

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Соловьёва Е.Н.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины»

В соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании (ст. 2) основными направлениями государственной политики в сфере образования являются: создание необходимых условий для удовлетворения запросов личности в образовании, потребностей общества и государства в формировании личности, подготовке квалифицированных кадров, а также обеспечение деятельности учреждений образования по осуществлению воспитания, в том числе по формированию у граждан духовно-нравственных ценностей, здорового образа жизни, гражданственности, патриотизма, ответственности, трудолюбия [1].

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье на 50-55% зависит от образа жизни человека, на 20-23% — от наследственности, на 20-25% — от состояния окружающей среды (экологии) и на 8 - 12% — от работы национальной системы здравоохранения. Итак, в наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни, значит можно считать, что центральной линией формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни.

С целью изучения установки студентов на здоровый образ жизни, отношения к собственному здоровью было проведено анкетирование среди студентов различных курсов Витебской ордена «Знак Почета» государственной академии ветеринарной медицины» (количество респондентов – 100). По результатам определены факторы, оказывающие влияние на состояние здоровья: 97% - образ жизни, 85% - вредные привычки, недостаточная забота о здоровье – 72 %. Реализация студентами здорового образа жизни на практике: ведут активный образ жизни – 86%, указывают на отсутствие вредных привычек – 73%. Выявлена главная причина, по мнению студентов, приобщения к нездоровому образу жизни это безответственное отношение к своему здоровью – 57% ответивших утвердительно.

Принципиально важно, чтобы студенты ценили своё здоровье, а сформировать мотивацию к изучению основ здорового образа жизни обязаны педагоги. На данный момент в Витебской ордена «Знак Почета» государственной академии ветеринарной медицины» проводятся различные мероприятия по пропаганде здорового образа жизни.

Организованы лекции-семинары, акции, круглые столы с врачами, специалистами, сотрудниками правоохранительных органов, кураторские часы, беседы, дискуссии и интерактивные лекции со студентами, подготовлены презентации, оформлены информационные стенды. Библиотекой академии организована работа выставок литературы, наглядных материалов и пособий с целью информирования по вопросам формирования навыков здорового образа

жизни. Профилакторий академии функционирует круглогодично, насчитывает 600 мест, в нем ежегодно проходят оздоровление студенты. Со студентами проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, в течение года по утверждённому расписанию работают спортивные секции в спортивном клубе академии.

«Кроме болезней тела существуют болезни образа жизни» (Демокрит, 460 г. до н.э.). Вредная привычка – это короткий и легкий путь получить удовольствие: наркотики, курение, алкоголь, азартные игры, переедание, компьютеры и т.д. Именно поэтому вредные привычки столь привязчивы и быстро перерастают в пристрастия, без которых человек себя не мыслит. Они отражаются на профессиональной и творческой деятельности, влекут различные заболевания, психологические отклонения и социальное неблагополучие. Они входят в семью и подчиняют себе жизненный уклад человека, порой влекут за собой весьма тяжелые последствия [2, с.37].

Одной из основных составляющих здорового образа жизни является отказ от вредных привычек.

В УО «Витебской ордена «Знак Почета» государственной академии ветеринарной медицины» ведется активная работа по профилактике вредных привычек в разных направлениях. Воспитание отрицательного отношения к употреблению наркотиков, курению, алкоголю и формирование здорового образа жизни студентов пронизывает всю систему обучения в академии. Система профилактической работы среди студентов рассматривается как комплекс мероприятий, направленных не только на информационное обеспечение студентов, консультирование и проведение тематических мероприятий, но и на развитие личностного потенциала студентов.

По утверждению ряда учёных, сохранение здоровья всецело зависит от отношения самого человека к этому драгоценному дару природы, от его образа жизни, поведения. Академик И.П. Павлов утверждал: "Здоровье - это бесценный дар природы, оно дается, увы, не навечно, его надо беречь. Но здоровье во многом зависит от него самого, от его образа жизни, условий труда, питания, его привычек ...".

Эта тема сохраняет свою актуальность, напоминая о том, что вопрос повышения осведомленности в сфере здоровья по-прежнему остается критически важным. Никто и ничто не сможет помочь сохранить здоровье, приумножить его или, наоборот, потерять его, как это делают сами люди. Поэтому актуальной задачей государства, и в том числе учебных заведений, является сохранение, укрепление здоровья молодёжи, формирование идеологии здоровья как важнейшей жизненной ценности.

Литература:

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании: от 13 января 2011 г. № 243-3: Принят Палатой представителей 2 декабря 2010 года Одобрен Советом Республики 22 декабря 2010 года.
2. Сакенов Д.Ж., Арсемерзаев Ч.А., Шнайдер Е.А. «О профилактике вредных привычек среди студентов» // Академический журнал Западной Сибири № 2 (45) Том 9 - М-центр (Тюмень), 2013 – с. 37.