Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутский областной колледж культуры

(Серия «Профилактика социально-негативных явлений»)

Методика формирования здорового образа жизни студентов в условиях общежития колледжа

Методические рекомендации



2021 г.

**УДК 94**

**ББК 63.3 (0) 53**

Рассмотрено на заседании ПЦК общих гуманитарных дисциплин

Протокол 08 от 16 апреля 2021 г.

Составители:

Осмехина Ульяна Владимировна, воспитатель ГБПОУ ИОКК

Методика формирования здорового образа жизни студентов в условиях общежития колледжа: методические рекомендации / сост. Осмехина У.В.; Иркутский областной колледж культуры. – Иркутск, 2021 г. – 38 с. – (Профилактика социально-негативных явлений).

Методические рекомендации составлены в соответствии с действующими требованиями федеральными государственными образовательными стандартами ФГОС СПО. Методические рекомендации содержат в себе следующие темы: формирование ответственного поведения у студентов, интерактивные методы, формирование здорового образа жизни.

Методические рекомендации оснащены списком рекомендуемой литературы.

Методические рекомендации предназначены для воспитателей, слушателей курсов повышения квалификации, преподавателей.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **Введение**……………………………………………………………………… | 4 |
| **Раздел I.** Формирование ответственного поведения у студентов……….. | 6 |
| 1.1 Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ)……………………………… | 6 |
| 1.2 Проблемы формирования ЗОЖ…………………………………………. | 7 |
| **Раздел II.** Интерактивные методы обучению учащихся ответственному поведению……………………………………………………………………... | 14 |
| **Раздел III.** Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ)……………….. | 22 |
| 3.1. Влияние деятельности преподавателя на здоровье студентов………... | 22 |
| 3.2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье……………………. | 23 |
| 3.3. Здоровый образ жизни студента………………………………………… | 25 |
| 3.4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их  отражение в жизнедеятельности……………………………………………. | 27 |
| 3.5. Содержательные характеристики составляющих здорового образа  жизни студентов……………………………………………………………… | 29 |
| 3.6. Режим труда и отдыха……………………………………………............ | 31 |
| **Заключение**…………………………………………………………………… | 31 |
| Список литературы…………………………………………………………… | 32 |
| Приложение…………………………………………………………………… | 35 |

**Введение**

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Здоровье человека – это его способность сохранять соответствующую возрасту и полу психофизическую устойчивость в постоянно меняющихся условиях внешней среды.

Не секрет, что ухудшается и здоровье студентов. Это – результат действия не только социально-экономических и экологических факторов, но и педагогических: большой объем несбалансированной учебной нагрузки; несоответствие программ и технологий обучения особенностям состояния здоровья студентов; некомпетентность многих педагогов и родителей в вопросах здорового образа жизни.

Практика организаций среднего профессионального образования свидетельствует о том, что учебные занятия не имеют должного воспитывающего эффекта в процессе формирования у учащихся знаний и навыков здорового образа жизни, не решают в полной мере задачу по развитию творческой познавательной деятельности в данном направлении, ведению конструктивного диалога, позволяющего создать ситуацию успеха.

Так что же такое "здоровый образ жизни"? Здоровый образ жизни - это деятельность, активность людей, способствующая сохранению и улучшению здоровья. Это единство и согласованность всех уровней жизнедеятельности человека - биологического, психологического, профессионального, социально-культурного и духовно-нравственного.

Состояние здоровья студенческой молодежи является актуальной государственной проблемой, так как оно определяет будущее страны, ее экономический и научный потенциал, генофонд нации. За последние годы в России произошло значительное качественное ухудшение здоровья учащихся. По данным исследований, лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, 40% имеют различные хронические патологии. У каждого второго выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний. Вот почему сегодня остается актуальной проблемой формирования здорового образа жизни - это воспитание у студентов осознанного и бережного отношения к здоровью как необходимому элементу общей культуры; формирование у учащихся понимание сущности здорового образа жизни, более осознанного отношения учащихся к своему здоровью; осмысленного поведения к окружающей среде.

**Цель методической работы:** выработать основные формы и методы формирования здорового образа жизни у студентов.

**Задачи:**

• улучшение физического развития, закаливание организма;

• повышение умственной и физической работоспособности;

• повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;

• освоение основных двигательных умений и навыков;

• воспитание интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями и морально-волевых качеств;

• воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;

• соблюдение правил личной гигиены, рационального режима;

• пропаганда здорового образа жизни.

**Раздел I Формирование ответственного поведения у студентов**

**1.1 Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ)**

К числу основных факторов, влияющих на физическое здоровье, относятся: регулярное, сбалансированное, рациональное питание, дыхание, соблюдение оптимального двигательного режима с учетом возрастных, гендерных и физиологических особенностей, закаливания, соблюдение правил личной и общественной гигиены. отказ от саморазрушающего поведения: отказ от курения, употребления психоактивных веществ, от злоупотребления алкоголем. Здоровое сексуальное поведение. На психическое здоровье в первую очередь воздействуют система отношений человека к себе, другим людям, жизни в целом; его жизненные цели и ценности, личностные особенности. Социальное здоровье личности зависит от соответствия личностного и профессионального самоопределения, удовлетворенности семейным и социальным статусом, гибкости жизненных стратегий и их соответствия социокультурной ситуации (экономическим, социальным и психологическим условиям). И, наконец, на духовное здоровье, являющееся предназначением жизни, влияет высокая нравственность, осмысленность и наполненность жизни, творческие отношения и гармония с собой и окружающим миром, любовь и вера [1, с.11].

Итак, здоровье рассматривается как интегративная характеристика личности, охватывающая как ее внутренний мир, так и все своеобразие взаимоотношений с окружением.

Реформирование в нашей стране системы образования ориентировано и на воспитание общечеловеческих ценностей, на сохранение и укрепление здоровья студентов, на гармонизацию каждого учащегося с самим собой и окружающим миром.

Данное выделение компонентов здоровья позволяет, с одной стороны, более полно охарактеризовать различные стороны жизнедеятельности человека, с другой - показать многомерность взаимовлияний разных проявлений функционирования целостного организма, что в конечном итоге обеспечивает уровень работоспособности, творческой активности и долголетия.

В соответствии с кодексом создание условий для развития творческих способностей обучающихся, включение их в различные виды социально значимой деятельности должно стать важнейшей целью учебных организаций. Особое внимание необходимо уделить развитию творческого потенциала личности, максимальному приближению воспитания каждого студента к его способностям и возможностям, формированию навыков построения карьеры и эффективного продвижения молодых людей на рынок труда [4, с.89].

**1.2 Проблемы формирования ЗОЖ**

Проблема сохранения здоровья учащихся имеет многовековую историю. Когда – то еще древние греки высекли на камне: «Хочешь быть здоровым – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай». Забота, о здоровье воспитанников – это важнейший труд учителя и воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей, зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

        Понятие «человек», «жизнь», «здоровье» взаимосвязаны и взаимозависимы.

