

*Солтан М.М., Борисова Т.С., Занкевич И.Г.*

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

*УО «Белорусский государственный медицинский университет», Минск,  
Беларусь*

**Введение.** Охрана здоровья детей и подростков является приоритетным направлением здравосозидательной политики любого государства. Республика Беларусь не является исключением. Однако, следует принимать во внимание то, что социально-экономические изменения общества наряду с неблагоприятным влиянием факторов окружающей среды негативно отражаются на состоянии здоровья населения, в том числе и детского [1].

Известно, что здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является учреждение образования, в котором он проводит более 70% времени его бодрствования. По данным Института возрастной физиологии РАО (РФ), школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Кроме того, период обучения в школе совпадает с основными этапами роста и развития ребенка, когда организм наиболее уязвим к воздействию неблагоприятных факторов, в том числе и факторов образовательной среды [2].

Постоянно повышающиеся требования к уровню знаний выпускников учреждений образования не позволяют снизить интенсивность обучения и разорвать негативную взаимосвязь между усложнением образовательного процесса и ухудшением показателей здоровья обучающихся. Поэтому, единственное конструктивное решение в данной ситуации – максимальное содействие укреплению здоровья детей в процессе их обучения в учреждениях образования. Такая позиция привела к идее создания учебных учреждений нового типа – школ, содействующих укреплению здоровья. Продвижению этой идеи способствовала на международном уровне программа Европейского регионального бюро ВОЗ по медико-санитарному просвещению и укреплению здоровья учащихся [4]. Одним из основных направлений модернизации школьного образования в Республике Беларусь также является создание на базе учреждения образования единого профилактического пространства – условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Наряду с этим, дети и подростки представляют собой группу риска, для которой характерно отсутствие сформированных навыков осознанного отношения к собственному здоровью. Данный контингент не способен полностью понимать сложные связи между поведением и его последствиями или то, в какой мере они контролируют или могут контролировать процесс принятия решений в отношении собственного здоровья. Такая неспособность часто приводит к поведению высокого риска [3].

Все это указывает на необходимость повышения эффективности реализуемых среди учащихся профилактических проектов.

Поэтому **целью** настоящей работы стало обобщение накопленного сотрудниками кафедры гигиены детей и подростков УО БГМУ опыта по реализации профилактических мероприятий в организованных коллективах детей и подростков и разработка рекомендаций по созданию и реализации программ профилактики для подростков.

**Методы исследования.** Анализу был подвергнут материал научных исследований кафедры по изучению рискованных форм поведения детей и подростков организованных коллективов (более 1000 обследованных) и опыт реализации 3 профилактических проектов: по профилактике компьютерной зависимости среди школьников, по сохранению репродуктивного здоровья подростков и по подготовке волонтеров среди студентов медико-профилактического факультета (в общей сложности более 250 участников и около 100 мероприятий).

**Результаты и их обсуждение.** Основными направлениями здоровьесбережения обучающихся являются повышение уровня валеологических знаний, а также формирование устойчивой мотивации на сохранение и укрепление здоровья, что подразумевает включение в систему работы школ целенаправленных информационно-профилактических программ. Основной задачей такого рода программ должно стать формирование у обучающихся системы ценностей здоровья и здорового образа жизни. Действенность профилактических программ зависит от целого ряда факторов.

Эффективность профилактической работы, прежде всего, определяется выбором целевой группы. Выбор целевой группы должен быть научно обоснован, исходя из предварительных исследований по актуальным проблемам сохранения здоровья населения. Проведенные ранее сотрудниками кафедры исследования показали, что среди учащихся общеобразовательных учреждений целевой группой являются подростки как наиболее подверженные рискованному поведению.

Важно учитывать также систему ценностей целевой группы и особенности восприятия информации. Согласно теории поколений (Нейл Хоув, Вильям Штраус, 1991) системы ценностей у людей, выросших в разные исторические периоды, различаются. Учащиеся современной школы относятся к поколению Z – дети мультимедийных технологий и цифровой среды. Дети и подростки этого поколения лучше разбираются в технике, чем в человеческих эмоциях и в человеческом поведении. Почти всю информацию они получают из Сети, умеют с ней отлично работать, предпочитают общение в виртуальном пространстве вместо личного общения. Поэтому при профилактической работе с представителями данного поколения необходимо придерживаться определенных подходов:

1. основной платформой для размещения рекламы и информации должен стать интернет. В связи с чем, для реализации профилактической деятельности необходима подготовка специалистов-блогеров, осуществляющих работу как в уже традиционных «ВКонтакте», Facebook, Instagram, YouTube,

так и других появляющихся сетях. Работа блогеров заключается не только в размещении необходимой информации в соцсетях, но и осуществлении так называемого посттренингового сопровождения или поддержке, т.е. постоянное сопровождение молодых людей в их стремлении вести здоровый образ жизни. В контексте профилактической деятельности кафедры в рамках реализации профилактического проекта по сохранению репродуктивного здоровья подростков на базе «ВКонтакте» была создана группа для общения с тренером по всем возникающим вопросам. В Facebook была создана группа для контактов студентов-волонтеров с руководителем.

2) в общении с современной молодежью предпочтение следует отдавать визуальным образам и наглядным примерам. При этом в целях удержания внимания подростковой аудитории необходимо не перегружать её большими объемами информации. Предпочтительно использовать простой доступный для аудитории язык, но не сленг.

