

Ұ. Б. ЫСҚАҚОВА, З. С. ӘБІШЕВА, Т. А. ЖҰМАҚОВА, Т. М. ИСМАҒҰЛОВА, М. Т. АЙХОЖАЕВА

(С.Ж. Асфендияров атындағы Қазақ ұлттық медицина университеті, Алматы)

ҚАЗҰМУ СТУДЕНТТЕРІНІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ЖАЙЛЫ КӨЗҚАРАСТАРЫ

Аннотация

Мақалада студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыру сұрақтары қарастырылады.

Кілт сөздер: Салауатты өмір салты, зиянды әдеттер, тиімсіз тамақтану, гиподинамия.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, вредные привычки, нерациональное питание, гиподинамия.

Keywords: Healthy lifestyle, addictions, irrational food, hypodynamia.

Салауатты өмір салты біздің денсаулығымызды жақсартуға бағытталған шаралар кешені ғана емес, сонымен қатар сұлулықтың, жастықтың, ұзақ өмір сүрудің бірден бір жолы. Қоғамның зама-науи даму кезеңінде студенттердің салауатты өмір салтына көп көңіл бөлінуде. Соңғы 10–15 жыл-дар барысында еліміздің барлық ақпарат көздерінен, мектептер мен жоғары оқу орындарында СӨС (салауатты өмір салты) насихаттайтын шаралар көптеп жүргізіліп келеді. Соның ішінде медициналық оқу орындарындағы оқу үрдістерінің жаңалануы студенттерге көптеген талаптар қояды, соның бірі – олардың денсаулық жағдайы. Медициналық оқу орындарында студенттерінің денсаулық деңгейін көтеру, өз денсаулықтарын сақтау мен СӨС ұстануға үйренуі, денсаулық саны мен сапасын бағалап қамтамасыз ету әдістерін меңгеруі, олардың профессионалдык жетістіктерге жетуіне бірден бір жол.

СӨС насихаттайтын және ұстанатын мотивациялық ұстанымы бар жас дәрігер-мамандарды тәрбиелеп, қалыптастыруға бағытталған педагогикалық және медициналық шараларды ұйымдас-тырып, студенттердің өз денсаулығына, қоршаған орта мен болашақ ұрпақтың денсаулығына деген көзқарасын тәрбиелеу, салауатты өмір салты идеологиясын насихаттап-тасымалдайтын жас дәрігерлердің өнегелі, білімді жетілуін дамыту біздің мақсатымыз.

Барлық ақпараттардың компьютерленуі, ой еңбегінің, ұялы телефонды қолдану уақытының тым көптігі т.б. себептердің әсерінен студенттерде гиподинамия белең алууда.

Біздің жағдайымызда әр студенттің өз өмір салтын қалыптастыруы, оқу мен демалысқа уақыт бөлуі, қалай және қай кезде тамақтануы, бос уақытында немен шұғылдануы, физикалық жүктемелерге уақыт бөлуі, уақытылы ұйықтауы, жеке бас гигиенасын сақтауы анықталады.

ҚазҰМУ-нің бірінші курс студенттерінің салауатты өмір салты туралы қаншалықты хабардар екендігін және өз денсаулықтарына деген көзқарасын анықтау мақсатында ҚазҰМУ-дың 1–2 курс-тың 200 студентінен сауалнама жүргізілді. Сауалнама барысында 17–19 жас аралығындағы студенттердің 52%-ы ауылдық жерден, 20%-ы шағын қаладан, 28%-ы үлкен қаладан келген. Оның ішіндегі 37% -ы зиянды әдеттермен әуестенетіні белгілі болды.

«Бос уақыттарыңызды қалай өткізесіздер» деген сұраққа: 35%-ы үйде отырып, теледидар көріп немесе компьютерлік ойындар ойнаймын, 22%-ы достарыммен қыдырып, көңіл көтеремін, 28%-ы спортпен шұғылданамын, 15%-ы бос уақытым жоқ деп жауап берді. «Дұрыс тамақтану тәртібін сақтайсыз ба?» деген сұрақ бойынша: 28%-ы ия, 72%-ы жоқ деп жауап берді.

