогического факультета, к окончанию учебы в университете 45,2% студентов имеют хронический гастрит или другие заболевания желудочно-кишечного тракта, функциональные нарушения сердечно-сосудистой системы составляют 31,5%, часто респираторными заболеваниями болеют около 40% выпускников. Вялое жевание ведет к гипофункции слюнных желез, что является основной причиной заболеваний слизистой оболочки полости рта и кариеса зубов [3]. Неконтролируемое употребление сладостей в промежутках между основными приемами пищи создает кариесогенную ситуацию в полости рта.

Таким образом, можно констатировать, что студенты педагогического факультета недостаточно осведомлены о влиянии характера питания на их стоматологическое здоровье. На занятиях по основам медицинских знаний при изучении тем «Гигиена полости рта», «Болезни зубов у детей», «Профилактика стоматологических заболеваний» и спецкурса «Стоматологические аспекты здоровья детей дошкольного возраста» рассматриваются во-

просы сохранения стоматологического здоровья, факторы риска развития кариеса зубов. Рассматриваются вопросы о влиянии характера питания как одного из методов профилактики стоматологических заболеваний.

Список источников

1. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: учеб. пособие / Р. И. Купчинов. — Минск: УП «ИВЦ Минфина». — 2004. — 211 с.
2. Леус П. А. Стоматология Беларуси XXI век (Доклад на IV Международной науч-практ. конф. 1 ноября 2005г., г. Минск) / П. А. Леус // Стоматологический журнал. — 2005. — № 4. — С. 2— 6.
3. Тристеня, К. С. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов педагогического факультета при изучении медико-биологических дисциплин: тезисы Республиканской науч. -практ. конф., 31 октября 2008 г. / К. С. Тристеня. — Минск: БГПУ, 2008. — С. 55—56.
4. Тристеня, К. С. Педагогу о болезнях зубов у детей: учеб. -метод. пособие / К. С. Тристеня. — Барановичи: РИО БарГУ, 2007. — 104 с.

Ю. Ю. Боброва

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

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА РОДИТЕЛЕЙ КАК ФАКТОР ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

В системе социально-педагогических условий, определяющих здоровье детей, решающую роль играет общение в семье.

Влияние взрослых на развитие и формирование стратегии здорового образа жизни огромно. Личный пример родителей, уровень осознания ценности здоровья для себя и своего ребенка, их осведомленность в вопросах организации здорового образа жизни обеспечивают включение всех членов семьи в процесс саморазвития и самосохранения.

Задачи исследования: 1) выявление ценностных ориентаций родителей; 2) определение их валеологической образованности; 3) изучение валеологической активности родителей.

Научная новизна исследования — недостаточность исследований в данной области.

Одним из этапов нашего исследования было проведение анкетирования родителей, имеющих детей дошкольного возраста и проживающих в городе Барановичи. Всего было опрошено 120 родителей детей, посещающих ДОУ № 12.

Ценностное отношение членов семьи к своему здоровью и ребенку определялось тремя аспектами: проявлением жизненных ориентаций; осознанием ответственности за здоровье ребенка; отношением к физической культуре как к важному фактору укрепления здоровья.

Выяснилось, что лишь 22,4% опрошенных указали на ведущую роль здоровья в системе основных жизненных ценностей. Соответственно подавляющая часть родителей, принимающих участие в исследовании (77,6%), отодвинули здоровье на второстепенные позиции. Более значимыми для них оказались семья (51,7%) и работа (26%) как наиболее важные ценности в жизни.

Наряду с этим установлено, что 58,6% родителей осознают свою ответственность за здоровье ребенка, подчеркивая при этом, что забота о здоровье — важный показатель культуры человека. Большинство родителей (74,3%) понимают важность физической культуры в укреплении собственного здоровья, отмечая эффективность ее воздействия на организм. Однако занимаются физической культурой в настоящее время лишь 12% опрошенных, подтверждая тем самым тенденцию к снижению с возрастом объема двигательной активности. Примечательно, что раньше 55% родителей активно занимались различными видами физической культуры и спорта.

Анализируя мотивы поддержания здоровья, можно отметить, что ведущим стимулирующим фактором 63,7% опрошенных считают намерение воспитать своего ребенка. Это вполне закономерно, хотя в определенной степени свидетельствует о нестабильности в семье, отсутствии социальной защищенности. Возможно, это объясняется тем, что большинство респондентов составили женщины (72%), которым свойственно повышенное чувство ответственности за воспитание своего ребенка.

Средний показатель, характеризующий эрудицию современных родителей по данным вопросам, составил лишь 13,7% из числа опрошенных. Выяснилось, что они понимают, от чего зависит здоровье, отмечая ведущую роль полноценного питания (32,7%), психоэмоционального равновесия (25,8%) и наследственных факторов в укреплении здоровья. Наряду с этим очевидна недооценка двигательной активности в системе основных факторов обеспечения здоровой жизнедеятельности человека. Лишь 5,2% родителей отметили важность данного компонента в формировании здоровья.

Обращает на себя внимание тот факт, что ни один из родителей не отметил закаливание как важный фактор формирования здоровья, повышения адаптационных возможностей организма. Лишь 1,7% опрошенных поставили закаливание на 3-е место в системе значимых для здоровья факторов. Полученные в ходе опроса данные свидетельствуют в целом об ограниченности знаний в вопросах здоровья и здорового образа жизни.