        В последнее время в век глобальных техногенных изменений природы, в век высоких технологий и увеличивающегося объема информации, на фоне резкого снижения качества жизни, усугубления демографического кризиса сложились устойчивые негативные тенденции в динамике состояния здоровья подростков. И, конечно, нашей основной задачей является: воспитание здоровой личности, ориентированной на здоровый образ жизни. Организация такого воспитательного процесса, который направлен на развитие здоровья учащихся и студентов.

Понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов. Смысл этого слова перекликается с представлением о силе, об устойчивости человека, о его способности приспосабливаться к самым разнообразным условиям жизни и ситуациям.

        Чем выше активность и противостояние негативному воздействию из вне, тем успешнее протекает адаптация учащихся и студентов к новому месту жительства и учебы.

Практика учебных организаций среднего профессионального образования свидетельствует о том, что учебные занятия не имеют должного воспитывающего эффекта в процессе формирования у учащихся знаний и навыков здорового образа жизни, не решают в полной мере задачу по развитию творческой познавательной деятельности в данном направлении, ведению конструктивного диалога, позволяющего создать ситуацию успеха. Важной составляющей процесса формирования здорового образа жизни является развитие экологической культуры юношей и девушек. Экологическая культура личности предполагает наличие у человека определенной активной позиции, знаний и убеждений, готовность к действиям по охране окружающей среды, подчинение своей деятельности требованиям рационального природопользования, заботе об окружающей среде, умения сохранять благоприятные природные условия и прилагать конкретный труд в этом направлении.

Острая проблема в молодежной среде - это болезни социального характера: курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания, венерические заболевания, СПИД.

Характерной чертой подросткового возраста, способствующей приобщению к наркотикам является:

- Повышенная внушаемость;

- Склонность к группированию;

- Склонность к подражательным действиям

|  |  |
| --- | --- |
| Причины первых проб наркотиков | % соотношение |
| Из любопытства | 66.7% |
| За компанию | 66,7 % |
| Отвлечься от неприятностей | 27.8 % |
| Новые ощущения | 65.6 % |
| От нечего делать | 12.2 % |
| Модно, круто | 31 % |
| Под давлением со стороны | 16,6 % |
| Другие причины: досадить близким, взяли на «слабо», заставили обманом, из-за любви и т.д. |  |

Основными моментами в профилактической работе среди подростков являются: обучение подростков умению противостоять жизненным трудностям и конфликтным ситуациям, формирование у подростков отрицательного отношения к наркотикам и последствием их потребления, привитие привычек здорового образа жизни.

Анализ показывает, что на формирование вредных привычек влияют негативные стереотипы поведения окружающих: членов семьи, сверстников или друзей, которые злоупотребляют спиртным, курят. Негативное влияние оказывают и средства массовой информации. С одной стороны, они выступают как фактор, стимулирующий формирование здорового образа жизни у молодежи, а с другой - провоцируют развитие вредных привычек, химической зависимости, способствуют развитию психологического дискомфорта.

**1.3 Методы воспитания ЗОЖ**

Программа профилактики ПАВ (табакокурение, алкоголизм, наркомания) Цели данной программы: создание и укрепление у подростков ресурсов противостояния факторам риска возникновения зависимости от психоактивных веществ. Задачи: развивать у старшеклассников компетентности в отношении здоровья и здорового образа жизни; оказать помощь подростку в сложных жизненных ситуациях в выборе и реализации безопасных и конструктивных стратегий поведения; формировать и развивать положительное отношение к жизненным ценностям.

Таким образом, единственный путь решения проблемы - создание системы воспитания здорового образа жизни студентов в учебных организациях с активным участием семьи и других социальных институтов. Все меры, направленные на предупреждение употребления алкоголя, табака, наркотиков среди учащейся молодежи и пропаганду здорового образа жизни, должны представлять собой не единичные мероприятия, а являться составной частью долгосрочных программ, направленных на формирование безопасного и ответственного поведения подрастающего поколения [7, с.112].

Составными элементами профилактических программ могут быть всевозможные виды деятельности: акции, интернет-конференции, информационные кампании, театрализованные представления, тематические дискотеки, конкурсы, спортивные мероприятия; клубы, членство в которых является престижным среди молодежи, для вступления в которые необходимо быть свободным от разного рода зависимостей; разработка и издание буклетов, журналов, другой печатной продукции, видеоматериалов, социальной рекламы, направленной на профилактику употребления ПАВ (психоактивных веществ); организация информационно-консультативной работы по предупреждению употребления психоактивных веществ с привлечением специально подготовленных молодых людей - участников программ "Равный обучает равного". Необходимо добиваться, чтобы воспитательная среда была несовместима с употреблением психоактивных веществ. Дискотеки, походы и прочие мероприятия, проводимые как с целью профилактики, так и с иными воспитательными целями, должны исключать возможность употребления спиртных напитков.

Таким образом, роль воспитания заключается в том, чтобы выработать у каждого студента отношение к здоровью как к главной человеческой ценности. Будущему специалисту необходимо осознать важность здорового образа жизни, постараться сделать это основой самовоспитания.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Наименование мероприятия*** | ***Цель*** | ***Сроки проведения*** | ***Ответственные*** |
|  | Изучение личных дел иногородних студентов, которые будут проживать в общежитии | Выявление: лиц из числа детей – сирот, уровень школьной успеваемости, успешность вступительных испытаний, характеристика с предыдущего учебного заведения (портфолио) | Сентябрь | Воспитатель |
|  | Ознакомление с медицинскими документами о состоянии здоровья обучающихся | Выявление подростков, имеющих проблемы со здоровьем | Сентябрь-октябрь | Воспитатель |
|  | Ознакомление с информацией по выявлению подростков имеющих отклонения в поведении – «группы риска» | Выявление обучающихся, имеющих отклонения в поведении, составление списков обучающихся нуждающихся в особом педагогическом психологическом сопровождении | Сентябрь-октябрь | Воспитатель, соц. педагог, психолог, преподаватели |
|  | Индивидуальная беседа с подростком, в процессе заселения в общежитие | -знакомство с подростком, установление доброжелательных отношений  - сбор информации анкетных данных подростков | Сентябрь | воспитатель |
|  | Изучение личных анкет подростков, поступивших в общежитие | Составление социального паспорта общежития | Сентябрь-октябрь | воспитатель |
|  | Встречи с кураторами групп, в которых обучаются подростки, проживающие в студенческом общежитии | Выработка единой линии педагогического сопровождения подростков | Сентябрь- декабрь | Кураторы, воспитатель |
|  | Изучение особенностей социальных контактов подростков | Составление индивидуальной карты межличностного общения подростка | Октябрь-ноябрь | Психолог, воспитатель |
|  | Проведение ряда профилактических лекций по вопросам:  -соблюдение личной гигиены,  - правильного питания,  -ЗОЖ | Снижение заболеваемости, повышение мотивации на ЗОЖ | Сентябрь-ноябрь | воспитатель |
|  | Проведение инструктажа по ТБ и ПБ | Соблюдение правил ТБ и ПБ исключение ЧС ситуаций | сентябрь | Администратор, воспитатель |
|  | Выборы в студенческий орган самоуправления – Совет общежития | Развитие студенческого самоуправления | Сентябрь | воспитатель |
|  | Оказание помощи в организации быта проживающих студентов | Создание условий для комфортного проживания | Сентябрь-октябрь | Воспитатель, работники общежития, Совет общежития |
|  | Оказание помощи студентам в часы самообслуживания | Выявление уровня и развития сформированности навыков самообслуживания | В течение учебного года | Воспитатель, работники общежития |
|  | Изучение результатов психологической комплексной диагностики по изучению личности проживающих в общежитии | Составление психологического портрета подростка, определение форм и методов в индивидуальном общении с ним | Октябрь  ноябрь | Психолог, воспитатель |