«Егер сіз өміріңізді қайта бастайтын болсаңыз қандай да бір спорт түрімен шұғылдана ма едіңіз?» деген сұраққа 83%-ы айналысар едім, 17%-ы жауап бере алмаймын деп көрсетті. «Салауат-ты өмір салтының адам өміріндегі басқа да қоғамдық іс-әрекеттерге әсері бола ма?» деген сұраққа: 85%-ы оң пиғыл білдірді.

«Әртүрлі спорт секцияларына, залдарға, бассейндерге қатысуға мүмкіндігіңіз бар ма?» деген сұраққа: 17%-ы қатысамын, 48%-ы уақыттың жоқтығынан қатыса алмаймын, 26%-ы ол үшін қаражатым жетпейді деп жауап берді.

«Өзіңіздің өмір сүру салтыңыздың дұрыс екендігі туралы жиі ойланасыз ба?» деген сұрақтың нәтижесі былай болды; 75%-ы жиі, 25%-ы өте сирек ойланатындығын айтты. Салауатты өмір салтына деген көзқарастары; студенттердің 85%-ы ұстанған өте жақсы, ал 15%-ы СӨС ұстанудың қажеттілігі шамалы деген жауаппен белгілі болды.

«Пайдалы тағам өнімдеріне (көкөністер, жемістер), витаминдерге қаншалықты қаржы шығын-дайсыз?» деген сұрақ жауабы мынадай болды; 8%-ы барлық ақшамды, 52%-ы жетерліктей көп, 33%-ы аз, 7%-ы тіпті жаратпайды.

Өмір сүру белсенділігін арттыру үшін, сұралғандардың 64%-ы күн тәртібін сақтау маңызды деп таныса, 17%-ы спортпен шұғылдану, 14%-ы әрқашан табиғатта серуендеу деп ұйғарса, қалған 5%-ы көңіл көтеретін жайттар деп санайды.

Ауылдан келген студенттердің 27%-ы ғана салауатты өмір салтының организм үшін пайдалы екенін жақсы түсінеді және ұстанады, ал 52%-ы пайдалы екенін түсінгенмен ұстана алмайтынын дәлелдеді. 21%-ы өз денсаулықтарына немқұрайлы қарайды.

Үлкен және шағын қаладан келгендердің 86%-ы СӨС пайдалы екенін теориялық тұрғыда түсінгенімен, іс жүзінде қолданбайды. Себебін уақыттың тапшылығымен түсіндіреді. Қалған 14%-ы СӨС насихаттап, ұстанатындығы белгілі болды. Қала балалары материалдық мүмкіншіліктерінің жоғары болуына байланысты пайдалы тағам өнімдеріне

жеткілікті қаражат жұмсайды. Ал ауылдан келгендердің басым бөлігі пайдалы тағам өнімдеріне аз қаржы жұмсайтынтығы белгілі болды.

Сонымен сауалнама нәтижесінде біздің студенттердің 85%-ы салауатты өмір салтының орга-низм үшін пайдалы екендігін жақсы түсінеді, бірақ соның ішінде 45%-ы ғана СӨС ұстанатындығы мәлім болды. Сондықтан студенттер арасында дұрыс өмір сүруді насихаттауды үнемі дамытып, жетілдіріп отыру қажет.

Резюме

У. Б. Искакова, З. С. Абишева, Т. А. Жумакова, Т. М. Исмагулова, М. Т. Айхожаева

(Казакский национальный медицинский университет им. С. Д. Асфендиярова, Алматы)

ОБЩИЕ ВЗГЛЯДЫ СТУДЕНТОВ КазНМУ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Знания по здоровому образу жизни необходимы будущему врачу для профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, вредные привычки, нерациональное питание, гиподинамия.

Summary

U. B. Iskakova, Z. S. Abisheva, T. A. Zhumakova, T. M. Ismagulova, M. T. Aykhozhayeva

(Kazakh National Medical University of a name of S. D. Asfendiyarov, Almaty)

THE GENERAL VIEW OF STUDENTS KazNMU ABOUT FORMATION A HEALTHY LIFESTYLE

The knowledge of a healthy lifestyle it is necessary for future doctor for prevention of diseases and to health strengthening.

Keywords: Healthy lifestyle, addictions, irrational food, hypodynamia.

Поступила 15.07.2013 г