ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

HEALTHY LIFESTYLE OF MEDICAL COLLEGE STUDENTS IN MODERN CONDITIONS

И. Н. ШЕНЦЕВА

I. N. SHENTSEVA

НИУ Белгородский государственный университет. Медицинский колледж
Белгород, Россия
NRU Belgorod State University. Medical College
Belgorod Russia

e-mail: shentseva_in@bsu.edu.ru

В данной статье мы постарались провести сравнительный анализ ответов студентов медицинского колледжа в период офлайн и онлайн обучения, которые касаются проблемы здорового образа жизни и адаптации студентов первокурсников в социальную и учебную среду колледжа.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, офлайн, онлайн обучение, психическое здоровье.

In this article, we tried to conduct a comparative analysis of the responses of medical college students during offline and online learning, which relate to the problem of a healthy lifestyle and the adaptation of first-year students to the social and educational environment of the college.

Keywords: healthy lifestyle, offline, online learning, mental health.

В современном мире стало давно актуальным формирование здорового образа жизни среди населения различной возрастной периодизации. Культура здорового образа жизни в некоторых семьях культивируется еще с раннего детства, многие приходят к этому через определенный промежуток времени. Но есть и такие категории людей, которые считают вести здоровый жизни не обязательным, а иногда даже неверным решением.

Конечно же, важно, формировать здоровый образ жизни (ЗОЖ) начиная с раннего детства, данное понятие включает в себя: здоровое питание, занятия физической культурой, включая спорт, в умение строить

оптимальный режим дня, так же к ЗОЖ можно отнести и психическое здоровье, все это должно быть системным и целенаправленным.

У каждого человека может быть сформирована собственная система здорового образа жизни. Данная способность строиться на овладении специальными знаниями, в умении выстраивать и формировать режим дня, сочетая выполнение специальных процедур и рационального питания, не забывать и про культурный досуг. Важными показателями являются: самодисциплина, выработка режима и, конечно же, привычка.

В период глобальных перемен, включающих в себя компьютеризацию практически всех сфер образования, многие столкнулись с тем, что большая часть учебного процесса и школьников и студентов проходит на виртуальном уровне, даже в межличностном общении сверстников время взаимодействия друг с другом переходит в другое качество. Коммуникации между преподавателем и студентом не предполагают эмоционального контакта, увеличивается время на самостоятельное обучение и поиск информации.

В таких условиях необходимо создать комфортную среду для обучения и располагать способностью вести здоровый образ жизни.

Акцентирование внимания и актуализация проблемы касаемая студентов медицинского колледжа связана с тем, что будущая профессия включает формирование общих и профессиональных компетенций, которые обязывают формировать и укреплять здоровье населения. Профилактика заболеваний, направление, которое будет главным в профессиональной деятельности каждого студента – медика, что приведет к высокому уровню жизни каждого человека в обществе, независимо от профессии и должности, которую он занимает.

В последнее время студенты медицинского колледжа и других учебных заведений Белгородской области были вынуждены перейти на формат онлайн обучения, что естественно поменяло их взгляд на формирование отличного от начального образа жизни.

Темы здорового образа жизни в своих исследовательских работах студенты касались регулярно.

Были проанализированы анкетные данные, связанные с формированием ЗОЖ, собранные студентами совместно с научными руководителями в период, когда обучение проходило в стенах колледжа и во время онлайн обучения, опрашиваемые, также студенты медицинского колледжа.

Гигиена является неотъемлемой частью здорового образа жизни каждого из нас, но для студентов приобретающих специальность медицинской сестры, акушерки и фельдшера это понятие является частью жизни.

Задав вопрос о гигиене рук, студентам в период офлайн и онлайн обучения мы получили ответы, которые говорят о том, что студенты регулярно мыли руки на социальном уровне, но после того как столкнулись с проблемой пандемии они стали регулярно мыть руки на гигиеническом уровне.

Выяснили, что постоянно задумывались о своем образе жизни в до ковидный период 44 % из опрошиваемых, а после 78 %. По данным исследования можно сказать, что ситуация пандемии заставила молодое поколение прийти к выводу, что не соблюдение каких либо элементов ЗОЖ может привести к снижению качества жизни и ее сокращению.

Время сна важный период для восстановления сил и умственной работоспособности студентов на занятиях.

Задав вопрос студентам в до ковидный период, пришли к следующему: 50 % респондентов укладывались спать в промежуток с 21.00 до 00.00.

Что касается периода онлайн обучения, то в данный временной промежуток старались улечься спать 61 % студентов.

Выяснили, что утреннюю зарядку в период офлайн обучения делали каждый день 17 %, 33 % не делали ее и 50 % не могли себя заставить.

