

зинки, если ею пользуется ребёнок в промежутках между приёмами пищи. Только в 26,25 % семей приобретается фторированная соль для приготовления пищи, остальные отдают предпочтение йодированной или соли без добавок. Родители (44,75 %) недостаточно информированы о роли частоты приёма пищи на развитие кариеса временных зубов. Половина родителей (50,5 %) считают, что начинать ухаживать за зубами необходимо после прорезывания всех зубов, никто не знает, что требуется уход за зубами ребёнка в возрасте до года. Детям раннего возраста рекомендуется пользоваться отечественными зубными пастами, произведенными в Республике Беларусь: «Маленькая страна», «Мое солнышко», «Тотошка», «Витоша», «Лапушка». Из импортных детских паст учёные-стоматологи рекомендуют пасты Nenedent baby с 6 месяцев до 2 лет, “Nenedent без фтора” с 6 месяцев до 4 лет [6, с. 186].

На факультете педагогики и психологии университета при изучении медико-биологических дисциплин кроме педагогических вопросов студенты изучают условия, которые созданы для детей в учреждениях дошкольного образования по охране и укреплению их здоровья, в том числе стоматологического. Сведения об этих методах и условиях студенты получают при изучении тем «Формирование здорового образа жизни», «Профилактика стоматологических заболеваний» дисциплины «Основы медицинских знаний», а также спецкурса «Профилактика заболеваний органов и систем организма».

Заключение. Из ответов родителей на вопросы анкеты выяснено, что их абсолютное большинство заинтересовано в сохранении стоматологического здоровья своих детей. Однако в вопросах привития навыков ухода за полостью рта родители проявляют неосведомлённость. Не все вредные привычки своих детей родители оценивают как факторы риска развития патологии челюстно-лицевой области.

Список цитированных источников

1. *Тристен, К. С.* Педагогу о болезнях зубов у детей : учеб.-метод. пособие / К. С. Тристен. — Барановичи : РИО БарГУ, 2007. — 104 с.
2. *Буза, Д. В.* Организация питания детей различных возрастных групп, страдающих пищевой аллергией : учеб. пособие / Д. В. Буза. — Барановичи : БГВПК, 2003. — 16 с.
3. *Тристен, К. С.* Педагогу о стоматологических заболеваниях у детей : монография / К. С. Тристен. Барановичи : РИО БарГУ, 2009. — 280 с.
4. *Тристен, К. С.* Формирование осведомленности студентов о влиянии характера питания на стоматологическое здоровье / К. С. Тристен // Современные подходы к продвижению здоровья : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. (Гомель, 21 окт. 2010 г.). — Вып. 3. — Гомель : ГомГМУ, 2010. — С. 108—110.
5. *Тристен, К. С.* Гигиена полости рта : электрон. учеб.-метод. комплекс [Электронный ресурс] / К. С. Тристен. — Барановичи : РИО БарГУ, 2011. — Электрон. опт. диски (CD-ROM). — 1 диск. сертификат № 121 от 28 июня 2011 г.
6. *Тристен, К. С.* Организация повышения образовательных знаний по гигиене полости рта детей дошкольного возраста / К. С. Тристен // Специалист XXI века: психолого-педагогическая культура и профессиональная компетентность : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. 27—28 мая 2014 г., Барановичи, Респ. Беларусь / М-во образования Респ. Беларусь, учреждение образования «Барановичский государственный университет»; редкол.: З. Н. Козлова (гл. ред.), А. А. Селезнёв (отв. ред.) [и др.]. — Барановичи : РИО БарГУ, 2014. — С. 184—187.

УДК 372.3/4

Тристен Клавдия Семёновна, кандидат медицинских наук, доцент,
Лобковская Елена Александровна, Самусик Антонина Ивановна, Новаш Таисия Степановна
Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ОЦЕНКА СТУДЕНТАМИ МЕТОДОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ПРИМЕНЯЕМЫХ ИХ РОДИТЕЛЯМИ

Здоровье населения является высшей национальной ценностью государства. В статье рассматривается оценка студентами методов формирования здоровья, применяемых их родителями. Установлено, что у многих студентов в детстве была выработана недостаточная мотивация к ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: студенты; родители; здоровье; образ жизни.

Trystsen Klaudziya Semenovna, PhD in Medical Sciences, Associate Professor,
Labkouskaya Alena Alexandrovna, Samusik Antonina Ivanovna, Novash Taisiya Stepanovna
Baranovichi State University, Baranovichi, Belarus

STUDENTS' ASSESSMENT OF HEALTH FORMATION METHODS USED BY PARENTS

Public health is the highest national value of the state. The students' assessment of the methods used by parents to form their health was studied. Established many students developed in childhood insufficient motivation to maintain a healthy lifestyle.

