

**ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
В РАМКАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ**

Дюбкова-Жерносек Т. П., канд. мед. наук, доц.

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

Аннотация. В статье обобщается опыт реализации здоровьесберегающих технологий и обсуждаются перспективы их использования при организации воспитательной работы с обучающимися в рамках инициативного проекта «Здоровье-2025». Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе проведена научно-исследовательская работа по изучению поведенческих факторов риска неинфекционных заболеваний (курение табака, питание, физическая активность) среди студентов 1–3 курсов Белорусского государственного университета (БГУ). Второй этап включал разработку и осуществление пилотных проектов по внедрению здоровьесберегающих технологий с учетом выявленных на предыдущем этапе поведенческих факторов риска заболеваний. Инициативный проект «Здоровье-2025», реализуемый автором настоящей статьи в течение 2024–2025 учебного года, основан на обобщении лучших практик предыдущих лет и представляет собой цикл мероприятий, приуроченных ко Всемирному дню здоровья (отмечается ежегодно 7 апреля). Мероприятия реализуются в течение учебного года как средствами учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» в рамках образовательного процесса, так и во внеучебное время.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии; поведенческие факторы риска; здоровый образ жизни; физическая активность; эвристическое обучение; образовательный продукт; качества личности; творческая самореализация; мероприятия как форма воспитания.

Согласно Кодексу Республики Беларусь об образовании, «формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, осознания значимости здоровья как ценности и важности его сохранения», «воспитание физической культуры, физическое совершенствование» являются одними из основных направлений воспитательной работы с обучающимися в учреждениях высшего образования [1, с. 17]. Продвижение здорового образа жизни признано наиболее эффективной мерой профилактики хронических неинфекционных заболеваний (болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, сахарный диабет и др.), занимающих лидирующие позиции среди причин смертности населения во всем мире. Наибольший вклад в преждевременную смертность вносят четыре поведенческих фактора

риска – курение, нездоровое питание, низкая физическая активность, чрезмерное употребление алкоголя [2, с. 74]. Актуальность проблемы обусловлена высокой частотой встречаемости факторов риска неинфекционных заболеваний, прежде всего, болезнй сердечно-сосудистой системы среди студентов университетов Республики Беларусь и России [3, с. 42; 4, с. 404]. Это предопределило направление научных исследований автора настоящей статьи и разработку на основе полученных результатов комплекса мероприятий в рамках воспитательной работы по продвижению здорового образа жизни как приоритетного направления профилактики этих болезней.

Цель работы – обобщить опыт реализации здоровьесберегающих технологий средствами учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» при организации образовательного процесса и во внеучебное время и обосновать перспективы их использования при осуществлении воспитательной работы с обучающимися в рамках инициативного проекта «Здоровье-2025».

Материал и методы. Исследование выполнялось в два этапа. На первом этапе (2018–2020) проведена научно-исследовательская работа по изучению поведенческих факторов риска неинфекционных заболеваний (курение табака, питание, физическая активность) среди студентов 1–3 курсов, обучающихся по различным специальностям в Белорусском государственном университете. Исследование проводилось методом анонимного анкетирования. Фактический объем выборки составил 464 респондента. Верифицированная выборка включала 433 единицы наблюдения (количество анкет, пригодных для статистической обработки). В исследовании принимали участие 314 девушек (72,5 %) и 119 юношей (27,5 %), медиана возраста – 19,0 лет [18,0; 19,0]. Результаты первого этапа исследования подробно изложены автором в статье, опубликованной ранее в рецензируемом научном медицинском журнале [5, с. 38]. Второй этап включал последующую разработку и осуществление пилотных проектов по внедрению здоровьесберегающих технологий с учетом выявленных на предыдущем этапе поведенческих факторов риска заболеваний. Инициативный проект «Здоровье-2025», реализуемый автором настоящей статьи в течение 2024–2025 учебного года, основан на обобщении лучших практик предыдущих лет и представляет собой цикл мероприятий, приуроченных ко Всемирному дню здоровья (отмечается ежегодно 7 апреля). Мероприятия реализуются в течение обоих семестров текущего учебного года как средствами учебной

дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» в рамках образовательного процесса, так и во внеучебное время. В основу организации разнообразных форм воспитательной работы положены деятельностный и эвристический подходы, ставящие во главу угла различные виды деятельности обучающихся, включая созидательность, способствующие формированию отношения к здоровью как непреходящей ценности и развитию личностных качеств, необходимых для самореализации в сфере здоровьесбережения, формированию навыков здорового образа жизни и развитию культуры здоровья как социальной компетентности, обеспечивающей реализацию модели здорового образа жизни (культура здорового питания и др.). Особенность обоих подходов заключается в выдвижении на приоритетное место роли личности студента в достижении целей воспитания и позиционировании его как субъекта, а не объекта воспитания.