Эффективность здоровьесберегающей воспитывающей среды в учебных организациях профессионального образования находится в прямой зависимости от качества решения следующих проблем:

- анализа (на основе мониторинга) эффективности процесса формирования здорового образа жизни с точки зрения личности студента, стимулирования их к самовоспитанию, формирования у них умений и навыков самоанализа, адекватной самооценки, обусловливающей уверенность в своих силах, потребности в самореализации и непрерывном самосовершенствовании; обеспечение формирования воспитательной системы открытого характера, посредством тесных контактов с семьей, другими институтами социума в направлении профилактики в молодежной среде вредных привычек;

- физического совершенствования, сознательного отношения к сохранению и развитию своего здоровья как необходимому условию подготовки к трудовой деятельности и защите Отечества; приобщения юношей и девушек к активному образу жизни как престижному;

- развития различных форм участия студентов в сохранении окружающей среды, природы, формирования понимания природы как первоосновы становления и эволюции человечества, осознания социальной обусловленности взаимоотношений человека с окружающей средой;

- развития разнообразных видов творческой деятельности, направленных на сохранение здоровья и формирования здорового образа жизни студентов;

- создания в каждой учебной организации системы рационального питания, формирования знаний и привычек культуры питания, обеспечения рационального режима питания учащихся в условиях общежития;

- создания комфортной психологической атмосферы через деятельность социально-педагогических и психологических служб учреждений образования, предотвращения конфликтных ситуаций, создания доброжелательно-оптимистической атмосферы через внедрение интерактивных технологий в деятельность педагогов, подавления внутренней агрессии, развития самоуважения учащихся, выявления и укрепления в них положительного, приобщения к разнообразной деятельности на основе добровольности и сотрудничества;

- организации деятельности органов ученического самоуправления, общественных организаций на выработку коллективных идеалов образовательной среды как здоровьсберегающей, направленной на стремление личности созидать себя и окружающую среду;

- стимулирования организации проектной деятельности студентов в процессе воспитания здравосозидающего образа жизни, создание ситуации успеха в процессе освоения учащимися технологии проектной деятельности; обеспечение реализации педагогом позиции консультанта, помощника в процессе претворения учащимися собственного проекта здорового образа жизни;

- организации деятельности методических служб на осознание воспитательной среды как совокупности всех условий, составляющих и обеспечивающих воспитательно-образовательный процесс как здоровьесберегающий; в содержании подготовки и переподготовки педагогов - воспитателей руководствоваться принципом моделирования, программирования, прогнозирования воспитательного процесса как здоровьесберегающий;

- повышения воспитательного потенциала учебного процесса как здоровьесберегающего. Решение этой проблемы необходимо осуществлять по трем основным направлениям:

Важная роль формировании здорового образа жизни отводится методам вовлечения студентов в различные виды деятельности, дискуссионные мероприятия с последующим осмыслением своего отношения к проблемам воспитания.

**Диагностическая деятельность:**

- самодиагностика;

- взаимооценивание;

- наблюдение и оценивание результатов деятельности;

- экспресс-опросы и беседы с учащимися, родителями и педагогами;

- тестирование, анкетирование, социологические опросы;

- проектирование физического, нравственного, духовного саморазвития и др.

**Исследовательская деятельность:**

- поисковая работа над проблемами вредных привычек (причины появления у учащегося потребности употребления алкоголя. наркотических и токсических средств), мотивация вредных привычек;

- деловые, ролевые и сюжетные игры по формированию здорового образа жизни и ответственного поведения и др.

- Учебно-познавательная и просветительская деятельность:

- дебат-клубы "Правильно ли я питаюсь?", "Мои жизненные интересы", "А правда ли это вредные привычки";

- обзорные и тематические воспитательные и информационные часы по формированию здорового образа жизни;

- встречи с "волонтёрами" по проблеме профилактики наркомании, со специалистами по профилактике алкоголизма, токсикомании и др.

**Ценностно-ориентационная и ценностно-поисковая деятельность:**

- метод конструирования последствий того или иного выбора;

- коллективный анализ тех или иных ситуаций, которые проигрывает перед учащимися куратор по проблемам безопасного и ответственного поведения;

- экспресс-анализ конфликтных ситуаций, возникающих при общении учащегося с коллективом и др [5, с.139].

**Раздел II Интерактивные методы обучению учащихся ответственному поведения**

Интерактивный метод обучения – это метод, предполагающий взаимодействие между педагогом и учащимся в режиме диалога или беседы.

Суть интерактивных методов обучения состоит в том, что они ориентированы не только на широкое взаимодействие между педагогом и учащимися, но и на взаимодействие между самими учащимися. Особенность данных методов обучении заключается в том, что они предусматривают активное доминирование учащихся в процессе обучения, роль педагога сводится к направлению их деятельности на достижение поставленных целей занятия. Помимо этого педагог занимается разработкой плана занятия, чаще всего это интерактивные задания и упражнения, в процессе выполнения которых учащиеся изучают учебный материал.

Цель интерактивных методов обучения – создание максимально комфортных условий, при которых учащийся будет чувствовать свою успешность и интеллектуальную состоятельность.

Созданные условия, средствами интерактивных методов обучения, положительно сказываются на продуктивности образовательного процесса, позволяют учащимся получать знания, умения и навыки в комфортных

психологических условиях, а также создают базу для дальнейшего решения проблем по устройству после обучения.

Схема интерактивных методов обучения строится на схемах взаимодействия «педагог – учащиеся» и «учащийся – учащийся». Данные схемы подразумевают, что к процессу обучения привлекает не только педагог, но и сами учащиеся посредством взаимодействия друг на друга. Взаимодействие «учащийся – учащийся» способствует повышению учебной мотивации, проявлению инициативности в процессе обучения.

**Основными задачами интерактивных методов обучения являются:**

1. Побуждение и повышение интереса учащихся к обучению.
2. Повышение эффективности усвоения учебного материала.
3. Предоставление учащимся возможности самостоятельного поиска учебной информации, путей и вариантов решения поставленной учебной и научной задачи. При постановке учебной задачи педагог может предусмотреть два варианта нахождения пути решения: первое – выбор из готовых ответов, второе – самостоятельное и обоснованное решение задачи.
4. Установление взаимодействия между учащимися во время образовательного процесса, формирование навыков работы в коллективе (команде, группе и т.п.), уважения и терпимости к иной точке зрения, соблюдения права на свободу слова и уважение достоинства других участников образовательного процесса.
5. Формирование у учащихся умения высказывать и отстаивать собственное мнение, аргументировать его.
6. Формирование и развитие необходимых жизненных и профессиональных навыков. Формирование осознанной компетенции учащихся.

