

**Источники и литература**

- Липский В.И. исторический очерк СПб Ботанического сада. - С – Петербург, - 320 с.  
 Новогрудский Л.М. Первый русский микробиолог – профессор Мартин Матвеевич Тереховский  
 Вестник Академии наук Казахской ССР № 5 (38) 1948 г. - С. 64 – 69  
 Соболев С.Л. М. М. Тереховский и его диссертация о природе наливочных анималькулей. Микробиология т. 17. 1948 г. вып.4 с. 294 –306. г. Москва.  
 Брокгауз Ф.А. Ефрон И.А. энциклопедический словарь. том 4-а. - С. Петербург, 1891 г. - С. 740.  
 БМЭ под редакцией Бакулева А.Н. том 15. – Москва, 1960 г. – 1215 с.  
 Ю.Л. Волянский, В.И. Резник: В.Ф. Марієвський  
 Мартин Тереховский (1740 – 1796) і його дисертація щодо природи наливкових анималькулів. Вісник Вінницького державного медичного університету №6 м. – Вінниця, 2002 р. - 540 с.  
 В.В. Лункевич. Основы жизни - С- Петербург, - 1910 г. - 536 с.  
 В.В. Лункевич. От Гераклита до Дарвина. Очерки по истории биологии. XVII и XVIII век. Издательство Академии Наук СССР. – Москва, 1940 г. - 495 с.  
 Резник В.И. Учение о самопроизвольном зарождении в трудах ученых – естествоиспытателей XVIII века. Вісник Вінницького національного медичного університету. – Вінниця, 2004 р. - 531 с.

**Чухриенко Н.Д., Козлова О.Е., Василевская И.В., Гниденко Е.Ю.**

**К ПРОБЛЕМЕ ВАЛЕОПЕДАГОГИКИ В СВЯЗИ С РЕФОРМИРОВАНИЕМ СИСТЕМЫ  
ВЫСШЕГО МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Введение. Известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни. Что же такое здоровый образ жизни? Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия. Но, к сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни не придерживаются здоровой и разнообразной пищи, в которую нужно включать побольше фруктов и овощей. Ведь, чем разнообразнее питание, тем больше вероятность, что в него войдут все необходимые питательные вещества. Другие не ведут активный образ жизни, что вызывает преждевременное старение и риск сердечных заболеваний. Третьи не стараются удерживать вес в рекомендуемых пределах. Люди с избыточным весом более подвержены таким болезням, как сахарный диабет, гипертония, артрит и сердечные заболевания. А у людей с весом ниже нормы понижена сопротивляемость инфекциям. Четвертые не могут справиться с повседневными стрессами. А многие укорачивают свою жизнь, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю. Здоровый образ жизни можно определить как комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

Цель исследования. В связи с реформированием системы высшего медицинского образования возник вопрос преподавания тех или иных специальностей и разделов в медицинских вузах ( история, религия, украинский язык и пр). Одним из таких спорных проблем, на наш взгляд, является преподавание валеологии как науки о здоровом образе жизни.

Изучение валеологии на этапе вуза является на наш взгляд запоздалым, так как формирование культуры здорового образа жизни должно закладываться гораздо раньше, в средней школе, а некоторые навыки личной гигиены, как его составляющей-еще на уровне дошкольного воспитания, и , конечно, в семье.

Целью исследования явилось определение базового уровня знаний по вопросам валеологии и ведению здорового образа жизни.

Материал и методы исследования. Нами опрошено 74 старшеклассника одной из городских школ (1 группа респондентов), 70 старшекурсников медицинского вуза (2 группа) и 37 врачей-интернов-терапевтов (3 группа). Анкета включала 17 вопросов по определению понятия “валеология”, элементов здорового образа жизни, наличию вредных привычек у школьников, особенностям питания, профилактике заболеваний, целесообразности преподавания предмета валеологии в школе и пр.

Результаты исследования и их обсуждение. Данные анкетирования свидетельствуют, что из 74 старшеклассников, давших определение термину “ валеология”, правильно трактуют его только 46 чел (60,1%). При этом 13 респондентов понимают валеологию как науку, “которая изучает человека как единую систему”, 9-как науку, изучающую человека, его связь с природой, отношение к природе, 3- понимают ее как предмет о здоровье человека, 1-как науку , “которая изучает вселенную”, 2 затруднились дать какое-либо определение.

