

DOI: 10.21626/j-chr/2022-2(31)/11
EDN: PJIGYA
УДК: 378.37:613.4

От науки к практике

77

ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОТРЯДА «КАПСУЛА ЗДОРОВЬЯ» ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

© Воропаева В.Н., Колобаева М.П.

Воропаева В.Н. – доцент кафедры фармацевтической, токсикологической и аналитической химии, кандидат фармацевтических наук, доцент, ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России
E-mail: Kibets_Valentina@mail.ru

Колобаева М.П. – студентка, ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России

Адрес: 305041, Курск, ул. К. Маркса, 3, Российская Федерация

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются вопросы работы студентов волонтеров по пропаганде здорового образа жизни, правилам культуры личной гигиены.

Ключевые слова: волонтер, здоровый образ жизни, культура личной гигиены.

№2 (31) 2022
www.j-chr.com

Согласно определению Всемирной Организации Здравоохранения, профилактика заболеваний – мероприятия, направленные на предупреждение болезней.

Для любого человека важно знать, что гораздо проще и выгоднее предупреждать заболевания, чем их лечить. Поэтому формирование культуры личной гигиены, как части здорового образа жизни является актуальной задачей на сегодняшний день и ближайшую перспективу.

Обучение в медицинском вузе, наряду с получением глубоких знаний, с развитием профессионального самосознания, освоением профессиональной культуры и деятельности развивает активность студентов, коммуникабельность, целеустремленность. Становление студента как будущего специалиста реализуется путем участия молодых людей в научной, исследовательской, творческой и волонтерской деятельности [2; 4].

Целью работы волонтеров является осуществление добровольного труда на благо общества, помощь людям, которые по той или иной причине оказались в трудной ситуации – моральной, материальной или физической. Эта цель реализуется путем участия в акциях и общественно значимых мероприятиях. Волонтеры помогают решать ряд социальных задач, обучают граждан основам безопасности жизнедеятельности, экологической защиты, основам первой помощи. Волонтерское движение направлено на организацию добровольческого труда молодежи [5]. Волонтер – это высокоорганизованный, активный гражданин современного общества, патриот своей страны. Важен труд волонтера, который направлен на благо своему району, городу, стране, но также ценен труд в помощь одному ребенку или одной семье, ведь из малого ручейка добрых дел потекут реки добра.

На кафедре фармацевтической, токсикологической и аналитической химии фармацевтического факультета КГМУ был создан отряд «Капсула здоровья» для развития социальной компетентности и повышения социальной активности студенческой молодежи, пропаганды здорового образа жизни среди детей и подростков, популяризации идей добровольчества в студенческой среде, оказания социально - педагогической и информативной помощи различным группам населения[1]. Волонтерская работа, направленная на пропаганду здорового образа жизни мотивирует студентов к ответственному отношению и к своему здоровью, к участию в профилактических мероприятиях, акциях. Отряд помогает в реализации одной из профессиональных задач выпускников фармацевтического факультета – организация информационной и консультативной помощи. У нашей добровольческой деятельности, как и у любой другой, есть миссия - внести свой вклад в физическое и нравственное оздоровление общества.

Волонтерский отряд фармацевтического факультета нашел для себя следующий формат работы - это проведение «Уроков здоровья» для школьников. Студенты - волонтеры, имея багаж знаний таких медицинских дисциплин, как физиология, фармакология, гигиена, токсикологическая химия при проведении уроков стараются быть убедительными в своей пропаганде здорового образа жизни, беседах про истинное лицо токсикомании и наркомании. Как правило, студенты с активной жизненной позицией, хорошо учатся, успевают заниматься в спортивных секциях, творческих коллективах, о чем они также рассказывают на уроках, личным примером демонстрируя, как можно интересно и с пользой организовать свое свободное время, стать успешным. Несколько раз в год на школьных каникулах волонтеры проводят интерактивные презентации своего факультета для будущих абитуриентов.

