

При действии токсических соединений (ацетон, фенол) динамика выявленных изменений имеет иные закономерности. В частности, генотоксический эффект не выявлен и количество клеток с микроядрами существенно не отличалось от спонтанного уровня, наблюдавшегося у интактных животных. Показатели супрессии Т-клеточного звена и неспецифической резистентности организма, обнаруженные в течение первого месяца, имели транзиторный характер и уже через 3 месяца восстановились до уровней, близких к отмеченным у интактных животных.

Перспективы использования результатов исследования. Выявленные различия при действии канцерогена и токсических веществ, с одной стороны, параллелизм динамики проявления генотоксического эффекта и развития иммуносупрессии в ранние сроки опыта, а также наличие корреляционной связи между ними при действии только активных доз канцерогена, с другой - позволяют рассматривать их как возможные ранние критерии канцерогенности химических веществ. Использование этого комплекса обеспечивает возможность определения канцерогенных свойств химических соединений и их дифференцирование от токсических соединений в эксперименте на протяжении 3 месяцев.

ВИХОВНІ ВАЖЕЛІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЩОДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Т.О. ШЕВЦОВА

*Дніпропетровський транспортно-економічний коледж,
Дніпропетровськ, Україна*

Традиційно у валеологічному вихованні головна увага приділяється констатації негативних прикладів впливу на людину довкілля, порушення режиму харчування, низької фізичної активності, наслідків шкідливих звичок і т. п., що само по собі показово, але значного поліпшення ситуації із здоровим способом життя, зокрема у студентської молоді віком 15-17 років (ВНЗ I-II р.а.), при цьому не спостерігається.

Постановка проблеми: широке розповсюдження наркоманії, паління, алкоголізму, пасивне сприйняття інформації про наслідки шкідливої для людини поведінки, опосередкований характер усвідомлення зв'язку між особистим здоров'ям, духовною красою і соціальним успіхом потребує визначення більш ефективних шляхів виховання потреби у здоровому способі життя.

Досвід показує, що найбільш цікавим та дієвим фактором мотивації студентів щодо здорового способу життя є акцентування уваги на особисту якість життя.

Актуальність: за результатами проведеної первинної діагностики 53% студентів не відчують себе спроможними формувати своє особисте життя та здоров'я, соціальні відношення, довкілля. Найбільш інформативним з проблем що виникають виступає Internet простір. Водночас у сучасному суспільстві не сформоване середовище жорсткого не сприйняття шкідливої для здоров'я людини особистої поведінки, перевага надається матеріальному рівню життя, а не його

якості.

Методологія досліджень: моніторингові дослідження ефективності виховного процесу, зміни особистих пріоритетів, розуміння засад якості життя, здорового способу життя.

За роки роботи у ДВНЗ «Дніпропетровський транспортно–економічний коледж» накопичений значний досвід з указаних питань та впроваджується комплексна програма виховання «Сповідасмо здоровий спосіб життя». В рамках цієї програми діє клуб «Екологія особистості», метою якого є формування глибокого внутрішнього усвідомлення людиною себе, як частки природи; розвиток потреби любити та поважати себе як особистість, розуміння того, що здоровий спосіб життя є запорукою особистого та соціального успіху.

Формування засад здорового способу життя у студентів здійснюється поетапно:

I етап передбачає діагностику и моніторинг рівня розвитку валеологічних знань та вмінь через індивідуальні спостереження та самооцінку студентів, анкетування. Матеріали первинної діагностики - анкети на визначення рівня екологічного, валеологічного спрямування. Наприклад: «Мое довкілля», «Чи дотримуюсь я здорового способу життя?», «Якість життя моєї родини». Для підсумкової діагностики використовуються анкети на визначення шляхів підвищення рівня якості особистого життя.

Як показують результати анкетування, для більшості характерний нездоровий спосіб життя, багато необов'язкових, надмірних видів споживання, нерациональне харчування, нехватка фізичної активності, наявність шкідливих звичок. Дослідження показало, що багато студентів віком від 15 до 18 років знайомі з алкогольними напоями та вживають їх час від часу. До 17% студентів мають звичку палити. У зв'язку із профілактичною роботою в цьому напрямку спостерігається тенденція до зменшення шкідливих звичок. 75-80% студентів ведуть сидячий спосіб життя, спочатку на заняттях - 5-6 годин, а потім вдома за комп'ютером від 4 до 6 годин. На першому плані у 90% опитуваних виступає матеріальний рівень життя, а не його якість.

II етап – корекція та моніторинг виховної роботи, створення творчого середовища, команди однодумців, співпраця із студентами. Розробка цікавих напрямків роботи, банку ідей, індивідуальних програм, творчих завдань. Створення відеотеки, візуального супроводу; випуск інформаційних стендів «Правила здоров'я», «Наркотикам – Ні», «Ліки від радіації», «СНІД- загроза існуванню людини», «Стан здоров'я української нації», «Генетика і здоров'я»; медичних бюлетенів «Кишкові захворювання», «Туберкульоз», «Грип»; конкурс відеофільмів, презентації «Якість життя моєї родини». Для підвищення зацікавленості рекомендується написати твори-роздуми філософського характеру, реферати на теми:

- Людина як цінність природи.
- Природні умови здоров'я.
- Духовні аспекти здоров'я.
- Безпечний дім - міф чи реальність.
- Якість життя - наш вибір.

III етап – спрямована, системна виховна робота зі студентами. Проведення виховних заходів. Наприклад на теми «Українська хата – як осередок здоров'я», «Українські обереги». Тренінги «Безпечні продукти харчування», «Колір і здоров'я», тощо.

