

Планируется также запись аудиогuida. Аудиофайл будет скидываться на телефон участников. В нем будут различные дополнительные подсказки, общая информация о стоянках, природных объектах.

В конце пути туристов ждет сокровище в виде символических призов, а также накрытый стол в охотничьем домике. На столе будут традиционные белорусские блюда. Около стола надпись, что в благодарность за найденный клад лесовик приглашает всех отдохнуть и попробовать его блюда.

Для желающих предлагается продолжить отдых на экотуристической базе «Уречье». Проведение квеста возможно как для небольшой компании, так и для групп до десяти человек.

Раз в год планируется проведение крупного соревнования, в котором примут участие две команды. Квест оценивается на время прохождения и по набранным баллам. Дополнительно по маршруту будут разбросаны мини-задания, найдя и выполнив которые команда получает дополнительные баллы.

*Выводы.* Таким образом, предложенный нами веломаршрут в сочетании с квест-игрой после реализации проекта на территории заказника «Выдрица» будет способствовать не только расширению экологической грамотности участников, но станет одним из способов активного отдыха на природе, а значит, отвечает понятию «здоровый образ жизни», в первую очередь, молодежной аудитории.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. ГПУ «Заказник республиканского значения «Выдрица» [Электронный ресурс] / – Режим доступа: <http://jlobinles.by>. – Дата доступа: 10.02.2017.
2. Велосипедный туризм / А.А. Булгаков. – М.: Ключ, 2009. – 624 с.

### **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ**

**Новак Н.Г., Соболева Л.Г.**

---

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,*

*Гомель Республика Беларусь*

*E-mail: natalya\_novak\_80@mail.ru*

*Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и  
общественного здоровья, Гомель, Республика Беларусь*

*E-mail: ludmila-gmi@mail.ru*

**Резюме.:** В статье рассмотрено формирование ЗОЖ и проблема сохранения здоровья у студентов из опыта работы.

**Ключевые слова:** обучение, здоровый образ жизни.

## THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS: FROM WORK EXPERIENCE

Novak N., Soboleva L.

---

*Francisk Skorina Gomel State University,  
Gomel, Republic of Belarus*

**Summary:** The article deals with the formation of a healthy way of life and the problem of preserving the health of the students from work experience.

**Keywords:** education, healthy lifestyle.

*Введение.* Социальные перемены последних десятилетий приводят не только к изменениям в экономической, политической и духовной сферах жизнедеятельности белорусского общества, но и к переоценке социальной ценности здоровья. Специалисты отмечают ухудшение состояния здоровья населения, поэтому становится необходимым переосмысление способов решения проблемы сохранения здоровья молодежи и общества в целом. Именно поэтому в последнее десятилетие в нашей стране ведется целенаправленная политика по пропаганде здоровья, работа по профилактике болезней, активной мотивации и утверждению принципов здорового образа жизни, которая получила законодательное подтверждение в ряде государственных программ.

Результаты социологических исследований свидетельствуют о том, что большинство юношей и девушек дают положительную оценку состояния своего здоровья. Например, в 2010 году в ходе опроса 60,8% молодых людей отметили, что их здоровье «очень хорошее» и «хорошее», 37,0% считают свое здоровье «удовлетворительным» и только 2,2% указали на «плохое состояние» собственного здоровья. Осознание индивидуальной ценности здоровья определяет мотивацию и направленность действий человека, его образ жизни. Результаты социологического исследования показывают, что молодежь понимает значимость образа жизни в сохранении и укреплении здоровья: 87,6 % молодых людей считают, что здоровье определяется не наследственностью, а зависит, прежде всего, от самого человека, его образа жизни [1, с. 49]. Наиболее важными факторами, влияющими на здоровье, по мнению молодых людей в возрасте от 18 до 29 лет, являются отсутствие вредных привычек (индекс значимости 0,75) и физическая активность (индекс значимости 0,82), наименее важным — регулярные

посещения врача (индекс значимости 0,35). Однако результаты медицинских исследований свидетельствуют о том, что в реальной жизни населения забота о здоровье, здоровый образ жизни еще не стали важными ценностными приоритетами, значительная часть молодежи на практике использует модели поведения, сопряженные с риском для здоровья [1, с. 50].

*Цель работы:* — обобщить результаты совместного профилактического проекта УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины» и ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья «Мой стиль жизни сегодня — мое здоровье и успех завтра!».

*Материалы и методы.* В настоящей статье использованы следующие методы: анализ первичной медицинской документации, аналитический, обобщающий, анкетирование.

*Результаты и обсуждение.* Ввиду актуальности и социальной значимости проблемы профилактики влияния негативных тенденций на состояние здоровья современных студентов администрацией УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины» был инициирован профилактический проект «Мой стиль жизни сегодня — мое здоровье и успех завтра!». Прототипом явился такого рода проект, реализуемый с 2014 года на базе УО «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники». В полной мере данный профилактический проект начал действовать в апреле 2016 благодаря продуктивному сотрудничеству сотрудников и преподавателей УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины» со специалистами ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья».