В 2018 году был создан социальный проект «Формирование культуры личной гигиены», который активно реализуется в настоящее время. Особую значимость и актуальность проект принимает в рамках противоэпидемических мероприятий, связанных с коронавирусной инфекцией. Именно в это время люди стали сильнее обращать внимание на то, как и как часто они моют руки, как ведут себя в общественных местах, где оставляют свои уличные вещи и многое другое, ведь личная гигиена помогает снизить

риск заражения. Тема выбрана не случайно, ведь личная гигиена – это основа здоровья человека. А здоровье, как известно, это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

У гигиены скрывается длинная история. В глубокой древности у народов Египта, Древней Греции, Рима наблюдались первые попытки создания здоровых условий жизни. Это касалось всего: образа жизни, питания, предупреждения заразных заболеваний и борьбы с ними, физической культуры. Более сильного развития гигиена достигла в Древней Греции, так как первое обобщение гигиенических знаний создано Гиппократом. А вот в средние века, к большому сожалению, произошел полный упадок личной и общественной гигиены. Постоянные войны и низкий культурный и материальный уровень населения служили благоприятной почвой для развития эпидемий [3]. Об истории можно говорить очень долго. Но, вспомнив небольшую ее часть, мы видим, что как только люди хоть на немного забывали о правилах гигиены, то эпидемиологическая ситуация полностью выходила из-под контроля. Чтобы этого не происходило, мы считаем важным прививать детям правила личной гигиены как можно раньше.

Сценарий «уроков здоровья» адаптирован под аудиторию. Для первого и второго класса тема уроков: «Чистота - залог здоровья» и «В здоровом и чистом теле – здоровый дух», для 3 и 4 классов тема – «Гигиена и здоровье». Начинается урок чаще всего с загадок, которые являются помощниками в определении темы и направления беседы. Далее разбираются правила гигиены в целом и конкретные правила по уходу за волосами, полостью рта, руками, одеждой и своей комнатой. После игровой отработки полученных знаний и навыков, как правильно мыть каждый палец на руке идет эмоциональная перезагрузка в виде веселой физкультминутки. Уроки проходят в доброжелательной непринужденной обстановке, ученики высказывают свое мнение, задают интересующие вопросы. Завершение урока проходит не менее интересно. Разделившись на команды, проводим игру, выполняя задания, полученные в конверте: составить из разрозненных слов пословицу по теме или собрать пазлы, обсуждаем полученные результаты, запоминаем новые пословицы и поговорки. По окончании урока каждый ученик получает буклет, в котором можно найти памятку гигиены школьника, последовательность наиболее правильного мытья рук, а также интересные стихи и пословицы о гигиене: Пример Памятки по формированию культуры личной гигиены:

- обязательно умывайтесь не только утром, но и вечером;
- следите за чистотой ротовой полости: чистите зубы после завтрака и перед сном;
- содержите в чистоте и порядке свои волосы;
- каждый день принимайте душ, при этом мойте все части тела с мылом;
- всегда мойте руки с мылом после прогулок, посещения туалета, игры и т.д.;
- пользуйтесь средствами личной гигиены, влажными салфетками, бумажными и тканевыми носовыми платками;
- следите за чистотой своей одежды, обуви.

Уроки здоровья по формированию культуры личной гигиены обязательно вызывают интерес у школьников, педагогов и волонтеров. Опираясь на положительный социальный эффект и интерес участников со стороны администрации учебных заведений получены заявки на продолжение сотрудничества.

Таким образом, уроки здоровья волонтерского отряда фармацевтического факультета КГМУ вносят свой вклад в формирование здорового образа жизни и способствуют всестороннему развитию и получению новых знаний и навыков, как для волонтеров, так и для их учеников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воропаева, В. Н. Волонтерская работа отряда «Капсула здоровья» в формировании здорового образа жизни в дошкольном и младшем школьном возрасте / В.Н. Воропаева, Е.В. Дружина // Профессионально - ориентированное волонтерство: межпрофессиональное взаимодействие: сб. науч. трудов по материалам VI Всерос. форума ; под ред. В.А. Лазаренко, Т.А. Шульгина, Н.А. Кетова [и др.]. – Курск: Изд-во КГМУ, 2019. - С. 57 – 61. – Текст : непосредственный.
2. Воропаева, В. Н. Формирование профессиональных компетенций по токсикологической химии в процессе выполнения самостоятельной работы / В.Н. Воропаева, Л.Е. Сипливая // Биотехнология и биомедицинская инженерия: сб. науч. трудов по материалам X Всерос. науч.–практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 25-летию биотехнологического факультета и 20-летию кафедры биологической и химической технологии. – Курск: Изд-во КГМУ, 2017. - С. 377 - 380. – Текст : непосредственный.
3. Краткие очерки истории развития гигиены : медицина. - URL: https://ozlib.com/907599/meditsina/kratkiy_ocherk_istorii_razvitiya_gigieny (дата обращения: 21.05.2022). – Текст : электронный.
4. Кузьмин, В. П. Формирование здорового образа жизни у современной молодежи как технология социальной профилактики (на примере КГМУ) / В.П. Кузьмин, Ю.Л. Перова, А.В. Денисов // Социальное образование в России: история, проблемы, перспективы развития: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 25-летию факультета социальной работы. – Курск : КГМУ, 2016. - С. 65-68. – Текст : непосредственный.
5. Формирование ЗОЖ в образовательной среде медицинского ВУЗа на примере реализации проекта «КГМУ – универсум здоровья» / Н.А. Кетова, Ю.Л. Перова, К.А. Холодова [и др.] // Социальное образование в России: история, проблемы, перспективы развития: сб. материалов Всерос. науч. – практ. конф., посвящ. 25-летию факультета социальной работы КГМУ. – Курск: Изд-во КГМУ, 2016. - С. 144-146. – Текст : непосредственный.

