

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И МЕДИЦИНСКОЙ ГРАМОТНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

DEVELOPMENT OF HEALTHY LIFESTYLE COMPETENCIES AND MEDICAL LITERACY IN ADOLESCENTS

Ю. А. САВЕЛЬЕВА

J. A. SAVELYEVA

Педиатрический факультет

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Гродно, Республика Беларусь

Pediatric Faculty of the Educational Institution "Grodno State Medical University"

Grodno, Belarus

e-mail: Julia-saveleva@list.ru

В статье рассматриваются основные методы формирования здорового образа жизни. Выявлена актуальность разработки новых методов пропаганды здоровых принципов и привычек. Представлен метод взаимодействия студентов с подростками в рамках проекта «Здоровый разговор».

Ключевые слова: здоровый образ жизни, подростки, здоровье, медицинская грамотность, проект «Здоровый разговор».

The article discusses the main methods of creating a healthy lifestyle. The relevance of developing new methods of promoting healthy principles and habits is stressed. The method of interaction between students and teenagers in the framework of the project "Healthy Conversation" is presented.

Keywords: healthy lifestyle, teenagers, health, medical literacy, "Healthy Conversation" project.

В связи с преобладанием депопуляции и общей тенденции к старению населения в Республике Беларусь растет потребность в укреплении, сохранении и восстановлении здоровья населения. По данным Всемирной организации здравоохранения обеспечив оптимальную окружающую среду и здоровый образ жизни можно избежать не менее 50 % существующих болезней. При этом профилактика не просто лучше, чем лечение – она требует меньше экономических затрат [1].

Здоровый образ жизни – это образ жизни, который помогает значительно снизить риск серьезных заболеваний или преждевременной смерти.

ти, а также улучшить качество жизни человека. Основными компонентами ЗОЖ являются: валеологическая грамотность; рациональное питание; оптимальный двигательный режим с учетом возрастных, гендерных и физиологических особенностей организма; соблюдение режима дня и оптимальное чередование труда и отдыха; благоприятные экологогигиенические условия; отказ от вредных привычек; профилактика психоэмоционального неблагополучия и стрессов; безопасное сексуальное поведение; соблюдение правил личной и общественной гигиены; разумное использование оздоровительного воздействия факторов окружающей среды; медицинская активность и динамическое слежение за состоянием здоровья, владение навыками самопомощи и самоконтроля состояния здоровья; позитивное экологическое поведение.

В процессе формирования здорового образа жизни (ФЗОЖ) приоритетной целевой аудиторией являются дети и подростки. В Республике Беларусь разработана система ФЗОЖ населения, объединяющая многостороннюю, межотраслевую деятельность широкой социальной сети. Государственные образовательные стандарты, школы, специализированные учреждения содействуют укреплению здоровья, следуя следующим этапам: информационный, психологический, репродуктивный или практический, опыт или приобретение навыков, привычный образ жизни. Существуют некоторые методы гигиенического обучения и воспитания:

1. Информационно-рецептивный – передача готовой информации по сохранению и укреплению здоровья специалистом обучаемым лицам, которые усваивают её на уровне осознанного восприятия и запоминания.
2. Репродуктивный – в организации специалистом воспроизведение имеющихся знаний обучающимися лицами в рамках теоретических и практических занятий.
3. Метод проблемного изложения информации - постановка специалистом перед обучающимися лицами научно-познавательных практических задач, в раскрытии логики их решения.
4. Эвристический метод – постановка перед обучающимися научно-познавательных и практических задач, раскрытие логики поиска их решений, а также организация самостоятельной постановки и решения задач обучающимися лицами [4].

Однако согласно статистическим данным, численность полностью здоровых школьных коллективов в среднем не превышает 15 % и снижается до 7 % в старших классах, где заметно увеличивается доля уча-

щихся с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе с хронической патологией, что является негативной тенденцией для педиатрической службы [3].

С целью формирования медицинской грамотности и ответственного отношения к здоровью в Гродненском государственном медицинском университете на базе педиатрического факультета с октября 2021 года функционирует проект «Здоровый разговор».

Предметом проекта является организация мероприятий, направленных на формирование у учащихся учреждений общего среднего образования компетенций здорового образа жизни и медицинской грамотности. Методы реализации проекта:

- поиск информации, изучение и анализ источников, используемых при подготовке к мероприятиям;
- применение мультимедийных презентаций, буклетов, информационных буклетов или плакатов;
- опрос в тестовой форме, анкетирование для контроля эффективности проведенных встреч.

Общение по проблемным вопросам организовано в доверительной атмосфере, направленной на формирование у подростков компетенций здорового образа жизни. Используемая информация освещается в доступной форме и является актуальной, научно-обоснованной и практико-ориентированной. Основными целевыми группами являются учащиеся VIII-XI классов УО «Гимназия №10», УО «Средняя школа №23», УО «Средняя школа №37» .

Задачи проекта:

- Выявить актуальные проблемы формирования компетенций здорового образа жизни у учащихся;
- Способствовать профилактике аддиктивного поведения учащихся (табакокурения, ранняя алкоголизация, рискованное половое поведение; наркозависимость и др.);
- Способствовать формированию у учащихся компетенции здорового образа жизни и медицинской грамотности необходимых для оказания первой помощи пострадавшему и самому себе;
- Повысить уровень информированности учащихся о профилактике заболеваний и повышения устойчивости организма к факторам окружающей среды;
- Способствовать пропаганде здорового образа жизни как приоритетного направления государственной политики.

Для оценки функционирования проекта посредством тестирования и анкетирования, проводимых на мероприятиях с подростками, было проведено исследование, отражающее эффективность работы студентов в рамках проекта «Здоровый разговор».

По результатам опроса, проведенного в анонимной форме среди 40 участников 8 лекций посредством созданного в Google форме теста, 100 % учащихся применяют полученные знания в повседневной жизни, 100 % – отмечают важность обсуждения тем здорового образа жизни с ракурса медицины, 97,2 % – считают данный проект важным. Это доказывает не только правильный выбор методик общения и преподнесения материала, но и актуальность проведения подобных мероприятий.

Взаимодействие студентов медицинского университета с учащимися позволяет повысить уровень доверия к медицинским работникам и снизить негативное воздействие на учащихся различных информационных источников, которые не всегда являются достоверными и могут искажать понятие о красоте и здоровье подрастающего организма, а также склонять к аддиктивному поведению.

Таким образом, важность проекта «Здоровый разговор» не вызывает сомнений. Определение содержания значимых тем, передача новой информации от будущих специалистов в области медицины учащимся в форме познавательных, увлекательных интерактивных лекций и диалога благоприятствует формированию значимых компетенций и медицинской грамотности, способствующих формированию культуры здорового образа жизни. Такая форма общения студентов способствует психологической готовности школьников к изменению привычного стиля жизни и облегчает формирование индивидуального и общественного сознания. Функционирование проекта содействует реализации основных задач национальной стратегии сохранения здоровья человека: профилактика заболеваний, содействие здоровью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Всемирная организация здравоохранения. Тринадцатая общая программа работы на 2019–2023 гг. // 2018.
2. Состояние здоровья детей в Республике Беларусь [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа: <http://www.naturalmedics.ru/dots-889-1.html> . – Дата доступа: 17.03.2022.
3. *Солтан М. М., Борисова Т. С.* Методические аспекты гигиенического обучения и воспитания детей и подростков: учеб. – метод. пособие – Минск: БГМУ. – 2018 – 84 с.