

Формування здорового способу життя студентів засобами виховної роботи у технікумі

З.В.ОЗЕРСЬКА

Житлово-комунальний технікум ХНАМГ

На думку зарубіжних та вітчизняних вчених здоров'я людини залежить: на 18–20% від генофонду нації та спадковості, на 18–20% – від соціально-економічних та екологічних умов, на 8–9% – від системи охорони здоров'я та медицини і на 51–53%– від способу життя. М.М. Амосов писав, що якби всі люди вели здоровий спосіб життя, то 90 відсотків з них не хворіли б.

На основі аналізу досягнень сучасної філософії, анатомії і фізіології людини, валеології, біоетики, геліо-, селено- та хронобіології (біоритмології), гігієни, педагогіки та психології, екології, соціології та інших наук про людину та її здоров'я, чинники здоров'я, здоровий спосіб життя розроблено таке його тлумачення.

Здоровий спосіб життя студентів – це сукупність ціннісних зберігаючих здоров'я орієнтацій та настанов, звичок, режиму, ритму і темпу життя, спрямованих на оптимальне збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я в процесі навчання і виховання, спілкування, гри, праці й відпочинку і передача його майбутнім поколінням.

Складовими частинами, умовами здорового способу життя є чинники здоров'я:

- 1) природа (космос та навколишнє природне середовище), гармонія співжиття з природою;
- 2) соціальне середовище;
- 3) духовність;
- 4) сприятливий психологічний мікроклімат в мікро- та макросередовищі, мажор;
- 5) збалансоване харчування, засноване на споживанні живої натуральної їжі;
- 6) підтримання нормальної маси тіла;
- 7) раціональний режим життя;
- 8) оптимальний руховий режим,
- 9) загартовування;
- 10) гігієнічні навички

Здоровий спосіб життя виключає наявність шкідливих звичок.

Сучасна парадигма філософії освіти передбачає дитиноцентризм, гуманізм і саморозвиток студентів. Основою цього

процесу має стати піклування про здоров'я майбутніх фахівців не тільки у їх родинах, а й у навчальних закладах.

У Житлово-комунальному технікумі ХНАМГ виховання здорового способу життя студентів здійснюється як на заняттях навчальних дисциплін, так і у процесі поза аудиторного виховання. Наукові основи дотримання основ здорового способу життя вивчаються на заняттях таких навчальних дисциплін як «Безпека життєдіяльності», «Основи екології», «Основи психології», «Етика та естетика» тощо. У позааудиторній виховній роботі цікавою традицією стало щорічне проведення зустрічей студентів з лікарями з приводу шкідливості куріння, вживання алкоголю, раннього статевого життя; проведення зі студентами перших курсів днів Здоров'я з елементами спортивних і туристичних змагань. Студенти спеціальностей «Зелене будівництво і садово-паркове господарство» та «Промислове квітництво» проводять екологічні конференції по збереженню навколишнього середовища і вихованню нового ставлення до природи, нового екологічного мислення, основою якого є ідея: людина – невід'ємна частина природи і лише гармонія життя з природою є умовою виживання. Щоб зберегти своє життя й здоров'я, потрібно зберегти природу, розумно використовувати її. Людина – частина природи, здоров'я природи – здоров'я людини.

На виховних годинах керівники навчальних груп проводять бесіди і диспути на тему: «Людина у соціальному середовищі», «Вплив матеріальних умов життя на тривалість життя людини», «Здорове харчування», «Духовність – внутрішнє психічне життя, моральний світ людини», «Сенс життя сучасної людини» і інші.

З метою формування сприятливого психологічного мікроклімату в студентському мікро- та макросередовищі викладачі проводять педагогічні читання з батьками студентів технікуму з питань режиму дня їх дітей, харчування, роботи з комп'ютером. Керівники навчальних груп проводять колективні заходи (екскурсії, культпоходи) і кропітку індивідуальну роботу зі студентами з метою створення сприятливого клімату у навчальній групі, на відділенні, у технікумі. Сприятливий психологічний мікроклімат, комфортна обстановка, позитивні емоції – це одна з найголовніших умов здоров'я людини.

Таким чином, тільки кропітка системна робота суспільства, родини і навчальних закладів, де мешкає і навчається молодь, може забезпечити підготовку підлітків і дорослих до ведення здорового способу життя, яке є головною умовою їхнього здоров'я і уповільнення або й призупинення процесу виродження нації.