Актуальность реализуемого направления деятельности была подтверждена уже на первом этапе, когда в результате первичной диспансеризации первокурсников (1049 человек) было выявлено, что в I группу здоровья вошли только 22,1% опрошенных (232 человека), II — 45,7% (478 человек), III — 31,2% (31,2%), IV — 1,1% (12 человек). Анализ распределения первокурсников по группам для занятий физической культурой показал, что основной группе занималось 47,3% учащихся I курса (496 человек), 17,9% из которых (89 человек) составляли студенты факультета физической культуры. Количество студентов, занимавшихся в подготовительной группе — 294 человека (28% от общего количества студентов), численность занимавшихся в спецмедгруппе — 204 человека (19,4%), занятия в группе ЛФК были рекомендованы 32 студентам (3,1%),

полностью освобождены от занятий физической культурой — 23 человека (2,2%).

На основе полученных данных была разработана программа валеологических и психопрофилактических мероприятий, направленных на повышение уровня осведомленности студентов в вопросах здорового образа жизни, на снижение влияния факторов риска для здоровья (большинство, из которых обусловлены нерациональным питанием, нарушением режима сна и отдыха, с низкой физической активностью), на профилактику формирования у студентов склонности к аддиктивному поведению (табакокурение, компьютерная зависимость, алкоголизм и т.д.). Данная программа также включает в себя комплекс коррекционно-развивающих занятий со студентами по овладению альтернативными, «здоровыми» формами поведения.

Первичная диспансеризация студентов-участников проекта позволила выделить группу студентов, имеющих патологию со стороны желудочно-кишечного тракта и составить для них индивидуальные программы реабилитации. Для этой группы специалистами отдела общественного здоровья государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» при участии работников предприятия общественного питания УО «ГГУ им. Ф. Скорины» также было разработано 10-дневное цикличное меню. При его разработке учитывалась калорийность блюд, соотношение продуктового набора по белкам, жирам и углеводам, способ приготовления блюд. Первокурсники, участвовавшие в проекте, оценивали меню и имели возможность вносить свои предложения по его корректировке. Значительную часть рациона представляли кисломолочные продукты, хлебобулочные изделия с содержанием цельных злаков и отрубей, в заправах для салатов использовались растительные масла, сметана. Из рациона были исключены жареные блюда, соусы, содержащие майонез.

Первый контрольный срез по результатам деятельности проекта был проведен в июне 2016. Согласно полученным данным, несмотря на достаточно короткий период реализации проекта, была отмечена положительная динамика, изменилось отношение студентов к своему здоровью. Так, результаты повторного анкетирования показали, что число курящих студентов снизилось на 11,2% (с 24,6% до 13,4%), увеличился удельный вес желающих бросить курить на 12,5% (с 37,5% до 50%). Уделять внимание физической активности, как фактору, положительно влияющему на здоровье, стало 76,6% участников проекта (против 64%). Увеличилась доля студентов, которые в профилактических целях принимают витамины на 38,6 % (с 18% до 56,6%), следят за маркировкой

и сроком годности употребляемых продуктов на 9,3% (с 64% до 73,3%). Возросло число студентов, считающих, что информацию о сохранении и укреплении здоровья лучше получать из специальной литературы – на 19,6% (с 27% до 46,6%) и от медицинских работников — на 11,6% (с 45% до 56,6%). Полученные в ходе информационных бесед со специалистами знания и навыки позволили студентам питаться более рационально и сбалансировано, оптимизировать свой двигательный режим. В результате показатели индекса массы тела вошли в норму у 46,6% (был в пределах нормы только у 18%), удельный вес студентов, имеющих превышение нормальных показателей ИМТ (25% и выше) снизился на 20,6% (с 45% до 24,4%).

В новом 2016 – 2017 учебном году проект продолжил свою реализацию, были введены дополнительные критерии оценки здоровья. Если в прошедшем году при проведении первичной диспансеризации участников проекта измерялся рост, вес, объем талии, рассчитывался индекс массы тела, снималась ЭКГ, брались общий анализ крови, общий анализ мочи, то для группы студентов, участвующих в проекте в указанном учебном году, в программу диспансеризации дополнительно включены скрининг уровня сахара в крови и профилактический осмотр стоматолога. По результатам диспансеризации для каждого участника разработаны индивидуальные программы реабилитации по направлению выявленной патологии, даны рекомендации по питанию, двигательной активности, уходу за зубами, коррекции альтернативных форм поведения. При необходимости студенты имеют возможность пройти дополнительное обследование у «узких» специалистов.