В современных условиях ситуация изменилась и утреннюю зарядку регулярно стали выполнять 51 % из опрошиваемых.

Анализ вопроса «Как Вы считаете, какие условия необходимо соблюдать для сохранения здоровья?» ранее студенты ответили так: 40 % считают отказ от вредных привычек, 30 % регулярное занятие спортом, 30 % знания о ЗОЖ. В настоящее время получили ответы: 43 % считают, что им необходимы знания о ЗОЖ, 37 % отказ от вредных привычек и 20 % регулярные занятия спортом.

Задав ранее вопрос в студенческой среде о значении питания, выяснили, что 44 % заботятся о своем питании, 20 % редко прибегают к здоровому питанию и используют фастфуды, 23 % едят то, что найдут в холодильнике и 13 % иногда могут использовать для еды лапшу быстрого приготовления.

В формате онлайн обучения получили следующие ответы: 65 % готовят пищу сами и стараются, чтоб питание было рациональным, 28 % опрошенных прибегают к услугам общественного питания, 7 % изредка используют продукты быстрого приготовления.

Как мы видим из ответов, то студенты стараются заботиться о своем здоровье, что очень радует.

Психическое здоровье является одним из компонентов ЗОЖ. Для того чтобы студенты медицинского колледжа прошли адаптацию как

можно с меньшей нагрузкой для психики в колледже устоялась традиция проводить тренинги среди первокурсников с участием психолога.

На сайте, в разделе «КУРАТОР и Я» была создана психолого-педагогическая конференция для классных руководителей всех курсов и групп. Но особое внимание было уделено именно проблеме адаптации студентов первокурсников в социальную и учебную среду колледжа.

На конференции классных руководителей психологом была представлена информация об анализе адаптации студентов в первые месяцы обучения.

На вопрос «Как Вы оцениваете свой первый месяц учебы?», были получены следующие ответы: 77,9 % ответили, что учеба в колледже им нравится, 18,6 % не могут привыкнуть и только 3,5 % ответили, что им не нравится учиться.

О том, как справляются студенты с учебной нагрузкой, было выявлено, что 17,6 % легко справляются, 19,6 % думали, что успех в учебе будет гораздо выше, но сами понимают, что оказалось школьных знаний не достаточно, 31 % отметили трудности из-за большого объема заданий по предметам, 25,6 % признались в собственной лени, но находятся в постоянной работе над собой. Лишь незначительная часть студентов ссылаются на неравномерность составленного расписания.

Так же выяснили, испытывают ли трудности, обучающиеся в адаптации к студенческой жизни, получили следующие ответы: 44,2 % испытывали некоторые сложности в начале обучения, 15,1 % испытывают сложности и сейчас, 40,7 % ответили, что изначально не имели трудностей.

Выяснили, то (или что) мешает почувствовать себя комфортно. Результаты были следующие: 26,2 % указали на нагрузку в учебе, 11,2 % отметили, что конфликтуют с некоторыми преподавателями или просто по своей несовершенной психике не могут понять, что от них требуют, 9,1 % сказали, что и ранее испытывали трудности в усвоении некоторых предметов. Малая часть студентов указала на трудности в жилищных условиях, строгие требования, материальные трудности и конфликты среди одногруппников, 42,4 % ответили, что чувствуют себя комфортно.

Атмосфера в студенческой группе является важным компонентом в формировании здорового образа жизни студентов. Поэтому выяснили у студентов, как они характеризуют микроклимат в коллективе? Доброжелательной атмосферу посчитали 29,1 % обучающихся, 39 % ответили, что атмосфера дружественная, 15,5 % сказали, что в группе взаимопонимание, 10,1 % отметили – сотрудничество, меньше всего пришлось на такие ответы как: конфликтность, несогласованность, равнодушные.

Опросив студентов о наличии или отсутствии вредных привычек выяснили, что в формате офлайн обучения на их формирование влияла окружающая среда, а в период онлайн формата влияние оказывала семья.

Все студенты отметили, что онлайн обучение повлияло на снижение активности за счет сидячего образа жизни, но, тем не менее, многие стали посещать тренажерные залы и бассейны, чтобы сохранить и даже повысить активность.

На основании полученных данных можно рекомендовать студентам для улучшения самочувствия, как физического, так и психического эффективно организовать свое свободное время:

Запланировать ежедневные прогулки;

Создать маршрут выходного дня – путешествовать;

Чаще бывать за городом;

Общаться в неформальной обстановке со своими сверстниками;

Заняться хобби;

Уделять время культуре и спорту;

Придерживаться рационального питания;

Соблюдать личную гигиену.