Использование интерактивных форм обучения значительно меняет роль педагога в образовательном процессе, он перестает быть центральной фигурой, а становится регулятором процесса. Задача педагога состоит в подготовке эффективных интерактивных учебных заданий, формулировании вопросов и тем для обсуждения с учащимися и между учащимися, осуществление консультаций, осуществление контроля по выполнению намеченного плана.

В процессе обучения педагог и учащиеся вступают в коммуникацию между собой, совместно осуществляют решение учебных задач и вопросов, преодолевают конфликты, находят общие точку соприкосновения, идут на компромиссы. Все это подразумевают интерактивные формы обучения.

**Виды методов интерактивного обучения**

Интерактивное обучение представлено следующими методами и приемами работы:

**Мозговой штурм** – представлен потоком вопросов и ответов на них, либо предложений по конкретной теме. Анализ правильности или неправильности предложений и ответов осуществляется после проведения штурма. В анализе участвуют в основном учащиеся, педагог лишь корректирует и направляет.

**Сравнительные диаграммы, кластеры и пазлы** - суть данного метода заключается в том, что учащиеся занимаются поиском решения ключевых проблем по поставленной педагогом мини – теме.

**Интерактивное занятие с использованием ИКТ** (аудио- и видеоматериалы). Педагогом подбираются, либо самостоятельно составляются тестовые задания в онлайн-режиме, осуществляется работа с электронными учебными программами, сайтами и т.д.

**Круглый стол,** проводимый в форме дебатов или дискуссии – групповой вид метода, предполагающий коллективное обсуждение и поиск решения поставленной проблемы. Осуществляется путем высказывания идей, мнений, предположений и т.п.

**Деловые игры (имитационные, луночные, ролевые и т.п.)** - один из наиболее популярных методов интерактивного обучения. Доступен для применения даже в начальных классах. В процессе игры учащиеся играют определенные роли, согласно поставленной ситуации.

**Аквариум** – является одной из разновидностей деловой игры. По своему содержанию и проведению напоминает реалити-шоу. Суть состоит в том, что педагог задает определенную проблемную ситуацию, 2-3 участника ее обыгрывают, остальные наблюдают и анализируют. Анализу подвергаются не только действия, но и те варианты, которые были предложены для решения проблемы.

**Метод проектов** - данный метод предполагает самостоятельную подготовку проекта, по определенной теме, и его последующая защита перед другими учащимися.

**BarCamp, или антиконференция** - метод предложил веб-мастер Тим О´Рейли. Суть его в том, что каждый становится не только участником, но и организатором конференции. Все участники выступают с новыми идеями, презентациями, предложениями по заданной теме. Далее происходит поиск самых интересных идей и их общее обсуждение.

К интерактивным методам обучения на уроке также относят мастер-классы, построение шкалы мнений, ПОПС-формулу, дерево решений.

Все интерактивные методы обучения призваны решать главную задачу, сформулированную в ФГОС — научить ребенка учиться. То есть истина не должна преподноситься в готовом виде. Гораздо важнее развивать критическое мышление, основанное на анализе ситуации, самостоятельном поиске информации, построению логической цепочки и принятию взвешенного и аргументированного решения.

План мероприятий для реализации программы

(план мероприятий может варьироваться)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Направления деятельности (Компоненты ЗОЖ) | Раздел | Тема занятия | Сроки реализации |
| Благоприятная психологическая обстановка | Я среди других | Расселение обучающих по комнатам  с учетом  возраста, темперамента, взаимоотношений. | сентябрь |
| Мероприятие «Вечер знакомств» (игры на знакомство и формирование доброжелательной атмосферы) | сентябрь |
| Практикум «Культурный человек и конфликт» | октябрь |
| Практикум «Учимся общаться» | октябрь |
| Дискуссия «Эмоции и их влияние на психологический климат в комнате, группе» | ноябрь |
| Оформление тематического уголка «Как справиться со стрессом во время сессии» | декабрь |
| Конкурс «Самая уютная комната», «Самая новогодняя комната», «Самая чистая комната», | Октябрь, декабрь  ежемесячно |
| Режим труда и отдыха | Режим дня | Беседа «Почему важно соблюдать режим дня» | сентябрь |
| Дискуссия «Сон и его значение» | октябрь |
| Обсуждение статьи «Сова или жаворонок» | ноябрь |
| Практическое занятие «Составление режима труда и отдыха для студента» | октябрь |
| Рациональное  питание | Питание и здоровье | Беседа «Питание необходимое условие для жизни человека» | сентябрь |
| Беседа «Рациональное питание» | октябрь |
| Диспуд «Поговорим о «вредной пище». Вред газированных напитков и фаст- фуда» | ноябрь |
| Информационный час о полезных и вредных продуктах «Полезная пятерка и вредная десятка» | декабрь |
| Викторина «Витамины – помощники здоровья» | январь |
| Дискуссия «Здоровая пища Секреты здорового питания. Рацион питания студента в условиях проживания в общежитии» | февраль |
| Практикум «О чем расскажет упаковка» | март |
| Лекторий «Вся правда об энергетических напитках» | апрель |
| Личная гигиена | Гигиена – залог здоровья | Правила личной гигиены | сентябрь |
| Игра «Вопрос- ответ» на тему личной гигиены и предметов личной гигиены. | октябрь |
| Встреча с медицинским работником «Между нами девочками» | ноябрь |
| Встреча с медицинским работником «Это должен знать каждый парень» | ноябрь |
| Двигательная активность | Движение – жизнь | Вовлечение обучающихся в кружки и секции. | сентябрь |
| Оформление тематического уголка на тему  «Двигательная активность» | октябрь |
| Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Общая зарядка | ноябрь |
| Беседа  «Гиподинамия и как ее избежать» | декабрь |
| Оформление тематического уголка на тему  «Спорт и здоровье» | январь |
| Практикум «Стульчиковые забавы или как при помощи стула поддерживать себя в форме» | февраль |
| Дискуссия «Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека» | март |
| Практическая работа совместно с медицинским работником « Правильности осанки, профилактика сколиоза, сутолости» | апрель |
| Спортивное состязание «Самый выносливый» | май |
| Профилактика вредных привычек  И профилактика заболеваний  Профилактика вредных привычек  И профилактика заболеваний, закаливание | Компьютер – враг или друг? | Дискуссия «Телевидение, видео, компьютерные игры: их польза и вред» | январь |
| Диспут «Как избежать зависимости от компьютерных игр?» | январь |
| Анкетирование и совместное обсуждение «Сколько времени можно проводить у компьютера?» | февраль |
| Беседа «Береги зрение смолоду» | февраль |
| Алкоголь – враг человеческого организма | Конкурсная программа «Пейте чаще добрый сок». | сентябрь |
| Конкурс рисунков ко Всемирному дню трезвости | сентябрь |
| Круглый стол «Пивной алкоголизм» | октябрь |
| Миф или реальность, факторы риска | ноябрь |
| С чего начинается пьянство? | декабрь |
| Оформление тематического уголка на тему  «Влияние алкоголя на организм» | январь |
| Табакокурение - вредная привычка! | История распространения табакокурения | октябрь |
| Оформление тематического уголка на тему  « Курить- здоровью вредить» | сентябрь |
| Психологические рекомендации «Как бросить курить» | ноябрь |
| Эксперимент с пластиковой бутылкой «Что в легких наших оседает при курении» | декабрь |
| Дискуссия «Десять причин бросить курить» | март |
| Акция «Меняем сигарету на конфету» | апрель |
| Деловая ролевая игра «Скажи нет – табакокурению!» | май |
| Конкурс рисунков  «Портрет курильщика» | май |
| Просмотр документального фильма «Пассивный курильщик» | июнь |
| Наркомания – знак беды | Встреча с врачом инфекционистом на тему «Последствия состояние на учете у врача нарколога» | сентябрь |
| Просмотр документального фильма «Последствия употребления спайса» | октябрь |
| Практикум «Умей сказать нет» | ноябрь |
| Круглый стол «Наркотики и закон» | декабрь |
| Конкурс плакатов «Молодежь против наркотиков» | январь |
| СПИД –чума XXI века | Оформление тематического уголка на тему  «СПИД –чума XXI века» | декабрь |
| Встреча с врачом - инфекционистом «Жизнь с ВИЧ- инфекцией» | декабрь |
| Игра «Верно неверно, или что должен знать каждый о Вич-инфекции и СПИДе» | июнь |
| Конкурс буклетов «Это должен знать каждый» | июнь |
| Человек и природа | Памятка «Закаливание. С чего начать и как правильно это делать» | октябрь |
| Влияние климатических факторов на здоровье. | декабрь |
| Информационный час «Одеваемся по сезону» | Ноябрь, март |
| Инструктаж «Правила поведения на реке и водоемах» | май |
| Памятка «Как избежать солнечного удара» | июнь |
| Инфекционные заболевания, причины и профилактика. | Инфекционные заболевания и для чего нужны прививки | ноябрь |
| Дискуссия «Иммунитет и здоровье» | декабрь |
| Информационный час «Грипп — воздушно-капельная инфекция. Меры профилактики.» | Ноябрь, март |
| Практикум «Правильно моем руки» | Ноябрь, март |
| Оформление тематического уголка «Меры профилактики клещевого энцефалита» | май |