Key words: students; parents; health; lifestyle.

Введение. Большую роль в сохранении и укреплении здоровья населения играет ведение здорового образа жизни. Здоровый образ жизни предполагает использование типичных форм и способов повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют гомеостаз и резервные возможности организма, тогда независимо от экономических, политических и социально-психологических ситуаций в стране обеспечивается успешное выполнение социальных и профессиональных функций организма человека. Высшей национальной ценностью государства является здоровье населения. В нашей стране здоровью детей, молодёжи, трудящихся и пенсионеров уделяется большое внимание [1, с. 10].

Важнейшим путём в решении проблемы формирования знаний, навыков, привычек у населения о методах и средствах сохранения и укрепления здоровья является целенаправленное формирование валеологической культуры у населения [2, с. 6]. Целью формирования здорового образа жизни являются интересы и потребности не только отдельного человека, но и общества в воспитании физически и духовно здоровых детей и подростков в подготовке их к жизни [3, с. 67].

Приказом Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 31.03.2011 года № 335 утверждена «Концепция реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года». Эта государственная стратегия общественного здоровья базируется на профилактической медицине, приоритетах культуры здоровья и здорового образа жизни [4, с. 23].

Разработчики Концепции использовали Резолюцию EUR/RC 48/R5, принятую на 48-й сессии Европейского регионального Комитета ВОЗ, (Копенгаген, Дания, 14—18.09. 1998), в которой раскрывалась политика достижения здоровья для всех в Европейском регионе в XXI веке.

Поэтому изучение оценки студентами факторов сохранения и укрепления их здоровья в семьях весьма актуально.

Основная часть. Цель исследования — изучение оценки студентами методов формирования их здоровья в период с дошкольного возраста до поступления в университет.

Нами было проведено анкетирование 72 студентов факультета педагогики и психологии учреждения образования «Барановичский государственный университет».

Анкета содержала вопросы о применяемых с дошкольного возраста в их семьях методах сохранения здоровья, в частности, о применении закаливания, о посещении детьми спортивных секций, частоте пребывания на свежем воздухе, выполнении утренней гимнастики, особенностях питания детей в семье, участии родителей в обучении детей гигиеническим навыкам.

Большинство (89,2 %) анкетированных студентов считают, что их родители использовали все доступные при их условиях жизни меры для укрепления их здоровья. Установлено, что 81,94 % студентов считают нужным проводить закаливающие процедуры, так считали их родители, но 18,06 % студентов уклоняются от их использования, мотивируя частыми простудными заболеваниями в детстве, а в настоящее время сложившимся иммунитетом. Считают методами закаливания в возрасте 18—20 лет контрастный душ, пробежки, плавание, загорание и утреннюю зарядку.

Большинство респондентов (86,11 %) указали, что в их семьях была установка на физическое развитие детей. В школьные годы из их числа 6,94 % посещали секцию плавания, 12,5 % — легкоатлетические секции, 6,66 % занимались в футбольной секции, 3,39 % занимались теннисом. В 78,9 % семей поощрялось увлечение детей ездой на велосипеде, лыжными прогулками, дворовыми подвижными играми.

На вопрос анкеты о ведении здорового образа жизни опрашиваемые студенты указали, что в настоящее время здоровый образ жизни ведут только 47,2 % респондентов, 33,9 % считают, что не удаётся вести здоровый образ жизни по разным обстоятельствам, а 18,75 % затруднились дать определение собственному образу жизни. Непреложной истиной является утверждение, что здоровое питание — необходимое условие профилактики заболеваний, обеспечения высокой работоспособности и адекватной адаптации к условиям учёбы в университете. Понимая это, половина анкетированных (50,4 %) считают, что у них несбалансированное питание, не соблюдают требования к здоровому питанию 31,2 % студентов. Соблюдают режим питания только 19,4 % респондентов, в основном из числа проживающих в своих семьях. На вопрос анкеты о склонности их к определённым продуктам питания 41,66 % отметили, что любят жареную, консервированную и подслащенную пищу со школьного возраста, 20,83 % не любят салаты из свежих овощей, 23,61 % постоянно «перекусывают» печеньем, конфетами, булочками в промежутках между основными приёмами пищи. Своевременно посещают стоматолога 34,72 % анкетированных, 40,27 % бывали на приёме у стоматолога, когда заболит зуб, а 25,01 % студентов считают необходимым посещать стоматолога, когда на приём к нему направит терапевт.

