

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Агапова Н.Б.

*Агапова Нелли Борисовна – бакалавр, студент,
кафедра филологии, журналистики и межкультурной коммуникации,
Южный Федеральный Университет, г. Ростов-на-Дону*

Аннотация: в статье анализируются ряд подходов к сохранению и поддержанию культуры здоровья в жизни студентов.

Ключевые слова: здоровье, сбережение, студент, культура, диагностика.

1. Теоретическое обоснование проблемы.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние на здоровье. Идеи приоритетности и значимости здоровья и здорового образа жизни для развития цивилизации не для всех очевидны. Такие социальные пороки, как бездуховность, алкоголизм, наркомания, преступность, разрастаясь, калечат психическое и физическое здоровье нации и порой сводят на нет все усилия педагогов по воспитанию подрастающего поколения.

Проблема охраны и укрепления здоровья очень многогранна и сложна. Улучшение их здоровья является одной из самых перспективных форм оздоровления всего общества. Поэтому, забота о сохранении здоровья - важнейшая обязанность, отдельного педагога и самого студента. Студентам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. И мы, педагоги, должны помочь им справиться с этими трудностями. Здоровье - основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих студентов главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание».

Здоровье - это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья - социальная и решать ее нужно на всех уровнях общества.

Задачи образовательных учреждений в сфере охраны здоровья закреплены в ряде законодательных и нормативных документов. Значимость данной работы обозначается двумя основными положениями, содержащимися в Законе РФ «Об образовании»:

во-первых, это гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности (ст. 2);

во-вторых, это обязанность образовательного учреждения создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся (ст. 51).

*Приоритет данной задачи подчеркивается также и в других директивных документах. Так, в Программе развития воспитания в системе образования России сказано, что **сохранение здоровья является одним из основных направлений и принципов организации воспитания во всех образовательных учреждениях. Под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья студента, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни, воздействующие на здоровье.***

II. Актуальность.

Актуальной является проблема внедрения здоровьесберегающих технологий в процесс образования. Одним из необходимых условий ее эффективности является диагностика потребностей студентов в гигиеническом воспитании и обучении.

В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация преподавателя должна быть связана с - усилением внимания к таким важным качествам, как:

- **культура поведения,**
- **усвоение этических норм,**
- **сформированность ценностных отношений.** Но, учитывая слабое состояние здоровья современных подростков, актуализируется проблема **формирования ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей,** так как стрессовые социальные, экологические и психические нагрузки всё чаще приводят к отклонениям нравственного и физического здоровья подрастающего поколения.

Как отмечает в своей работе Акулова, «**Вся деятельность физической культуры студентов, в том числе и управленческая, тесным образом связана с нормативно-правовым обеспечением. И от того, насколько верно она будет пониматься ректоратом, зависит развитие физической культуры студентов. На основе научной и методической информации научно-методический совет вуза может координировать и**

организовывать неспециальное физкультурное образование на кафедре физической культуры» [1].

Диагностика здоровья:

1. Анкетирование студентов, с целью выявления отношения к своему здоровью.
2. Анкетирование родителей, с целью выявления мнения о влиянии режима на здоровье студентов.
3. Оценка состояния здоровья студентов.

Анкета для студента: «Мое здоровье»:

1. Есть ли у тебя жалобы на здоровье?
2. Когда ты обращаешься к родителям за помощью, в случае заболевания?
сразу, если почувствуешь недомогание;
когда становится очень плохо;
когда родители сами заметят твое плохое самочувствие.
3. Следишь ли ты за своей осанкой дома при выполнении заданий?
4. Хорошо ли ты видишь?
5. Что ты делаешь, когда встаешь утром, в первую очередь?
чистишь зубы;
делаешь утреннюю зарядку;
завтракаешь;
смотришь телевизор.
6. Знаешь ли ты, что еда всухомятку наносит вред здоровью? Согласен ли ты с тем, что полные люди чаще болеют?
7. Регулярно ли ты моешь руки (после посещения туалета, прогулки, перед едой)?
8. Чистишь ли ты зубы?
9. Сколько раз в день ты чистишь зубы?
10. Когда ты обращаешься к зубному врачу?
при наличии боли;
для проверки состояния зубов.
11. Считаешь ли ты, что курение вредно?
12. Считаешь ли ты, что курение опасно для всех?

Анкета для родителей:

1. Выскажите свое мнение о влиянии режима на здоровье подростков.
2. Считаете ли вы, что необходимо формировать культуру здоровья? (Обучать основам здорового образа жизни).
3. Как вы считаете, какова роль семьи в формировании у подростков здорового образа жизни? Вышеизложенные факты указывают на необходимость оздоровления образовательной среды.

III. Факторы, влияющие на здоровье:

- состояние физического развития;
 - уровень физической подготовки и воспитания;
 - уровень развития физической культуры;
 - состояние лечебно-оздоровительной работы;
 - уровень учебной и других нагрузок на организм;
 - уровень психологической помощи;
 - состояние внешней социальной среды;
 - состояние микроклимата в доме.
- Следуя принципу «Здоровье через образование» и изучив факторы, влияющие на здоровье, составлена программа «Здоровьесберегающая технология».

Новизна данного опыта.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья студента.

Основные приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

1. Здоровый подросток - практически достижимая норма развития.
2. Оздоровление - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей подростков.
3. Индивидуально-дифференцированный подход - основное средство оздоровительно-развивающей работы со студентами.

IV. Направления работы.



Рис. 1. Направления работы

V. Мы рассматриваем здоровье как явление:

- 1. Социальное** (материальное состояние семьи, социум);
- 2. Физическое** (здоровье не только подростков, но и родителей, режим дня и питание, спорт, перегрузки, создание банка данных «Здоровье подростков и педагогов»);
- 3. Психическое** (эмоциональная адаптация подростков, микроклимат в коллективе, взаимоотношения: педагог - студент, родители - подросток; внеурочная деятельность).

Вывод: В здоровьесберегающих технологиях обучения применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Только оптимальное сочетание этих методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач.

Список литературы

1. Акулова Л.Н. Информационное обеспечение физической культуры студентов педагогического вуза. Дисс. д-ра пед. наук. СПб, 2005. 380 с.