**Раздел III Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ)**

**3.1. Влияние деятельности преподавателя на здоровье студентов**

Деятельность педагогических работников должна быть направлена на:

- профилактику вредных привычек;

- широкомасштабную информационно-пропагандистскую работу по доведению требований законодательства о недопущении курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков и пива в общественных местах;

- совершенствование работы по созданию условий для полноценного и разнообразного питания студентов;

- развитие физической культуры и спорта, в том числе улучшение материально-технического состояния спортивной базы;

- создание условий для организованного отдыха и оздоровления учащихся, совершенствования деятельности спортивных и оздоровительных центров досуга, секций, клубов, кружков, студий по реализации творческих инициатив учащихся [2, с.5].

На формирование навыков здорового образа жизни, профилактику всех видов зависимостей должна быть направлена совместная работа учреждений образования с поликлиниками, центрами гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья, наркологическими диспансерами, органами внутренних дел. Решение данной задачи предполагает системный подход к образовательному процессу как здоровьесберегающему.

В целях формирования здорового образа жизни студентов в учебных организациях проводятся мероприятия, направленные на популяризацию массовой физкультуры и спорта, укрепление и сохранение здоровья студентов. Рекомендуется применять активные формы работы во взаимодействии с социальными институтами и родительской общественностью, нацеленные на формирование мотивации здоровьесберегающего поведения, привитие навыков защиты, помощи и взаимопомощи в ситуациях, представляющих опасность для физического, психического здоровья [2, с.7].

**3.2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.**

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится.

Выражением саморегуляции личности в жизнедеятельности является ее стиль жизни. Это поведенческая система, характеризующаяся определенным постоянством составляющих ее компонентов и включающая приемы поведения, обеспечивающие достижение студентом намеченных целей с наименьшими физическими, психическими и энергетическими затратами. Становясь привычкой, стиль жизни приобретает некоторую свободу от сферы сознательного контроля. Но для сферы самоуправления личности могут быть характерны и целенаправленные волевые акты самовоздействия. Этот уровень саморегуляции становится возможен при развитости иерархии мотивов личности, наличии мотиваций высокого уровня, связанного с общей направленностью интересов и ценностных ориентации, обобщенных социальных установок.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24—30%, на режим питания — 10—16%, на режим двигательной активности — 15—30%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5—6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов. Так, по данным обследования 4000 студентов МГУ (Б.И. Новиков) зафиксировано ухудшение состояния их здоровья за время обучения. Если принять уровень здоровья студентов I курса за 100%, то на II курсе оно снизилось в среднем до 91,9%; на III — до 83,1, на IV курсе— до 75,8% [15, с. 112].

Эти факты позволяют сделать вывод, что практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам.

**3.3. Здоровый образ жизни студента**

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство; и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом. Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную микросреду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной, активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности: после учебной недели один выходной день посвящается общению с друзьями, другой — домашним делам, третий – занятиям физической культурой.

Эти характеристики здорового образа жизни устойчивы по отношению к постоянно меняющимся, многочисленным воздействиям окружения человека. Они образуют своего рода барьеры, ограждающие его от необходимости все время реагировать на многообразие существующих вокруг суждений, мнений, оценок, требований. Внутри этих границ студент волен регулировать свои действия, опробовать новые образцы поведения. С одной стороны, устойчивые и повторяющиеся компоненты жизнедеятельности обращены к личности, связаны с ее индивидуальными предпочтениями, с другой—они не являются ее изобретением, а складываются и приобретают культурное значение в процессе общения людей, в ходе их повседневной практики.

Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности. Между реальным образом жизни и порождаемой им системой субъективных отношений возникают противоречия, в процессе разрешения которых происходит перестройка, развитие и совершенствование образа жизни, система отношений в нем. Важно не только то, как студент живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. Так здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентации студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как личностно значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, заменил; привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью обществённых ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентации, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию её поведения и деятельности.

Для студента с высоким уровнем развития личности характерно не только стремление познать себя, но желание и умение изменять себя,

микросреду, в которой он находится. Путем активного самоизменения и формируется личностью ее образ жизни. Самосознание, вбирая в себя опыт достижений личности в различных видах деятельности, проверяя физические и психические качества через внешние виды деятельности, общение, формирует полное представление студента в себе. Одновременно с этим в структуру самосознания включаются идеалы, нормы и ценности, общественные по своей сути. Они присваиваются личностью, становятся ее собственными идеалами, ценностями, нормами, частью ядра личности — ее самосознания.