Душевный комфорт определили у себя 64,1 % студентов. Они мотивировали это тем, что удовлетворены от реализации мечты поступить в университет (71,3 %), от возможности самому решать свои проблемы, отсутствия контроля со стороны родителей (28,7 %).

В случае гастрита или простудного заболевания 11, 22 % анкетированных студентов не предпринимают никаких мер, надеясь на свой молодой, здоровый организм, 18,61 % звонят домой родным за советом, 6,28 % пытаются использовать нетрадиционные средства (травяные чаи, компрессы), 17,77 % обращаются в аптеку за медикаментами и только 32,76 % идут в здравпункт университета к компетентным специалистам.

Свободное время треть анкетированных (34,17 %) респондентов посвящают компьютеру, смартфону, 18,61 % — просмотру телепередач, 52,72 % — общению с друзьями, 8,72 % — «использую возможность выспаться», 8,95 % увлекаются художественной литературой.

Установлено, что молодежью зачастую не выполняются элементарные требования по сохранению собственного здоровья из-за нежелания и неумения их выполнять. В то же время рост учебной нагрузки, высокие требования к качеству образования, стремление молодежи обеспечить себе социальный статус требуют мобилизации всех ресурсов организма студентов [4, с. 73]. Только 36,12 % анкетированных студентов регулярно выполняют закаливающие процедуры. Несмотря на то, что большинство (86,11 %) считают необходимым совершенствование своих физических возможностей, в спортивных секциях занимаются менее четверти анкетированных.

Главная цель обучения оздоровлению — формирование у студентов представлений о методах и средствах профилактики заболеваний, навыков сохранения и укрепления здоровья, приобщения их к здоровому образу жизни. На занятиях обсуждаются вопросы использования оздоровительных методик в быту, в учебное время, на досуге. У студентов — будущих педагогов в процессе изучения медико-биологических дисциплин формируются знания и навыки по медико-гигиеническому воспитанию детей в образовательных учреждениях, углубляются знания о воспитательной работе по исключению риска развития заболеваний у детей и взрослого населения [4].

Эксперты Всемирной организации здравоохранения предложили специальный индекс — «качество жизни» людей, который в различных модификациях широко применяется в медико-социальных исследованиях. Путём анкетирования населения в комплексе с обследованием можно определить влияние состояния органов и систем организма на психологические, физические и социальные составляющие качества жизни, определяющие благополучие человека. Иллюстрацией для студентов может служить раскрытие этих вопросов при изучении темы «Профилактика стоматологических заболеваний» дисциплины «Основы медицинских знаний». Студенты получают информацию о влиянии состояния зубочелюстной системы на качество жизни человека [5, с. 104].

В учреждениях дошкольного образования организованы для детей массаж, плавание, во многих УДО функционирует фитобар. В праздниках здоровья участвуют родители, которые готовят костюмы для детей, репетируют с детьми тексты их ролей, принимают участие в оформлении зала, подготовке реквизита для костюмированных спектаклей. Широко используется музыкотерапия, арт-терапия, организация физической культуры с элементами ушу, каратэ. Обычно оздоровительные мероприятия с применением нетрадиционных методов проводятся под наблюдением медицинских работников, воспитателями и педагогами, имеющими свидетельства о прохождении учебы на курсах повышения квалификации или получивших соответствующую специализацию в учебном заведении.

На занятиях используются следующие технологии преподавания: использование словесных методов (лекция, семинар, практические занятия с использованием компьютерной техники, видеофильмов, к каждому занятию подготовлена мультимедийная презентация). В ходе таких занятий преподаватель передает знания, формирует умения и навыки, излагая новый материал, который воспроизводится студентами, а преподаватель в разной форме оценивает их знания и умения. Компетентностный подход предполагает обеспечение возможности студента к практическому действию в решении реальных ситуаций, трансформацию полученных в высшей школе знаний в необходимые профессиональные умения [6, с. 138].

Учебный процесс обеспечен изданной нами учебно-методической литературой: учебно-методическими пособиями, учебно-методическими комплексами в печатном и электронном виде, электронным учебником, монографиями, методическими рекомендациями [7]. Используя потенциал лекционных, семинарских и практических занятий, мы обучаем студентов подготовке рефератов и докладов, конспектированию тематических разделов научных работ, анализу, умению оказания доврачебной помощи при боли или травме.

Заключение. Результаты исследования позволяют сделать выводы, что студентам с детского возраста недостаточно привиты знания и навыки здорового образа жизни. Упущения родителей в вопросах рационального питания, исключения вредных привычек не добавило здоровья.