В понятие здорового образа жизни старшеклассники традиционно включили такие понятия, как отсутствие вредных привычек (курение, аклголизм, наркотики), занятия спортом (81, 2% опрошенных). И только единицы внесли сюда правильное питание, закаливание, соблюдение гигиенических норм.

Таким образом, в целом школьники недостаточно осведомлены о здоровом образе жизни. Например, на то, что здоровье человека в первую очередь зависит от образа жизни, указали лишь 44,4% мальчиков и 40,7% девочек старшего школьного возраста. Не случайно, по-видимому, только 35,4 % мальчиков и 28,4 % девочек свой уровень знаний о здоровом образе жизни оценивают положительно. Интересно отметить,

что с возрастом повышается число учащихся, безразлично или даже положительно оценивающих своих сверстников, которым были свойственны такие вредные привычки, как курение, употребление алкоголя, разных наркотических веществ. Так же, как и в случае знаний о физической культуре и спорте, основными источниками знаний о здоровом образе жизни явились средства массовой коммуникации (на это указали 27,9% мальчиков и 25,9% девочек), родители (соответственно 17,1 и 18,9%), учителя биологии (13,6 и 11%) и физической культуры (6,1 и 4%). Хотя с возрастом число школьников, которых совсем не интересуют вопросы о здоровом образе жизни, по литературным данным, снижается.

Считают, что ведут здоровый образ жизни 83,3% опрошенных школьников. При этом 96% не курят, все 100% отвергли попытки употребления наркотиков в прошлом. 83,3% занимаются физической культурой или спортом с различной периодичностью от 2 уроков физкультуры в неделю (13%) до почти ежедневных.

Все учащиеся по рекомендациям некоторых авторов распределяются по трем группам активности. Те из них, кто указал, что занимается физическими упражнениями и спортом до появления пота и ускоренного сердцебиения четыре раза в неделю и более, составили группу достаточно активных. Учащиеся, указавшие на подобные занятия с частотой 2 - 3 раза в неделю, были определены в группу средней физической активности. Недостаточно физически активными считали тех, кто занимался физическими упражнениями и спортом лишь один раз в неделю и реже.

83% опрошенных знают свой вес, при этом только у 14,2% он повышен.

Однако только 30% интересуются составом и качеством продуктов, которые употребляют. При этом только 27,2% избегают употребления продуктов кухни быстрого питания.

Около половины респондентов знают заболевания своих родителей и предпринимают меры по предупреждению их у себя. Этот факт является крайне важным, так как, например, особенности питания в семье (злоупотребление сладкой, острой, соленой и пр.) пищей являются зачастую фоном для развития сахарного диабета, язвенной болезни, артериальной гипертензии. И особую роль здесь по профилактике наследственных заболеваний, коррекции установившихся семейных привычек должен сыграть семейный врач.

К сожалению 20% старшеклассников считают, что мыть руки перед едой "желательно, но не обязательно". В связи этим закономерен вывод о том, что навыки личной гигиены (мытьё рук перед едой, чистка зубов и пр) должны закладываться в раннем детстве (в дошкольных учреждениях, семьях) как стереотип поведения на будущее. По ответам только 66,6% школьников этим вопросам их обучали в семьях. А на протяжении учебы в школе уже более 95% опрошенных получили знания по ведению здорового образа жизни и предупреждению заболеваний. Как известно вопросы валеологии включены в

курс и биологических дисциплин, и физического воспитания школьной программы. Считают целесообразным включение валеологии как предмета в курс школьной программы лишь 54,8% старшеклассников. 45,2% опрошенных отдадут предпочтение формированию навыков здорового образа жизни в семьях, дошкольных учреждениях, в крайнем случае – начальных классах средней школы.

Анализ ответов 70 студентов 6 курса медицинского вуза (2 группа респондентов) и 37 врачей-интернов-терапевтов (3 группа) на аналогичные вопросы анкеты дал несколько отличные результаты. Правильное определение валеологии дали уже 86% опрошенных 2 группы и 97% - 3 группы. При этом в понятие здорового образа жизни старшекурсники и врачи-интерны ввели и такие понятия, как эмоциональное равновесие и духовное благополучие. При этом здоровый образ жизни, по их мнению, ведут 46% старшекурсников и уже 70% - врачей-интернов.