Получена: 14.04.2022 г.

Принята к публикации: 16.06.2022 г.

VOLUNTEER ACTIVITY OF THE “HEALTH CAPSULE” DETACHMENT IN THE FORMATION OF A CULTURE OF PERSONAL HYGIENE AMONG JUNIOR SCHOOLCHILDREN

© Valentina N. Voropayeva, Marina P. Kolobaeva

Valentina N. Voropayeva — Associate Professor of the Department of Pharmaceutical, Toxicological and Analytical Chemistry, Candidate of Pharmaceutical Sciences, Associate Professor, Kursk State Medical University
E-mail: Kibets_Valentina@mail.ru

Marina P. Kolobayeva — Student, Kursk State Medical University

Address: 305041, 3, K. Marx street, Kursk, Russian Federation

ABSTRACT

The article deals with the work of student volunteers to promote a healthy lifestyle, the rules of the culture of personal hygiene.

Keywords: volunteer, healthy lifestyle, culture of personal hygiene.

REFERENCES

1. Voropaeva, V. N. Volonterskaya rabota otryada «Kapsula zdorov'ya» v formirovanii zdorovogo obraza zhizni v doskol'nom i mladshem shkol'nom vozraste / V.N. Voropaeva, E.V. Druzhina // Professional'no - orientirovannoe volonterstvo: mezhproufessional'noe vzaimodejstvie: sb. nauch. trudov po materialam VI Vseros. foruma ; pod red. V.A. Lazarenko, T.A. SHul'gina, N.A. Ketova [i dr.]. – Kursk: Izd-vo KGMU, 2019. - S. 57 – 61. – Tekst : neposredstvennyj.
2. Voropaeva, V. N. Formirovanie professional'nyh kompetencij po toksikologicheskoy himii v processe vypolneniya samostoyatel'noj raboty / V.N. Voropaeva, L.E. Siplivaya // Biotekhnologiya i biomedicinskaya inzheneriya: sb. nauch. trudov po materialam H Vseros. nauch.–prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem, posvyashch. 25-letiyu biotekhnologicheskogo fakul'teta i 20-letiyu kafedry biologicheskoy i himicheskoy tekhnologii. – Kursk: Izd-vo KGMU, 2017. - S. 377 - 380. – Tekst : neposredstvennyj.
3. Kratkie ocherki istorii razvitiya gigeny : medicina. - URL: https://ozlib.com/907599/meditsina/kratkiy_ocherk_istorii_razvitiya_gigeny (data obrashcheniya: 21.05.2022). – Tekst : elektronnyj.
4. Kuz'min, V. P. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni u sovremennoj molodezhi kak tekhnologiya social'noj profilaktiki (na primere KGMU) / V.P. Kuz'min, YU.L. Perova, A.V. Denisov // Social'noe obrazovanie v Rossii: istoriya, problemy, perspektivy razvitiya: sb. materialov Vseros. nauch.-prak. konf., posvyashch. 25-letiyu fakul'teta social'noj raboty. – Kursk : KGMU, 2016. - S. 65-68. – Tekst : neposredstvennyj.
5. Formirovanie ZOZH v obrazovatel'noj srede medicinskogo VUZa na primere realizacii proekta «KGMU – universum zdorov'ya» / N.A. Ketova, YU.L. Perova, K.A. Holodova [i dr.] // Social'noe obrazovanie v Rossii: istoriya, problemy, perspektivy razvitiya: sb. materialov Vseros. nauch. – prakt. konf., posvyashch. 25-letiyu fakul'teta social'noj raboty KGMU. – Kursk: Izd-vo KGMU, 2016. - S. 144-146. – Tekst : neposredstvennyj.