**3.4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.**

Изучение ценностных ориентации студентов на здоровый образ жизни позволяет выделить среди них условно четыре группы. Первая группа включает в себя абсолютные, общечеловеческие ценности, получившие у студентов оценку огромного значения. Вторая группа «преимущественных ценностей» — хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих. Третья группа ценностей получила наименование «противоречивых» за то, что в них одновременно представлены признаки большого и небольшого значения. Четвертая группа ценностей названа «частными», так как ее содержанию студенты придают небольшое значение — знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность [4, с. 21].

Суждения студентов о влиянии физической культуры на общекультурное развитие личности в большей степени связаны с улучшением форм телесного и функционального развития. Заметное снижение влияния физической культуры на другие стороны личности и ее деятельность обусловлены постановкой физического воспитания в вузе, недостаточной реализацией его гуманитарного содержания, негативным опытом предшествующих занятий, воздействием ближайшего окружения и др.

Менее четверти студентов приобщено к регулярной физкультурно-спортивной деятельности на досуге. На этом фоне наблюдается недостаточная эффективность пропаганды здорового образа жизни преподавателями физического воспитания, медицинскими работниками. Студенты выделяют среди факторов риска здоровью прежде всего злоупотребление алкоголем — 75,6%, курение — 73,5%, что отражает один из стереотипов пропаганды здорового образа жизни. Недостаток двигательной активности отмечен 39,9% студентов; загрязнение окружающей среды осознается 29,3% респондентов; на конфликты с окружающими указали 29,1%; на перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями 7,9%. В то же время напряженный режим учебного труда, как показывают многие исследования, — существенный фактор возникновения астенических состояний студентов [15, с. 139].

Что побуждает студентов поддерживать свое физическое состояние? «Уверенно чувствовать себя среди других людей, больше нравиться им, вызывать у них уважение» (68,1% опрошенных) и «получать удовольствие от двигательной деятельности, ощущать радость и красоту движений собственного тела, испытывать мышечную радость, чувствовать высокий мышечный тонус» (44,5% опрошенных). Это свидетельствует о гедонистическом характере физического совершенствования студентов. Очевидно, в приобщении к физической культуре необходимо обращать внимание на разнообразие ее эмоциональных, рекреативных эффектов. Стремление достигнуть высоких спортивных результатов престижно лишь для очень ограниченного круга сегодняшних студентов (2,5% женщин и 6% мужчин). К сожалению, возможности физической культуры как средства поддержания работоспособности еще не получили должной оценки у студентов (менее четверти ответов). Такое положение вызвано, в частности, ограниченным образовательным потенциалом учебных занятий по физическому воспитанию [15, с. 140].

Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами отмечается нехватка времени (18,5% женщин и 41,6% мужчин) и отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (17,5% женщин и 20,8% мужчин). Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности, где органично присутствуют и волевые начала [15, с. 140].

Забота о своем физическом состоянии отличается у женщин и мужчин. У женщин это проявляется в поддержании «внешних» форм состояния (пропорции телосложения — 27%, соотношение роста и массы тела — 54%, особенности фигуры); у мужчин отмечена забота о развитии мускулатуры — 61,2%, пропорций телосложения—50%, физических качеств—32—47%. Эти факты свидетельствуют о необходимости более дифференцированного подхода к методикам физического вое питания для лиц разного пола [15, с. 140].

Полученные данные говорят об отсутствии у большинства студентов активных усилий но поддержанию своего физического состояния. Даже в количественном отношении число случаев систематического использования необходимых средств для этой цели (6%) существенно уступает числу случаев пренебрежения этими средствами (70%). Простые и доступные средства — самомассаж, закаливание, аутогенная тренировка очень редко используются студентами, что свидетельствует о существенных изъянах в их образовательной подготовке. А наличие в арсенале средств регулирования физического состояния табака алкоголя и даже наркотиков, с одной стороны, характеризует ограниченный выбор средств, с другой — говорит об отсутствии валеологического мышления и поведения у большинства студентов [15, с. 141].

Во внеучебной деятельности физкультурно-спортивная активность студентов низка. Не участвуют в ней 60% женщин и 46% мужчин. В спортивных занятиях задействовано лишь 36,5% женщин и 45,6% мужчин, а в сборных командах вуза участвуют - 3,5 и 8,4% [15, с. 141].

Женщины предпочитают не слишком продолжительные по времени занятия (менее часа), но достаточно регулярные. Мужчинам нравятся более длительные по времени занятия, но проводимые пореже. К сожалению, при планировании двигательной деятельности в самостоятельных занятиях и ее регулировании 57,5% женщин и 33,6% мужчин не могут использовать каких-либо показателей — не хватает необходимых знаний; от 24 до 37% ориентируются лишь на самочувствие [15, с. 141].

Путь к общекультурному развитию, а следовательно, и к здоровью начинается с овладения знаниями. Они опережают практику, указывают путь ее преобразования, превращают знания в элементы сознания, расширяя и перерабатывая их в убеждения. А убеждения строятся не столько на логическом характере знаний, сколько на их практическом смысле.

Основной источник информации для студентов — занятия по физическому воспитанию — теоретические и практические (38—51%). Заметно влияние средств массовой информации: газет, теле- и радиорепортажей (25—44%). Редко используется информация, полученная из специальной литературы, от посещения спортивных зрелищ (14— 23%). В качестве значимой студенты выделяют информацию о рациональном питании, методике оздоровительного бега и ходьбы, а также самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями, методике использования гимнастических и дыхательных упражнений, закаливании, о вопросах регулирования половой жизни (от 60 до 87%). Повышенный интерес студентов к вопросам регулирования половой жизни отражает актуализацию одной из важных социально-биологических функций молодежи—репродуктивную [15, с. 142].

Несколько ниже потребность в информации, связанной с использованием сауны, методиками аутогенной тренировки, нетрадиционных систем физических упражнений (йога, у-шу и др.), применением лекарств, витаминов, гомеопатических препаратов (от 36 до 59%) [15, с. 142].

Анализ полученной информации свидетельствует о мозаичности структуры знаний студентов, их недостаточной упорядоченности и взаимосвязи. Имеющиеся знания не обладают необходимым функциональным характером для использования в повседневной жизнедеятельности, а студентам не хватает поисково-познавательной активности для их пополнения и расширения.

**3.5. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни студентов**

К основным составляющим здорового образа жизни относят:

- режим труда и отдыха;

- организацию сна;

- режим питания;

- организацию двигательной активности;

- выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;

- профилактику вредных привычек;

- культуру межличностного общения;

- психофизическую регуляцию организма;

- культуру сексуального поведения.

**3.6. Режим труда и отдыха**

Понимание важности хорошо организованного режима труда и отдыха основано на закономерностях протекания биологических процессов в организме.