Анализ ответов студентов показал, что необходимо создавать систему непрерывного воспитания здоровым привычкам ребёнка, начиная с родителей, в дошкольных учреждениях и школах. Рекомендуется в условиях семьи, дошкольного учреждения образования оказывать помощь детям в переводе их знаний о средствах и методах сохранения здоровья в навыки, привычку. Следует формировать у них убеждения в ценности здоровья, необходимости быть здоровым, заботиться о собственном здоровье.

В вопросах здоровьесбережения ответственность возлагается на педагогов, которые должны формировать у обучающихся потребность относиться к своему здоровью как к самой большой ценности, возможности реализации планов учёбы, создания здоровой семьи, творческого долголетия. Пропаганда здорового образа жизни — не кратковременная кампания, а широкое общественное явление, развитие которого осуществляется на протяжении длительного времени с раннего детского возраста.

Изучая вопросы организации профилактики заболеваний, студенты убеждаются, что достигнуть результативности при реализации методов профилактики возможно только совместными усилиями родителей, воспитателей дошкольного образования, учителей школ, врачей-педиатров и стоматологов.

Преподаватели медико-биологических дисциплин университета используют мультимедийные презентации с цветными иллюстрациями, демонстрацией нормы и патологии органов и систем организма. Формулирование ответов на вопросы анкеты, обсуждение со студентами полученных данных играет большую роль в формировании знаний студентов о разных аспектах профилактики заболеваний.

Использование инновационных методов преподавания, обеспечение студентов — будущих педагогов методическими материалами на бумажных носителях и в электронном виде, совершенствование их знаний при использовании современных методов обучения позволяет студентам получить в университете практико-ориентированные знания в вопросах сохранения собственного здоровья и здоровья населения страны.

В учреждении образования «Барановичский государственный университет» в процессе преподавания медико-биологических дисциплин («Основы медицинских знаний», «Основы педиатрии и гигиены детей», «Основы оздоровительной физической культуры», спецкурсов «Профилактика заболеваний органов и систем организма», «Современные оздоровительные методики» и др.) раскрываются основные принципы реализации концепции о совершенствовании государственного механизма создания и развития условий для реализации прав каждого гражданина на здоровье и здоровый образ жизни. Обучение студентов ориентировано на формирование знаний и умений о том, что каждое заболевание необходимо рассматривать с позиции структуры и функции целостного организма. Будущим педагогам предстоит обеспечить организационные основы охраны здоровья учащихся, обучение школьников тому, что культура общества и личности не может быть полноценной без прогресса культуры здоровья.

Список цитированных источников

1. *Тристеня, К. С.* Формирование мотивации к здоровому образу жизни студентов: Ценностные ориентации молодежи / К. С. Тристеня // Молодежные субкультуры : материалы III Междунар. науч.-практ. форума городов-побратимов России и Беларуси, Мытищи : Талант, 2005. — С. 214—216.
2. *Лобковская, Е. А.* Потенциал образовательного процесса в саморегуляции здорового образа жизни будущего педагога : пособие / Е. А. Лобковская. — Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2018. — 128 с.
3. *Тристеня, К. С.* Индивидуальный подход при обучении студентов педагогического факультета основам медицинских знаний / К. С. Тристеня // Актуальные вопросы подготовки студентов гуманитарных вузов Республики Беларусь по основам медицинских знаний : тезисы Респ. науч.-практ. конф. — Минск : БГПУ им. М. Танка, 2007. — С. 67—68.
4. *Тристеня К. С.* Профилактика заболеваний органов и систем организма : монография / К. С. Тристеня. — Барановичи, РИО БарГУ, 2014. — 301 с.
5. *Тристеня, К. С.* Формирование здорового образа жизни: стоматологические аспекты : монография / К. С. Тристеня. — Барановичи : Изд. Е. Г. Хохол, 2018. — 234 с.
6. *Тристеня, К. С.* Методы инновационного обучения в процессе преподавания основ здоровьесбережения будущим педагогам / К. С. Тристеня, Е. А. Лобковская, Е. Н. Авдей, О. В. Шидо / Психология и педагогика творчества (посвящена памяти доктора психологических наук, профессора О. М. Поповой) : материалы междунар. науч.-практ. конф., 30 марта 2018 / Шадр. гос. пед. ун-т ; сост. и ред. О. С. Назаревич, И. А. Тютюева. — Шадринск : ШГПУ, 2018. — С. 137—140.
7. *Клавдия Семеновна Тристеня* : биобиблиогр. указатель / сост.: Л. В. Горбунова, Т. В. Громова ; М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т, б-ка. — Барановичи : БарГУ, 2018. — 92с.