Результаты и обсуждение. Согласно данным опроса, 20,6 % студентов 1–3 курсов университета курят табак. Различий в частоте по полу не выявлено. Большинство (83,4 %) респондентов включает в рацион высококалорийные блюда быстрого приготовления, содержащие избыток соли и сахара, а также насыщенные жирные кислоты и трансизомеры жирных кислот промышленного происхождения, консерванты и усилители вкуса. Студенты употребляют недостаточное количество жирной рыбы северных морей (тунец, сельдь, горбуша, сардины, лосось и др.). Ежедневно включают в рацион морскую рыбу только 20,6 % юношей и девушек, несколько раз в месяц – 60,5 % респондентов. Студенты 1–3 курсов университета употребляют недостаточное количество овощей и фруктов. Каждый день употребляют фрукты 30,3 % юношей и девушек, овощи – 13,2 % респондентов, при этом 69,4 % обучающихся съедают в день менее трех порций фруктов и овощей. Ключевая рекомендация современной нутрициологии в контексте профилактики сердечно-сосудистых заболеваний – употребление преимущественно растительных продуктов (приоритетная роль отводится цельнозерновым продуктам, овощам и фруктам, бобовым культурам). Они составляют основу рациона, который дополняется продуктами животного происхождения (морская рыба, яйца, птица, молочные продукты). Специалисты рекомендуют употреблять морскую рыбу не реже двух-трех раз в неделю, из них, по меньшей мере, один раз в неделю – жирную рыбу северных морей. Овощи и фрукты рекомендуется употреблять ежедневно в количестве пяти и более порций (не менее 400 г в день). Российские эксперты рекомендуют сократить количество красного мяса в рационе до 350–500 г в неделю, а употребление

переработанного мяса (мясные гастрономические продукты, такие как колбасные изделия, сосиски, сардельки, мясные деликатесы и др.) свести к минимуму [6, с. 47]. Согласно результатам опроса, потенциал физической активности реализуется студентами в недостаточной мере. Почти у каждого третьего респондента барьером для занятия спортом и другими видами физической активности является отсутствие желания вносить изменения в привычный образ жизни. При наличии свободного времени 77,6 % обучающихся предпочитают пассивный отдых (общение с друзьями в социальных сетях и мессенджерах, компьютерные игры, просмотр фильмов и др.). В теплое время года 62,1 % юношей и девушек ездят на велосипеде, из них лишь половина (49,4 %) – несколько раз в неделю. Большинство (78,8 %) респондентов пользуется лифтом, только каждый пятый студент предпочитает регулярный подъем на этаж по лестнице в корпусе университета или жилом доме.

Цикл мероприятий в рамках воспитательной работы с обучающимися по продвижению здорового образа жизни и развитию культуры здоровья, реализованных автором данной статьи в осеннем семестре текущего учебного года, включает информационно-образовательный семинар по здоровому питанию в группе студентов первого курса, обучающихся по специальности 6-05-0532-07 «Геотехнологии туризма и экскурсионная деятельность» на факультете географии и геоинформатики БГУ, организацию дискуссии по сокращению потребления населением определенных продуктов питания животного происхождения, являющихся фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний и источником антропогенных выбросов парниковых газов на конечных стадиях их жизненного цикла, создание обучающимися образовательного продукта в результате выполнения открытого задания «Судьбоносный выбор» на образовательной платформе LMS Moodle с рефлексией деятельности (<https://edugeo.bsu.by/mod/assign/view.php?id=34760>), мультимедийную презентацию докладов по здоровому питанию, подготовленных студентами второго курса, обучающимися по специальности 6-05-0312-03 «Востоковедение» на факультете международных отношений БГУ, с использованием интерактивных технологий и вовлечением в процесс обсуждения однокурсников для освоения компетенций в сфере здоровьесбережения и развития культуры питания, организацию викторины и мультимедийную презентацию докладов по негативному воздействию окружающего табачного дыма на организм человека и поиску путей решения проблемы курения табака в молодежной среде, подготовленных студентами, обучающимися по специальности 6-05-0532-06 «Геоинформационные системы».

В весеннем семестре текущего учебного года запланирован ряд мероприятий, реализуемых как средствами учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» в рамках образовательного процесса, так и во внеучебное время. С целью продвижения здорового образа жизни и развития компетентности в области здорового питания разработано открытое задание «Меняйте пищевые предпочтения!» для выполнения студентами первого курса, обучающимися по специальности 6-05-0421-02 Международное право на факультете международных отношений, с последующим обсуждением продукта в парах и рефлексией (текст задания представлен ниже). Результатом творческой самореализации обучающегося является создание материализованного продукта (в виде перечня рекомендаций по внесению изменений в рацион питания для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний), одновременно с которым развиваются внутренние изменения в виде эволюции личностных качеств.