Человек, соблюдая устоявшийся и наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспосабливается к течению важнейших физиологических процессов. В том случае, если резервы нашей адаптации исчерпываются, мы начинаем испытывать дискомфорт, утомляемость, а то и заболеваем. Следовательно, необходимо вести четко организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебном труде, отдыхе, питании, сне и заниматься физическими упражнениями. При ежедневном повторении обычного уклада жизни, довольно быстро между этими процессами устанавливается, взаимосвязь, закрепленная цепью условных рефлексов. Благодаря этому физиологическому свойству предыдущая деятельность является как бы толчком к последующей, подготавливая организм к легкому; и быстрому переключению на новый вид деятельности, что обеспечивает ее лучшее выполнение [5, с. 231].

Режим дня — нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов. В то же время он должен быть индивидуальным, т.е. соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям студента. Важно обеспечить постоянство того или иного вида деятельности в пределах суток, не допуская значительных отклонений от заданной нормы. Режим будет реальным и выполнимым, если он динамичен и строится с учетом непредвиденных обстоятельств.

Каким образом можно разработать научно обоснованный режим дня? Сначала необходимо проанализировать затраты учебного, внеучебного и свободного времени в соответствии с приведенными гигиенически допустимыми нормами. В соответствии с ними суточный бюджет времени студента состоит из двух половин: 12 ч учебных занятий (6 ч аудиторных и 4—6 ч самостоятельных) и 12 ч, отведенный на восстановление организма (сон, отдых, самообслуживание) и личностное развитие (занятия по интересам, общественная деятельность, бытовое и дружеское общение, физическая культура и спорт). Воскресные дни содержат 12 ч резервных (вместо времени, затрачиваемого на учебную деятельность). Затем следует распределить разные виды деятельности в пределах конкретного дня, установить постоянную последовательность и правильное чередование труда и отдыха, общий распорядок дня в зависимости от сменности и учебного расписания.

**Заключение**

Здоровье и здоровый образ жизни – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности. Однако студенты не рассматривают свое здоровье как капитал, который нужно сохранять и преумножать, дабы в перспективе он принес свои дивиденды. Молодые люди довольно уверенно ставят здоровье на первые места в иерархии жизненных ценностей и приоритетов, но при этом, как показывают социологические исследования, они не предпринимают должных мер к сохранению и приращению этого капитала.

Основные требования здорового образа жизни – двигательная активность, рациональное питание, комфортные условия труда (учебы) и быта, рациональный режим труда и отдыха, оптимальная физическая нагрузка, отказ от вредных привычек, нормальная интимная жизнь, использование традиционных и нетрадиционных средств оздоровления. Большинство этих требований носит субъективный характер, и их выполнение зависит исключительно от самого человека.

Проблема здорового образа жизни студентов стоит достаточно остро, в студенческой среде ощущается недостаток знаний на эту тему, и многие из них испытывают потребность в получении соответствующей совершенствованию подготовки высококвалифицированных кадров тесно связано с укреплением и охраной здоровья, а также повышением работоспособности студенческой молодежи. Реальную помощь в решении этих проблем может оказать создание целевой программы, направленной на укрепление здоровья студентов и формирование здорового образа жизни, которая может рассматриваться как часть общей системы учебно-воспитательной работы в колледже.

Естественно, в такой масштабной работе должна быть задействована не только преподаватели профильных дисциплин, медицинские работники, исследовательские коллективы, но и студенческие общественные организации.

Сегодня образовательные организации являются той структурой, которая позволяет осуществлять проведение массовых профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни не осуществляется по частям, а носит целостный характер. В процессе деятельности студентов вступают в разнообразные отношения с преподавателями, родителями, которые могут стимулировать формирование у них здорового образа жизни. Возможности учебной деятельности ограничены и не позволяют воспитать привычки безопасного поведения. Процесс формирования валеологических качеств студентов должен осуществляться также и вне учебной деятельности.

"… Ни один воспитатель не имеет права действовать в одиночку. Там, где воспитатели не соединены в коллектив и коллектив не имеет единого тона, единого подхода к ребенку, там не может быть никакого воспитательного процесса".А.С. Макаренко [9, с.36].

«Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех» - Владимир Путин

**Список литературы**

1. Алмазов, Б.Н. Психологические основы педагогической реабилитации: Учеб.пособие. – Екатеринбург, 2016, с. 87

2. Андрусенко, В.А. Формирование духовности: Пособие для учителей, педагогов доп. образования, студентов. – Оренбург, 2016, 67с

3. Белкин, А.С. Ситуация успеха. Как ее создать: Кн. для учителя –М.: 2016, с. 138

4. Беляева, Л.А. Философия воспитания как основа педагогической деятельности: Учеб. пособие к спец. курсу. – Екатеринбург, 2015, с. 57

5. Белухин, Д.А. Основы личностно-ориентированной педагогики: В 2ч. –М.,2016, с. 75

6. Бернс, Р. Развитие Я-концепция и воспитание: Пер. с англ. –М.: Прогресс, 2016, с. 138

7. Бодалев, А.А. Психология общения. –М., 20 15716, с.

8. Виноградова, М.Д., Первин, И.Б. Коллективная познавательная деятельность и воспитание школьников. –М., просвещение, 2016, с. 101

9. Костенчука, И.А Газмана, О.С. Гуманизация воспитания в современных условиях/ Под ред. –М., 2015, с. 137

10. Добрович, А.Б. Анатомия диалога// Хрестоматия по педагогической психологии: Учеб. пособие для студентов. – М.: Международная педагогическая академия, 2016, с. 99

11. Елканов, С.Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя. – М.: Просвещение, 2016, с. 155

12. Каган, М.С. Философская теория ценностей. –СПб.: ТОО ТК «Петрополис», 2015, с. 47

13. Карпова, Г.А. Педагогическая диагностика самосознания учащихся: Метод. рекомендации. – Екатеринбург, 2015, с. 39

14. Лихачев, Б.Т. Философия воспитания. Спец. курс: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М. 2015, с. 121

15. Макаренко, А.С. Методика воспитательной работы// Избр. педагог. произвед. в 2-х т. Т.2 – М., 2016, с. 134

16. Орлов, А.Б. Психология личности и сущности человека: парадигмы, проекции, практика. – М., 2016, с. 197

17.Патралов, Б.С., Гейжан Н.Ф. Профессиональное воспитание учащихся: Курс лекций. – СПб., 2016, с. 39

18. Петрова, В.Н. Педагогическое сотрудничество. Библиотека журнала «Директор школы»,– Выпуск №4, 2016, с. 79

19. Питюков, В.Ю. Основы педагогической технологии: Учебно-практическое. –М.: «Гном-Пресс» Московское педагогическое общество, 2015, с. 87

20. Раталова, Т.А., Шляхта Н.Ф. Психодиагностические методы изучения личности. –М., 2016, с. 176

21. Щуркова, Н.Е. Диагностика воспитанности: Педагогические методики. –М.,2016, с. 155

22. Щуркова, Н.Е., Питюков В.Ю., Савченко А.П., Осипова Е.А. Новые технологии воспитательного процесса. –М., 2015, с.97

23. Зеньковский, В.В. Проблемы воспитания в свете христианской антропологии. –М.: Изд-во Свято-Владимирского братства, 2015, с. 88

24. Крыськ,о В. Психология и педагогика в схемах и таблицах. –Мн.: Харвест, 2016, с. 143

25. Осорина, М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. –СПб.: Изд-во «Питер», 2015, с. 97

26. Чалдини, Р. Психология влияния. –СПб.: Питер Ком, 2016, с. 55

Приложение 1

Обсуждение в группе (в малых или больших группах). Группа изучает интересную проблему или тему с целью принятия наилучшего решения или разработки новых идей и направлений для группы. Дает студентам возможность учиться друг у друга и практиковать обращение друг к другу при решении проблем. Дает студентам возможность углубить свое понимание темы и персонифицировать свою связь с ней. Помогает развивать навыки слушания, уверенности в себе и сопереживания. Решите, как оборудовать места для проведения обсуждения.

