

У своєму Вченні Грабовий дає конкретні рекомендації, технології структурування свідомості, що спрямовані на з'єднання, злиття свідомості людини із свідомістю Творця.

Одухотворення людської істоти, космізація її свідомості за методами Грабового сприятиме розкриттю Божих можливостей людини, що закладені в кожному з нас Творцем: людина навчиться встановлювати духовний контроль над реальністю, творити оточуючий нас світ на гармонійній основі, займатися лікуванням, воскресінням людей, усвідомлено вічно еволюціонувати у просторі і часі.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Акимов А.Е., Шипов Г.И. Отражение духовной жизни России в развитии земной цивилизации // Духовный образ России в философско-художественном наследии Н.К. и Е.И. Рерихов. Мат-лы межд. общ.-науч. конф., 1998. – с. 251-260.
2. Акимов А.Е., Шипов Г.И. Сознание, физика торсионных полей и торсионные технологии // Сознание и физическая реальность. – 1996. – Т.1. - №2. – с.66-72.
3. Аксенов Г., Вернадский П., М., 1994. – 542с.
4. Гончаренко С. Український педагогічний словник. – 1997. – 375с.
5. Мейланов Р. Энергетика человека и современное естествознание. – Махачкала, 1998. – 150с.
6. Полонников Р.И., Хлуновский А.Н., Юсупов Г.М. Биомедицинская информационная система для оценки и прогнозирования динамики возможного развития процессов в организме и сознании // Биомедицинская информация и эниология. – СПб, 1995. – с.12-32.
7. Психологічний словник / за ред. В.І.Войтка./ –К., 1982. – 216с.
8. Сатпрем. Шри Ауробиндо Гхош или Путешествие сознания. – Бишкек, 1992. – 270с.
9. Советский энциклопедический словарь. – М., 1981. – 1600с.
10. Солнечная тропа: Фрагменты из работ матери и ее бесед с учениками. – Одесса, 1992. – 203с.
11. Тихоплав В.Ю., Тихоплав Т.С. Кардинальный поворот. –СПб, 2002. – 304с.
12. Тихоплав В.Ю., Тихоплав Т.С. Начало начал. – СПб, 2003. –288с.
13. Форд Артур. Жизнь после смерти, как об этом было рассказано Джерому Элисону // Восток и Запад о жизни после смерти. – СПб, 1993. –475с.
14. Шипов Г.И. Современная физика и космическая Эволюция человека // Ступени грядущего синтеза. Современное состояние культуры и проблемы духовно-нравственного воспитания человека. Мат.межд.общ.-практ.конф. - Мн., 1998. – с.7-30.
15. Шри Ауробиндо Гхош. Синтез Йоги. – СПб, 1992. – 662с.

В.І. ФЕДОРЕНКО, О.Б. ДЕНИСЮК, І.Г. МУДРА,  
О.П. ІВАНОВА, Н.В. МОСКВЯК,  
Л.М. КИЦУЛА, Я.М. ЯМКА

#### ГІГІЄНИЧНІ АСПЕКТИ РЕЖИМУ ДНЯ ТА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ МЕДИКІВ

*В статті аналізуються режимні моменти дня студентів – медиків в зв'язку із станом їх здоров'я та рівнем розумової працездатності*

*В статье анализируются режимные моменты дня студентов – медиков в связи с состоянием их здоров'я и уровнем умственной работоспособности*

*In the article the day-schedule instants of medical students are analysed in connection with their health condition and the level of the mental capacity to work.*

В сучасних умовах від молоді вимагається вміння інтенсивно та ефективно працювати, мобілізувати сили та вміння, що є можливим лише при оптимальному рівні здоров'я та здоровому способі життя.

Саме у молодому віці закладаються основи здорового способу життя, гігієнічної поведінки, ставлення до майбутньої професії. В зв'язку з тим проблема оптимізації життя та здоров'я студентів потребує постійної уваги зі сторони спеціалістів, та гігієністів зокрема.

Для комплексної характеристики стану здоров'я студентства та прогнозування ризиків використовуються загальні схеми досліджень, що базуються на вивченні статистичних даних захворюваності, інвалідності, показників якості довкілля з урахуванням впливу шкідливих поллютантів.

З метою підвищення ефективності донозологічної діагностики і цілеспрямованої розробки профілактичних заходів нами проведено вибіркове дослідження режиму дня і стану здоров'я студентів Львівського національного медичного університету ім. Данила Галицького за результатами анкетування. Обстеженням було охоплено 90 студентів III-IV курсів віком 19 -23 роки, з них жінок - 66, чоловіків - 24. Аналіз стану здоров'я студентів свідчить про переважання в структурі захворюваності патології органів дихання (37,5%), нервової системи та органів чуття (17,5%), а також органів травлення (10,6%).

