**Формирование здорового образа жизни у студентов медицинских колледжей.**

**Попова Татьяна Юрьевна. Преподаватель БПОУ ВО ВБМК.**

В соответствии с ФГОС СПО 2023 у студентов специальностей «Лечебное дело» и «Сестринское дело» существуют учебная дисциплина "Здоровый человек и его окружение" и междисциплинарный курс "Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды", которые являются обязательной частью образовательных программ [2]. Во время занятий студенты изучают теоретический материал, овладевают необходимыми общими и профессиональными компетенциями, навыками и умениями. Наиболее эффективно процесс обучения будет проходить, если студенты сами придерживаются здорового образа жизни. Также это поможет в их профессиональной деятельности. В соответствии с законом Российской Федерации Федеральный закон от 21.11.2011 года N- 323 ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации", где прописаны права и обязанности граждан в области здоровья, в статье 27 сказано, что граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья. Статья 12 провозглашает приоритет профилактики  в сфере охраны здоровья [1].

Здоровый образ жизни складывается из нескольких элементов:   
 адекватный уровень физической и двигательной активности, отказ от вредных привычек, психологический комфорт и благополучные семейные отношения, экономическая и материальная независимость, высокая медицинская активность, рациональное питание, оптимальный режим труда и отдыха, грамотное экологическое поведение, гигиена и закаливание [3].

В первом элементе, в качестве подготовки, помимо изучения теории можно дать задание практически оценить свой собственный уровень физической активности и выполнить те рекомендации, которые будут необходимы. Например, начать делать ежедневную зарядку, увеличить длительность ходьбы, выполнять физическую работу по дому и т.д. Необходимо сделать так, чтобы теория и практика были неразделимы. В медицине часто используют выражение: «обучение происходит у постели больного». В данном случае обучение происходит под наблюдением своего состояния, своих ощущений и изменений.

Следующий элемент - это исключение вредных привычек. В юношеском возрасте, к сожалению, некоторые имеют опыт знакомства с пагубными привычками. Возможно, кто-то уже имеет зависимость и скорее всего этого не осознает. На занятиях подробно разбираются виды вредных воздействий, влияние на организм и способы борьбы с ними. Рассматриваются разные уровни формирования зависимости такие как: социальный, психический и физический. Современная молодёжь зачастую вращается в среде, где курят и употребляют алкоголь. Поэтому велик риск «перенять» такой стиль поведения  и позитивное отношение к вредным привычкам.  Рассмотрение в качестве домашнего задания собственного окружения приятелей и знакомых (возможно анонимно для преподавателя) позволит учащимся реально оценить свой риск. Тут же необходимо представить учащимся альтернативу вместо возможности приобретения пагубной привычки сделать акцент на здоровье, становлении в профессии и обретении финансовой независимости, на спортивных достижениях, сохранении красоты. Необходимо также оценивать аудиторию и не возбудить в учащихся повышенный интерес к теме вредных привычек. То есть, несмотря на необходимый объем знаний, которые студенты должны иметь, эмоциональная окраска материала должна быть различной и оценивается преподавателем в каждой конкретной группе студентов.

Психологический комфорт и благополучные семейные отношения, как составляющая ЗОЖ, также обсуждаются на занятиях.  В случае  подозрения на неблагоприятную ситуацию вопрос обсуждается совместно с классным руководителем, который следит не только за успеваемостью студентов, но и за их психологическим комфортом. При необходимости принимает меры согласно своим должностным обязанностям.

Экономическая и материальная независимость обсуждаются с учащимися в рамках приобретения профессии. Изучив сайт колледжа, ярмарку вакансий, курсы постдипломного образования студент уже видит возможности будущего трудоустройства и реального заработка.

Когда учащийся реально представляет, где он хочет работать, он понимает необходимость знаний и это стимулирует процесс обучения. Следующий элемент здорового образа жизни это высокая медицинская активность. Все учащиеся имеют доступ к получению квалифицированной медицинской помощи и проходят медицинские осмотры, направленные на предупреждение, ранее выявление и лечение заболеваний.

«Полноценное», «сбалансированное», «рациональное питание», «соблюдение режима питания» - все эти термины становятся понятными для наших студентов. Они сами делают доклады, сообщения, готовят презентации.  Здесь нашей задачей является  приучить студентов выполнять то, что они сами рекомендуют. На своём опыте работы регулярно сталкиваюсь с ситуацией, когда студенты группы отлично овладевают теорией и при этом на простые вопросы: "Что вы ели сегодня на завтрак?", " Что вы регулярно едите на завтрак/обед/ ужин?" и так далее получаю ответы, которые не дотягивают или противоречат изученному материалу.  Если студент не будет сам придерживаться принципов рационального питания, то он и в практической работе не будет уделять этому должного внимания среди своих пациентов. Для того чтобы что-либо выполнять нужно это захотеть. Так мы на занятиях изучаем имеющиеся и предлагаем свои варианты вкусных и полезных блюд, составляем меню на день/ неделю/ месяц  и наши студенты в качестве домашнего задания получают практическую часть: позавтракать/пообедать/поужинать в соответствии с рекомендациями.

Оптимальный режим труда и отдыха ещё одна «проблема» с которой мы столкнулись. У молодого организма отличные компенсаторные возможности, а жизненная энергия льёт через край. Большинство студентов пренебрегают соблюдением режима сна, чередования умственной и физической нагрузки, прогулками на свежем воздухе и при этом отмечают, что чувствуют себя не плохо или даже хорошо. Теория и практика расходятся. Здесь очень важно убедить человека в необходимости соблюдения графика. Каждый учащийся внимательно рассматривает свой режим и оценивает своё состояние. При таком обстоятельном подходе становятся заметны негативные последствия частого недосыпания:  ухудшение запоминания, невнимательность, снижение оценок, раздражительность, переедание - это то, что студенты отмечают в своих дневниках. Когда учащийся осознал все сам, это становится весомым аргументом в изменении режима дня.  
Грамотное экологическое поведение - это благодатный вопрос. За последние два-три года мы видим большую осознанность студентов в вопросах сохранения экологии: это разумное потребление  одежды, цифровой и бытовой техники, бытовой химии. Повторное использование пластиковых пакетов, ремонт старых предметов, сортировка мусора. Молодёжь активно предлагает варианты сохранения экологии.

Грамотное гигиеническое поведение и закаливание. Теоретические вопросы гигиены также приходится внедрять в практическую жизнь.  Дополнение несколькими здоровыми привычками, которые учащиеся сами определяют, своего распорядка дня в юношеском возрасте  протекает достаточно быстро. Также обстоит вопрос и с закаливанием. Обычно студенты открыты к проведению оздоровительных процедур и нам нужно сделать это привычкой их жизни.

Методично урок за уроком мы прививаем студентам привычку самим вести здоровый образ жизни. В этих условиях создаются удовлетворённость работой, физический и душевный комфорт, а также активная жизненная позиция и социальный оптимизм. Подводя итоги можно сказать, что будущие специалисты, которые сами ведут здоровый образ жизни, обязательно на своей практике будут прививать эти навыки своим пациентам.

Список литературы

1. Федеральный закон от 21.11.2011 года N- 323 ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации".
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 04.07.2022 № 527 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело" (Зарегистрирован 29.07.2022 № 69452) http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202207290028
3. Двойников, С.И. Проведение профилактических мероприятий./ С.И.Двойников, Тарасова Ю.А., Фомушкина И. А., Костюкова Э.О. ГЭОТАР-Медиа. 2020.