«Меняйте пищевые предпочтения!». Производство продуктов питания животного происхождения сопровождается эмиссией парниковых газов и вносит весомый вклад в антропогенное воздействие на климатическую систему Земли. Регулярное употребление переработанного красного мяса ассоциируется также с более высокой смертностью от сердечно-сосудистых заболеваний.

Вообразите себя участником научного форума, посвящённого влиянию питания человека на его здоровье и изменение климата. В формате открытой дискуссионной площадки обсуждаются продукты питания, производство которых является источником глобальных климатических изменений, а потребление – инструментом управления риском развития сердечно-сосудистых заболеваний. Внесите свою лепту в решение экологической и медицинской проблем современности.

1. Составьте перечни продуктов питания животного и растительного происхождения, составляющих основу вашего суточного рациона (не менее пяти продуктов в каждом перечне с указанием кратности их употребления в течение недели).

2. Обменяйтесь перечнями с одним из студентов вашей группы.

3. Разработайте рекомендации по внесению изменений в рацион однокурсника для сокращения выбросов парниковых газов, связанных с производством определённых продуктов животного происхождения, и снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний, ассоциированных с их употреблением (не менее трёх пунктов). Обоснуйте ваши рекомендации.

Оформите идеи и предложения в виде текста (до двух страниц).

В весеннем семестре запланированы для реализации интенсив-практикум по здоровому питанию и расчету необходимого количества макронутриентов в суточном рационе студента, информационно-образовательные акции и флешмобы: «4–5 порций фруктов и овощей каждый день», «Менее 5 г соли в день» с целью расширения знаний о связи между уменьшением потребления поваренной соли и снижением уровня артериального давления, «Если жирная, то только рыба!». Последняя приурочена ко Всемирному дню тунца (отмечается 2 мая) с целью повышения осведомленности о биологической ценности жирной рыбы, роли содержащихся в ней омега-3 полиненасыщенных жирных кислот в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, а также угрозах, с которыми сталкиваются популяции тунца. Реализуется проект по изучению факторов, способствующих повышению привлекательности физической активности для молодежи в рамках научно-исследовательской работы студентов. Запланирован ряд акций с целью повышения информированности о роли физической активности в профилактике инфекционных заболеваний и развития мотивации к ней: «День без лифта», «10 000 шагов в день», «Каждый день с велосипедом». Последняя акция приурочена ко Всемирному дню велосипеда (отмечается 3 июня), провозглашенному Генеральной Ассамблеей ООН, для популяризации экологически чистого транспортного средства, что способствует бережному отношению к окружающей среде, укреплению здоровья и развитию спорта. Завершается цикл мероприятий по продвижению здорового образа жизни участием студентов в республиканской акции, проводимой в рамках кампании ВОЗ «Всемирный день без табака» (отмечается 31 мая). Он провозглашен Всемирной Организацией Здравоохранения для привлечения внимания к табачной эпидемии и смертельным последствиям потребления табака.

Список использованной литературы

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании: 14 января 2022 г. № 154-З : принят Палатой представителей 21 дек. 2021 г. : одобрен Советом Респ. 22 дек. 2021 г. // ЭТАЛОН : информ.-поисковая система. – URL: <https://etalonline.by/document/?regnum=h12200154> (дата обращения: 28.02.2025).
2. STEPS: Распространенность факторов риска инфекционных заболеваний в Республике Беларусь / Всемирная Организация Здравоохранения. – Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ; 2022 г. – URL: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/ncds/ncd-surveillance/data-reporting/belarus/belarus_steps_report_2020_ru.pdf?sfvrsn=d89690ac_1&download=true (дата обращения: 10.03.2025)

3. Образ жизни и ценность здоровья у студентов медицинского университета / Е. М. Сурмач, В. Ю. Смирнов, А. И. Аверьянова [и др.] // Военная медицина. – 2024. – № 3. – С. 41–45.
4. Сравнительный анализ частоты факторов риска хронических неинфекционных заболеваний и качества жизни у студентов-первокурсников высших и средних специальных учебных заведений / О. С. Кобякова, И. А. Деев, Е. С. Куликов [и др.] // Артериальная гипертензия. – 2020. – Т. 26, № 4. – С. 400–409.
5. Важник, С. А. Актуальность модификации образа жизни студентов в контексте профилактики неинфекционных заболеваний / С. А. Важник, Т. П. Дюбкова-Жерносек, Л. А. Лучинович // Медицинские новости. – 2019. – № 7. – С. 36–40.
6. Профилактика хронических неинфекционных заболеваний в Российской Федерации. Национальное руководство 2022 / О. М. Драпкина, А. В. Концевая, А. М. Калинина [и др.] // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2022. – Т. 21, № 4. – 232 с.

Контактная информация: dziubkova.tanya@gmail.com