

ПАСПЯХОВЫ СТУДЭНТ — ЗДАРОВЫ СТУДЭНТ!

Новы навучальны год прафілактычнага праекта «Мой стыль жыцця сёння — маё здароўе і поспех заўтра» стартаваў у Беларускам дзяржаўным універсітэце інфарматыкі і радыёэлектронікі.

Праект быў распрацаваны спецыяльна для ўніверсітэта спецыялістамі Мінскага гарадскога цэнтра здароўя і гарадскога Цэнтра гігіены і эпідэміялогіі. У яго «фокусе» — студэнты першага курса, паколькі менавіта гэтая катэгорыя маладых людзей уваходзіць у групу рызыкі: фізіялагічныя і анатамічныя змяненні ў арганізме, высокая псіхаэмацыянальная і разумовая напружка, неабходнасць прыстасоўвацца да новых умоў пражывання і навучання вядуць да зніжэння імунітэту і сур'ёзных медыцынскіх і сацыяльна-псіхалагічных праблем. Да таго ж менавіта ў асяроддзі першакурснікаў найбольш эфектыўная першасная прафілактыка рознага роду залежнасцяў.

Па словах аўтара і куратара праекта, урача-валеолага Цэнтра здароўя Сняжаны Каўрыгі, старту праекта папярэднічалі анкетаванне і дыспансерызацыя яго ўдзельнікаў на базе 33-й студэнцкай паліклінікі. Праведзеныя даследаванні падказалі спецыялістам, што сёлета трэба кансультаваць першакурснікаў не толькі па праблемах залішняй



масы цела, але і зрабіць упор на прафілактыку сардэчна-сасудзістай паталогіі. Па выніках анкетавання, 80% удзельнікаў праекта канстатавалі існаванне ў моладзевым асяроддзі моды на здаровы лад жыцця. Але ў шкале жыццёвых каштоўнасцяў лідзіруючую пазіцыю ў першакурснікаў займае сям'я (73%); затым ідуць адукацыя (64%), цікавая работа, прафесія (59%), а здароўе знаходзіцца толькі на чацвёртай пазіцыі (57%).

Адказваючы на пытанне пра спосабы захавання ўмацавання здароўя, студэнты згадалі захаванне правіл асабістай гігіены, прыём вітамінаў, чытанне рознай літаратуры пра здароўе і наведванне спартыўных секцыяў.

У арганізацыі ўласнага харчавання студэнты часцей за ўсё кіруюцца наступнымі

прынцыпамі: 88% кожную раніцу снедаюць, 13% захоўваюць рэжым харчавання, 35% ведаюць аб правільным пітным рэжыме... Але 66% спажываюць найбольшую колькасць ежы пасля 18 гадзін або ўвогуле ў начны час.

На пытанне «Якія крыніцы інфармацыі аб захаванні здароўя вы лічыце найбольш эфектыўнымі?» адказы рэспандэнтаў размеркаваліся наступным чынам: на першым месцы стаяць веды, атрыманыя ад медыцынскіх работнікаў, на другім — ад бацькоў, а на трэцім — інтэрнэт-крыніцы. Таму ў рамках праекта ўдзельнікам будзе прадастаўлена магчымасць атрымліваць веды менавіта ад спецыялістаў.

У гэтым годзе яго ўдзельнікамі стануць не толькі старасты

груп, але і замежныя студэнты. Праграма заняткаў будзе пашырана. У прыватнасці, павялічыцца колькасць трэнінгавых заняткаў. Было распрацавана новае меню з улікам агульнай захваральнасці па ўніверсітэце, павялічыўся асартымент дыетных прадуктаў у сталовай і буфетах універсітэта.

А ў якасці «педагогаў» будуць прыцягвацца выпускнікі прафілактычнага праекта мінулага года, якія атрымалі сертыфікат «Трэнер па пытаннях захавання і ўмацавання здароўя». Такія сертыфікаты маюць 25 лепшых старастаў груп.

Паказальна, што сёлета да праекта «Мой стыль жыцця сёння — маё здароўе і поспех заўтра» далучыліся і іншыя сталічныя ВНУ — напрыклад, БДТУ, Універсітэт культуры і мастацтваў, БДАУ, філіял Ра-

сійскага сацыяльнага ўніверсітэта, Беларуска дзяржаўны педагогічны ўніверсітэт імя Максіма Танка.

Да слова, шматгадовая назіранні работнікаў 33-й студэнцкай паліклінікі сведчаць, што студэнты-гуманітары, асабліва першакурснікі, хваляюць часцей, чым студэнты тэхнічных ВНУ. У першую чаргу гэтая заканамернасць тлумачыцца тым, што пры прыёме ў ВНУ на спецыяльнасці гуманітарнага кірунку медыцынскія абмежаванні па стане здароўя — мінімальныя, менавіта таму на гуманітарных спецыяльнасцях навучаецца больш дзяцей-інвалідаў або маладых людзей з хранічнымі захворваннямі.

А пры паступленні на тэхнічны і сельскагаспадарчы спецыяльнасці спіс медыцынскіх проціпаказанняў намога шырэйшы. Перашкодай для атрымання прафесіі могуць стаць, напрыклад, захворванні органаў дыхання, сэрца, вачэй і іншыя.

Па інфармацыі 33-й сталічнай паліклінікі, самыя «хваравітыя» студэнты навучаюцца ў Беларуска дзяржаўным педагогічным універсітэце, дзе асноўны кантынгент складаюць дзяўчаты. А на апошнім радках у рэйтынг зваротаў да медыкаў знаходзяцца студэнты Беларускага аграрна-тэхнічнага і Беларускага дзяржаўнага тэхналагічнага ўніверсітэтаў.

Надзея НІКАЛАЕВА.



Яблык — сімвал прафілактычнага праекта, здаровай усмешкі ды і ўвогуле здаровага ладу жыцця. А для спецыялістаў у IT-сферы, якіх рыхтуюць у БДУІР, яблык (калі прыгадаць кампанію Apple) — гэта яшчэ і сімвал прарыву ў развіцці інфармацыйных тэхналогій...