3) при работе с аудиторией необходимо вовлечение её в активное «практическое» взаимодействие (игры, переписки-комментарии). Наиболее востребованными формами общения в современных условиях являются интерактивные, позволяющие устанавливать двусторонние контакты между потребителями информации, с элементами геймификации. В рамках реализованных проектов нами проводились тренинги с элементами игры и конкурсы творческих работ. Также была апробирована такая форма работы, как «Форум-театр» – тренинг с использованием элементов театрального искусства. «Форум-театр» имеет профилактическую и воспитательную направленность, развивает умение думать и фантазировать, демонстрировать различные модели поведения с оценкой психологического состояния людей. Такая форма организации работы с молодежью имеет ряд преимуществ. Во время постановки осуществляется постоянный контакт со зрителем: отсутствует сцена, постановка проходит на одной плоскости со зрителем, идет обсуждение и повторное проигрывание ситуаций с участием аудитории. Таким образом, профилактическая информация передается ненавязчиво, что лишает её нравоучительного характера, и необходимая информация легче усваивается. В рамках «Форум-театр» предоставляется возможность изменения ситуации, экспериментирования, поиска новых решений, что пробуждает интерес у большинства участников практикума. Некоторых привлекает сама возможность попробовать себя в роли актера. Практикум «Форум-театр» превращается в игру, в которой участвуют все присутствующие, и это тоже является одним из плюсов данной формы профилактической работы.

4) наиболее эффективный способ взаимодействия с представителями данного поколения при личном общении – это убеждение: объяснение, обсуждение и аргументация. При коммуникации с представителями поколения Z не следует апеллировать к карьере и карьерному успеху, которые достигаются упорным трудом, а надо отсылать к удовольствию и счастью, так как представители данного поколения не настроены на длительный, кропотливый труд.

5) для работы с представителями поколения Z необходимы профессионалы, которые будут общаться с ними на равных. Лидер для поколения Z – это не тот, кто напорист и умеет давить на других для достижения своей цели, а, прежде всего, великолепный профессионал, способный завоевать авторитет среди обучающихся благодаря своим знаниям и опыту. В связи с этим, наиболее эффективной становится профилактическая работа с использованием технологии «равный обучает равного», которую на практике реализуют специально подготовленные волонтеры.

С января 2017 г. на базе кафедры ведется активная работа по подготовке волонтеров, пропагандирующих ЗОЖ в организованных коллективах учреждений образования. Волонтерский отряд кафедры «Путь к здоровью ребенка» насчитывает 33 студента, которые принимают активное участие в информационно-профилактическом проекте медико-профилактического факультета «На пути к крепкому здоровью», а также занимаются вопросами продвижения медицинских знаний и популяризации медицинской науки среди учащихся и студентов. Одно из преимуществ волонтерской работы для студентов медицинского ВУЗа – это не только приобретение профессионально значимых знаний, но и практическая отработка навыков профилактической работы с населением. Опыт кафедры в подготовке волонтеров показал, что для эффективного вовлечения молодежи в волонтерское движение можно предлагать ей попробовать себя в разных областях: мастер-классы, тренинги, семинары и т.д. За 2017/2018 учебный год с участием волонтеров проведено 66 различных мероприятий по 21 тематике.

**Выводы.** Обобщение собственных данных позволило сформулировать основные принципы планирования и реализации профилактических программ:

1. Нацеленность профилактической программы на изменение поведения представителей целевой группы, а не фиксацию количества профилактических мероприятий и масштабы охвата.

2. Реализация мероприятий профилактической программы должна осуществляться специально подготовленными в области валеологии, педагогики и психологии специалистами.

3. Комплексный характер методического обеспечения программ профилактики с использованием разнообразных форм и методов подачи информации, методик тренинга социально-психологических навыков и способов закрепления материала в поведении.

4. Межведомственный подход в реализации профилактических мероприятий с объединением усилий учреждения образования, на базе которого внедряется программа, организаций здравоохранения, правительственных и общественных организаций, правоохранительных органов, а также коммерческих организаций.

5. Равное партнерство представителей целевой группы в проведении мероприятий профилактической программы с организацией ученического самоуправления, которому передается часть полномочий по организации, проведению и оценке профилактической деятельности в рамках реализуемой программы.

6. Адаптация программ профилактики и способов её реализации к конкретной культурно-языковой среде с учетом особенностей обучающихся.

7. Наличие мотивационно-ценностного компонента в профилактической программе, направленного на ответственное выполнение определенного круга обязанностей, формирование самодисциплины, честности, уважительного отношения к людям.

8. Доступность профилактических программ с обеспечением взаимодействия семьи, образовательного учреждения и общества в целом.

9. Систематическая оценка эффективности проделанной работы и своевременная коррекция намеченных мероприятий.

10. Создание платформы для обмена опытом организаторов и участников профилактических программ и проектов.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Жарко, В.И. Об итогах работы органов и организаций здравоохранения Республики Беларусь в 2015 году и основных направлениях деятельности на 2016 год (доклад на итоговой коллегии Министерства здравоохранения Республики Беларусь 27 января 2016 г.) / В. И. Жарко // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. – 2016. – № 1. – С. 4 – 12.

2. Кучма, В.Р. Гигиенические проблемы школьных инноваций / В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, М.И. Степанова. – М.: Научный центр здоровья детей РАМН, 2009. – 355 с.

3. Кучма, В.Р. Поведенческие риски, опасные для здоровья школьников XXI века: монография / В.Р. Кучма, С.Б. Соколова. – М.: ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России, 2017. – 170 с.

4. Руководство по мониторингу и оценке школьных программ охраны здоровья. – Бюро Юнеско в Москве, 2014. – 130с.