Курят - 33% старшекурсников и только 14% врачей-интернов. Физической культурой занимаются 70% опрошенных обеих групп, с приблизительно одинаковой регулярностью. Собственный вес знают все 107 респондентов.

У 14% старшекурсников и только 6% врачей-интернов он является повышенным.

3 старшекурсников (4%) признались в употреблении наркотиков, 20% из них пробовали однократно. Все врачи-интерны-терапевты факт употребления наркотиков отвергли, двое - пробовали 1 раз. Алкоголь не употребляют 9% старшекурсников и уже 19% врачей-интернов.

Закономерно (учитывая профиль обучения) и существенно возросла осведомленность опрошенных 1 и 2 гр. о состоянии здоровья родителей (94 и 97% соответственно). При этом более 93 % знают меры профилактики этих заболеваний, 54% и 61% соответственно предпринимают их по отношению к собственному здоровью. Составом продуктов интересуются 34% старшекурсников и уже 60% врачей-интернов. Избегают продуктов кухни "быстрого питания" 50% опрошенных 1 гр. и 62% -2 гр. Считают необязательным мытьё рук перед едой только 3% опрошенных 1 и 2 групп.

Все 100 % старшекурсников считают необходимыми знания о здоровом образе жизни. При этом преподавание курса валеологии считают целесообразным на этапе школьного обучения (94%). 81% врачей-интернов-терапевтов солидарны с данным мнением, при этом 19% выступают за преподавание валеологии в медицинских вузах.

Выводы. Таким образом, вопросы преподавания предмета валеологии во многом неоднозначны. Если считать объективными данные анонимного анкетирования школьников, то ситуация с распространенностью вредных привычек, уровнем общей физической культуры выглядит достаточно благополучной. Имеется некоторое различие в представлении о науке валеологии, подходах к ее изучению. На этапе перехода старшекурсник-врач происходит качественный скачок в отношении соблюдения норм здорового образа жизни у себя лично: меньше вредных привычек, больше заботы о сохранении здоровья, в том числе духовного.

Однако вывод напрашивается один. Основам валеологии необходимо начинать обучать детей как

можно раньше; в вузах, даже старших классах - уже поздно. Должна быть создана единая непрерывная поэтапная система валеопедагогики, начиная еще с момента обучения будущих родителей культуре питания и приготовления пищи, вопросам физической культуры и закаливания, формированию навыков личной гигиены у детей и пр. Далее - закрепление их в дошкольных учреждениях. Роль школы, как и семьи, особо остро должна проявляться в вопросах профилактики и борьбы с курением, алкоголизмом и наркоманией. На этапах формирования специалиста-медика, а особенно-семейного врача, здоровый образ жизни должен стать жизненной нормой, служить примером для подражания не только коллег, но и пациентов.

Формирование приоритета здорового образа жизни должно стать основной составляющей сохранения здоровья нации.

#### **Источники и литература**

1. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва, 1996.
2. Визитей Н.Н., Образ жизни. Спорт. Личность. Кишинев.,1980.
3. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. Путь к здоровью. Москва., 1987.
4. Жолдак В.И. Социология физической культуры и спорта. Кн. I. Москва., 1992.
5. Кича Д.И.О проблемах преподавания вопросов здоровья населения и здравоохранения // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины .-2001.- N1.-С.33-36
6. Базилевич С.П. Сімейна медицина (завдання, принципи, моделі)
7. // Лікування та діагностика.-1997.-N3.-С.41-47
8. Апанасенко А.Н.Начала валеології.Індивідуальне здоров'я (сутність, феноменологія, стратегія керування) // Український медичний часопис,-2002 .-N5.- С.45-50.
9. Москаленко В.Ф., Пономаренко В.М. Самооцінка здоров'я-складова частина моніторингу європейської політики "Здоров'я для всіх" в Україні // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України.-2002 ,-N1.-С.5-10
10. Арнольд А., Голкомб М., Заремба Є.Х. та ін. Потенційна роль сімейних лікарів у пропаганді принципів здорового образу життя //Практична медицина.-1997 .-N3-4,-С.114-118.
11. Рациональное питание/ Смоляр В.И. – Киев: Наук. думка, 1991.