При цьому в порівнянні з іншими віковими групами населення Львівської області у студентства та підлітків загалом відмічені найвищі показники захворюваності за згаданими класами хвороб.

При анкетуванні студентів медичного університету нами було виявлено, що їх спосіб життя, включно із характером та умовами їх трудової діяльності, нажаль, не сприяє зміцненню їх здоров'я.

Провідними серед факторів ризику, що негативно впливають на стан здоров'я студентів-медиків є довготривале психоемоційне перевантаження і нерегулярне та незбалансоване харчування.

Дослідження режиму харчування студентів-медиків вказує на скорочення числа прийомів їжі на день, нерегулярність та одноманітність їжі.

Серед причин, що сприяють цьому, студенти називають брак часу, відсутність апетиту тощо. Оцінка якісного складу раціонів за даними індивідуальних меню-розкладок виявила зниження добової калорійності їжі, недостатню кількість білків (зокрема тваринного походження), жирів рослинного походження, а також мінеральних речовин та вітамінів.

Аспекти регулювання і оптимізації організації навчального процесу та режиму дня студентів-медиків за даними хронокарт також мають певні застереження. Суттєво скорочується, особливо в осінній період, тривалість нічного сну, активного відпочинку, занять спортом, прогулянок на свіжому повітрі.

Простежується залежність між частотою скарг упродовж семестру на втому, погане самопочуття, тривалість та якість сну та часом, який відводиться на самопідготовку, перебування на свіжому повітрі, а також режимом харчування.

Таким чином, на основі проведеного анкетування виявлено вплив способу життя на працездатність та стан здоров'я студентів-медиків. Встановлені закономірності можуть бути використані для розробки превентивних заходів щодо покращення стану здоров'я студентів-медиків, завдяки проведенню комплексних медичних оглядів (особливо на молодших курсах), організації гарячого харчування у буфетах навчальних корпусів і дієтичного харчування для осіб диспансерної групи, в першу чергу, з патологією травної системи.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Русанова Є.І./Вопросы охраны здоровья студентов в законодательстве Российской Федерации//Здравоохранение Российской Федерации: М., "Медицина" - 1998. – с. 24-28.
2. Рябова Н.В., Малкова Т.Г. Гигиенические факторы образа жизни студентов и их влияние на работоспособность, состояние здоровья, профессиональную подготовку//Современные вопросы гигиены детей и подростков.- 1996. – с.76-79.

Н.О. ХОЛОДОВА

#### ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА УРОКАХ "ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я"

*У статті розглянуті питання формування здорового способу життя на уроках "Основи здоров'я".*

*В статье рассмотрены вопросы формирования здорового образа жизни на уроках "Основы здоровья".*

*The article deals with the issue of forming of healthy way of life on the lessons of "Health Studies".*

Сучасний етап розвитку нашого суспільства пов'язаний з демографічною кризою, зниженням середньої тривалості життя, погіршенням психічного стану здоров'я населення країни, що викликає велику стурбованість. Формування фізично, психічно, соціально, духовно здорової особистості передбачає використання системного підходу до здоров'я вихованців у педагогічній системі. Першим кроком у цьому напрямі може бути з'ясування уявлень про здоровий спосіб життя в сучасному суспільстві з метою коригування, а також формування нових уявлень та установок на збереження та зміцнення здоров'я.[5, 6]

На жаль, у значній частині населення України відсутні пріоритети здоров'я та мотивації вести здоровий спосіб життя. Тому закономірним наслідком стало народження ослаблених дітей, скорочення середньої тривалості життя, зростання захворюваності, розвиток епідемії СНІДу та туберкульозу, поширення наркотичної та алкогольної залежності серед людей різних вікових категорій, особливо молоді.

В умовах школи важливо навчити школярів використовувати резервні сили свого організму, тобто бачити своє місце в системі стосунків у макро- та мікросоціумі, навчити жити в суспільстві здоровою людиною, налагоджувати стосунки, спілкуватися з людьми, передбачати наслідки своєї поведінки, вміти приймати своєчасні рішення. Свідома мотивація на здоровий спосіб життя – це шлях до фізичної, емоційної гармонії, яка передбачає перегляд життєвих і ціннісних пріоритетів, що забезпечують протистояння негативним явищам життя: наркоманії, алкоголізму, раннім статевим стосункам, асоціальним вчинкам тощо.[1]

Освіта в галузі здоров'я на основі певних знань є підходом, який передбачає використання різноманітних методик навчання та ставить за мету формування і розвиток спеціальних навичок, необхідних для діяльності, спрямованої на створення та дотримання здорового способу життя.

Пріоритетним напрямком освіти на основі життєвих навичок є вироблення ставлення до отриманих знань, розуміння їх необхідності. Ставлення – це особистісні погляди, стереотипи, уявлення, переконання, заботони,