Студенти із задоволенням досліджують якість життя своєї родини, вивчають фактори впливу на здоров'я у приміщеннях ВНЗ, а також у себе вдома.

Розглядається декілька груп факторів. По-перше – особиста поведінка, усвідомлення того, що призводить до покращання якості життя, вміння обирати корисне для здоров'я. Наприклад вибір продуктів харчування, напоїв, одягу...; вибір звичок (шкідливих або корисних); розподіл особистого часу, ритм життя; фізичні навантаження; щоденні інформаційні навантаження (розмови по телефону, робота за комп'ютером, перегляд телевізійних програм...).

Друга група факторів впливу на якість життя та здоров'я що розглядається, це соціальні стосунки:

- характер та вміння спілкуватися з батьками, товаришами, сторонніми людьми;

- орієнтація на біблійні заповіді у особистому житті.

Третя група факторів – це набуття професійних знань та навичок, фізична спроможність вирішувати професійні ситуації.

Зрозуміло, що досконалість та якість прояву у професійній діяльності залежить від освіченості людини у своїй галузі та від її фізичного стану. Саме особистий спосіб життя створює основу якості життя людини. Головне, щоб у студентів виникло усвідомлення того, що всі аспекти особистого життя так чи інакше впливають на його рівень та якість, і тільки сама людина спроможна зрозуміти та створити життєво важливі показники середовища свого існування.

Велику зацікавленість викликає дослідницька робота на тему «Моніторинг якості життя», де досліджуються умови родинного життя та професійної діяльності студентів під час виробничої практики; дослідницька робота на тему «Моніторинг продуктів харчування», «Вплив електромагнітного забруднення на людину», тощо.

IV етап – створення важелів впливу на активність студентів. Дієвим виховним фактором є, участь студентів у якості волонтерів у роботі із першокурсниками. Ефективно може працювати команда студентів старших курсів для роботи на виховних годинах. Наприклад, щоб проводити бесіди на теми «Підліток і небезпеки навколо нього», «Шкідливі звички і здоров'я», круглі столи на теми «Навіщо нам дбати про себе?», «Проблеми інформаційного суспільства».

Розвиток рефлексії досягнень особистої валеологічної культури вивчається методами діагностики, використовуються тести, анкетування, спостереження.

Висновок: поступове підвищення рівня усвідомлення студентами зв'язку між особистим здоров'ям і якістю життя вносить вагомий внесок у профілактику асоціальної поведінки; формування усвідомленого ставлення до особистого здоров'я людини як основи прогресивного розвитку суспільства.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Запольський А.К. Салюк А.І. Основи екології. Підручник., К.: Вища школа, 2001. 358 с.

2. Складановская М.Г. Нравственный и экологический императивы как основа формирования экологического мышления. Вісник ДНУ № 10, 2004. 280 с.

ЯКОЮ БУТИ ЗАГАЛЬНОНАЦІОНАЛЬНІЙ СИСТЕМІ МЕДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ?

О. МАНЬКО

*Дніпропетровський технікум зварювання та електроніки імені Є.О. Патона,
Дніпропетровськ, Україна*

За концепцією Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009-2013 рік визначено стійку тенденцію до зниження рівня здоров'я населення України. Це призвело до того, що на сьогодні в державі середня тривалість життя громадян на 10-12 років нижча, ніж у країнах ЄС, а передчасна смертність, особливо серед чоловіків працездатного віку, є вищою в 3-4 рази.

Основними чинниками, які зумовлюють втрати працездатного населення, зменшення тривалості життя та підвищення рівня передчасної смертності в Україні, є хронічні захворювання, зокрема серцево-судинні (63 відсотки) та онкологічні (12 відсотків), а також різні види травматизму (8-9 відсотків).

Особливою загрозою майбутньому країни є нинішній стан здоров'я і спосіб життя дітей і молоді. Кожна п'ята дитина народжується з відхиленнями в стані здоров'я. У 90 відсотків школярів діагностуються різні захворювання.

З метою формування у молоді здорового способу життя та загострення уваги на проблемах алкоголізму, наркоманії, СНІДу тощо державою пропонується багато програм. Їх втілення передбачає проведення масових, навчальних методичних та дослідницьких заходів.

Молодь повинна усвідомити і засвоїти, що збереження та розвиток національного генофонду - це в першу чергу їх майбутнє.

На сьогодні кризовий стан здоров'я громадян зумовлений такими факторами:

- відсутнє суспільне усвідомлення цінності здоров'я нації та не сформована ефективна система стимулювання населення до збереження свого здоров'я;

- незадовільний рівень компетентності, знань та вмінь керівників місцевих органів виконавчої влади і посадових осіб органів місцевого самоврядування щодо ефективності реалізації державної політики з охорони здоров'я населення в Україні. Відсутня система підготовки відповідних кадрів;

- обмежена рухова активність. Гіподинамія характерна для більшості людей працездатного та літнього віку і є причиною виникнення багатьох хвороб.

- тютюнокуріння. Щороку від тютюнового диму помирає понад 100 тис. українців, з них більш як 10 відсотків - пасивні курці.

- вживання алкоголю. Понад 40 тис. українців щороку помирають від надмірного вживання алкоголю. Більш як 700 тис. - мають офіційно зареєстровану в медичних установах алкогольну залежність, реально - значно більше. За поширеністю вживання алкогольних та слабоалкогольних напоїв серед дітей