Определите цель обсуждения и понятно изложите ее.

Задавайте значимые, открытые вопросы.

Отслеживайте процесс обсуждения [3, с.54].

Мозговая атака. Студенты активно выдвигают самые разнообразные идеи в отношении определенной темы или вопроса за определенный, часто короткий промежуток времени. Количество идей - основная задача данного упражнения. Оценка или обсуждение идей проводится позже. Дает возможность уч-ся очень быстро и спонтанно выдвигать идеи. Помогает студентам использовать свое воображение, отходить от установленных форм реакции. Является хорошим началом для обсуждения, поскольку студенты могут творчески выдвигать идеи. Важно оценивать все "за" и "против" каждой идеи или ранжировать идеи в соответствии с определенными критериями. Определите лидера и протоколиста.

Изложите вопрос или проблему и попросите дать идеи.

Студенты могут предлагать любые идеи, которые приходят на ум.

Не обсуждайте идеи сразу после того, как они будут предложены.

Записывайте идеи там, где они будут видны всем.

После мозговой атаки проанализируйте все идеи, сделайте дополнение, уберите, что считаете не нужным, распределите по значимости [3, с.57].

Малая группа. Для работы в малых группах большая группа студентов делится на маленькие группы по шесть или менее человек, учитывая ограниченное время для выполнения задания, выполнения действий или обсуждения конкретной темы, проблем или вопросов. Полезно проводить, если группы большие, а время ограничено. Максимально увеличивает вклад каждого студента. Дает возможность студентам лучше узнать друг друга и увеличивает вероятность того, что они будут учитывать мнение других людей. Помогает студентам услышать и получить знания от своих сверстников. Сообщите о цели обсуждения и времени, которое отводится на него.

Сформируйте небольшие группы

Расставьте стулья таким образом, чтобы члены группы могли хорошо слышать друг друга.

Попросите группу выбрать протоколиста. В конце попросите протоколистов рассказать. Как проходило обсуждение в группе [3, с.62].

Игры и имитации. Студенты играют в такие игры, которые могут быть использованы для обучающего контекста, критического мышления, решения проблем, принятия решения, а также для анализа и закрепления. Имитационные игры спланированы таким образом, чтобы создать учащихся ощущения реального опыта. Игры и имитационные упражнения вызывают веселье, способствуют активному обучению и обогащают обучение в группе, так как участники очень стараются подтвердить свои очки или заработать их. Они требуют комплексного применения знаний, отношений и навыков и позволяют студентам апробировать свои предложения и способности в относительно безопасной обстановке.

Игры:

Напомните студентам, что это упражнение должно быть в удовольствие для них, поэтому не важно, кто будет победителем.

Имитация:

Это упражнение бывает эффективнее всего, когда оно короткое и обсуждается сразу.

Студентов просят представить себя в какой-то ситуации или они должны играть соответствующим образом в организованную игру, или проводить такое действие, чтобы у низ возникло чувство, которое может возникнуть и в другой ситуации [3, с.67].

Ситуационный анализ и конкретные ситуации. Упражнения по ситуационному анализу позволяют студентам подумать, проанализировать и обсудить ситуации, с которыми они могут столкнуться. Конкретные ситуации - это реальные жизненные истории, которые детально описывают, что случилось в обществе, семье, школе или в жизни конкретного человека. Ситуационный анализ позволяет уч-ся исследовать проблемы и дилеммы, а также безопасно апробировать решения; он дает возможность работать вместе, обмениваться идеями, а также узнать, что люди иногда видят вещи по-другому. Конкретные ситуации являются мощными катализаторами мышления и обсуждения. Участвуя в таком мыслительном процессе, студенты могут улучшить собственные навыки принятия решений. Классные занятия могут быть привязаны к конкретной деятельности для того, чтобы помочь студентам принять правильное решение до того, как они столкнуться с риском для здоровья в реальной жизни. Наводящие вопросы бывают полезными для стимулирования.

Ведущий должен уметь получить ключевые моменты от студентов, отступить и поставить "более широкие" вопросы.

Ситуационный анализ и конкретные ситуации требуют адекватного времени для развития и творческого мышления.

Преподаватель должен выступать как ведущий и как наставник. А не как единственный источник "ответов" и знаний [3, с.70].

Дебаты. В дебатах определенная проблема или вопрос представляется группе, и студенты должны занять определенную позицию в отношении решения проблемы или вопроса. Группа студентов может участвовать в дебатах в целом или в маленьких группах.

Дает возможность рассмотреть определенный вопрос детально и творчески.

Вопросы охраны здоровья хорошо подходят для этой цели. Дает возможность студентам защищать значимую для них позицию. Позвольте студентам выбрать позицию по собственному смотрению. Если слишком много студентов занимают одну и ту же позицию, попросите добровольцев придерживаться противоположной точки зрения.

Дайте студентам достаточно времени, чтобы изучить тему.

Не допускайте доминирования одних студентов за счет других, желающих высказаться.

Обеспечьте условия для того, чтобы студенты проявили уважение к мнению и мыслям других участников дебатов.

Контролируйте аудиторию и следите, чтобы дебаты не выходили за рамки заданной темы [3, с.74].

Рассказы. Преподаватель или студенты рассказывают или читают рассказ группе. Рассказ можно иллюстрировать рисунками, комиксами или слайдами. Студенты просят подумать и обсудить важные (касающиеся здоровья) моменты или методы, приведенные в рассказе. Могут помочь студентам думать о местных проблемах и развивать навыки критического мышления. Студенты могут использовать свои собственные навыки, помогая составить рассказы, или группа может работать в интерактивном режиме во время рассказа. Рассказ позволяет провести аналогию или сравнения, помогает людям найти здоровые решения. Рассказ должен быть простым и понятным, содержать один или два основных момента.

Необходимо, чтобы рассказ (и рисунки, если они включены) касался жизни студентов [3, с.76].

Рассказ должен быть достаточно драматичным, чтобы вызвать интерес. Постарайтесь включить в него примеры проявления счастья, печали, возбуждения, смелости, серьезных мыслей, решений и способы решения проблем.