Следует подчеркнуть, что для того, чтобы молодежь была ориентирована на сохранение своего собственного здоровья, одной лишь профилактики вредных привычек недостаточно. Безусловно, здоровье является важным для современных студентов, но в силу возрастных, культурных и социальных факторов, не все из них ответственно подходят к вопросу его сохранения. В связи с этим одно из главнейших направлений реализации проекта — это повышение степени осознания студентами важности собственного здоровья как ресурса активной и полноценной жизни, а также — формирование у них ответственности за собственное здоровье, за качество собственной жизни.

В основе реализации проекта лежит принцип «равный обучает равного». Именно поэтому, помимо опытных специалистов (врачей-валеологов, эпидемиологов, наркологов, психологов), основными действующими лицами проекта являются волонтеры отряда «За здоровы лад жыцця». Это юноши и девушки второго-пятого года обучения,

студенты факультета психологии и педагогики ГГУ им. Ф. Скорины. Прежде чем приступить к «работе», волонтеры проходят соответствующую подготовку (информационные занятия и тренинги), систематически участвуют в работе тематических «круглых столов» по вопросам сохранения здоровья, присутствуют на онлайн-конференциях со специалистами. Главная задача волонтеров — это популяризация принципов и правил здорового образа жизни среди обучающейся молодежи.

Волонтеры — это хорошее подспорье для тех кураторов, которые заботятся о здоровье своих «подопечных». Основная целевая аудитория — это студенты ГГУ им. Ф. Скорины, однако помимо этого, волонтеров приглашают в другие вузы, колледжи и техникумы г. Гомеля. Много внимания уделяется студентам, проживающим в общежитиях ГГУ им. Ф. Скорины. Здесь актуальными остаются вопросы профилактики аддиктивного поведения. Помимо тем, ставших уже привычными (алкоголизм, наркомании, табакокурение), все чаще волонтеры освещают проблемы шопоголии, компьютерной и интернет-зависимости.

В рамках проекта помимо традиционного направления, которое заключается в профилактике аддикций, важным является обучение студентов правилам конструктивного поведения в сложных жизненных ситуациях. Ведь именно неумение справиться со стрессом является одним из факторов формирования склонности к аддиктивному, т.е. зависимому поведению. Например, особую популярность в последнее время приобрела тема любовной зависимости, и именно зависимость от любовных отношений, невозможность пережить неразделенную любовь является частой причиной суицидальных попыток юношей/девушек, не справившихся со стрессогенной ситуацией. Много внимания в рамках проекта уделяется повышению уровня гигиенической культуры, валеологической активности студентов посредством гигиенического обучения и воспитания.

*Выводы.* Большая часть мероприятий в рамках проекта направлена на формирование у обучающихся установок и мотивов, способствующих здоровому образу жизни, на усвоение навыков просоциального поведения. В рамках программы разработаны тренинговые занятия по повышению психологической культуры студентов, направленные на развитие жизненной перспективы юношей и девушек, повышение их ответственности в организации собственной жизни. Профилактические мероприятия направлены не только на информирование, но и на переосмысление юношами и девушками собственных взглядов, установок, привычек. Этому способствуют такие формы взаимодействия,

как деловая игра, диспут, ток-шоу, тренинговые занятия. Интересны занятия в форме интеллектуальных состязаний и турниром (викторина, КВН и др.).

В заключение отметим, что в 2016 году профилактический проект «Мой стиль жизни сегодня — мое здоровье и успех завтра!» приобрел статус общереспубликанского и со временем появится во всех ведущих вузах страны.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Соглаева, Л.А. Стратегии поведения молодежи в сфере здоровья / Л.А. Соглаева, Л.В. Филинская, А.А. Кулешов // Молодежь суверенной Беларуси: штрихи к портрету / Д.М. Булышко [и др.]; под ред. Д.М. Булышко, О.В. Иванюто, Д.Г. Ротмана. – Минск: Изд. центр БГУ, 2012. – С. 47- 56.

### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОММУНИКАЦИЙ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КАК МЕРА ПО УЛУЧШЕНИЮ ПРИВЕРЖЕННОСТИ ЛЕЧЕНИЮ, ПРОФИЛАКТИКЕ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Селиванова Т.В.

---

*Академия управления при Президенте Республики Беларусь,  
Минск, Республика Беларусь  
E-mail: borisov.pop.med@mail.ru*

**Резюме.** Рассматриваются пути совершенствования экономических, психологических и социальных методов межличностного общения и предложения по улучшению приверженности молодежи к здоровому образу жизни. Использование полученных результатов обеспечит более результативное взаимодействие между сотрудниками различных уровней управления, повысит качество оказываемых медицинских услуг по профилактике и формированию здорового образа жизни среди молодежи.

**Ключевые слова:** взаимоотношение врач-пациент, коммуникабельность, комплаенс, межличностные взаимоотношения, здоровый образ жизни, центры здоровья.