

## **Формирование здорового образа жизни студентов.**

(По материалам методической темы самообразования).

Кавун Анна Тимофеевна,

ГАОУ СПО РК «Сыктывкарский медицинский колледж  
им. И.П. Морозова»

Аннотация: в статье раскрыты аспекты формирования культуры здорового образа жизни у студентов медицинского колледжа. Материал имеет практическую направленность.

Современная эпоха ставит перед биологическим видом Homo Sapiens сложные задачи. Социальные, экономические, технологические и даже климатические изменения требуют от человека быстрой адаптации к постоянно изменяющимся условиям жизни и деятельности.

Не изменяющаяся в соответствии с новыми требованиями личность, как правило, характеризуется низкой физической активностью, слабым здоровьем и может стать грузом для общества. У таких людей резко снижаются функциональные резервы организма, нарушается реактивность, процесс саморегуляции, рождается ослабленное потомство.

Больше всего изменяющиеся условия бьют по молодому организму. Сегодня остро стоит вопрос, касающийся индивидуального здоровья студента. Заставить кого-либо сознательно в подростковом возрасте думать о своем здоровье невозможно, поэтому можно использовать простейшие методические приемы: эффект удивления, эффект новизны, ситуацию актуальности.

Создав проблемную ситуацию через цепочку: мое здоровье, здоровье однокурсника, здоровье группы, здоровье моего поколения, - мы реально можем добиться успехов в деле оздоровления подрастающего поколения.

Любую проблему можно решить, если поисковая задача будет побуждать к деятельности.

Деятельность - это активность человека, направленная на достижение конкретно поставленной цели, связанной с удовлетворением потребности, в частности:

иметь красивую фигуру;

крепкое телосложение, быть здоровым, редко болеть;

заниматься спортом;

удивлять окружающих своей физической подготовкой.

Контроль собственного здоровья - не пустая трата времени, а обретение силы и уверенности.

Изучение параметров здоровья и его соответствие стандартным показателям, а также частота заболеваний побудили бы студентов к действию.

Однако, любая задача будет трудновыполнимой, если она не будет конкретизирована и не вызовет интерес, а также не будет доступных средств к ее реализации.

Каждый, кто хочет добиться успеха, должен составить программу: твоя проблема; хочешь ли ты ее решить; сам; с помощью других (стратегия); какие пути ты выбираешь; какой эффект ты ожидаешь; какое сопротивление ты ожидаешь от себя и окружающих.

С целью совершенствования здоровья каждого можно сравнивать определенные параметры (рост, вес, заболеваемость и т.п.) в группах 1-х курсов (по горизонтали), в группах 1,2,3 курсов по специальностям: лабораторная диагностика, лечебное дело и т.д. (по вертикали). Полученные результаты можно использовать при написании курсовых работ по теме «Наше здоровье», а также обсуждать имеющиеся результаты на занятиях в группах и на общеколледжских конференциях.

На занятиях широко изучаются нетрадиционные методики оздоровления известных проповедников здоровья: П. Брега, П. Иванова, Н. Семеновой, Ю. Николаева, Г. Малахова, К. Бутейко. Положительное влияние сформированных систем оздоровления на окружающих побуждает студентов стремиться к самосовершенствованию в физическом, психическом и социальном плане.

Основное направление в работе преподавателей и студентов колледжа - это развитие здорового образа жизни. Исходя из этого разработана схема мероприятий по популяризации понятия «Быть здоровым».

С сентября месяца ежегодно проводится мониторинг здоровья студентов 1-х курсов в плане адаптации.

При изучении справок формы № 86/у определяются студенты основной, подготовительной и специальной групп, для них устанавливается режим снижения нагрузок.

Исследование здоровьесберегающих технологий обучающихся является актуальной проблемой в современных социально - экономических условиях, т.к. по статистическим данным 90 % учащихся средних школ страдают хроническими заболеваниями, имеют ослабленное здоровье и приходят в колледж со своими проблемами. Коррекционные мероприятия определяют цель оздоровления:

1. Воспитание ответственности за свое здоровье через предметы (акушерство, санологию, терапию, физкультуру).
2. Расширяют знания по профессиональным аспектам здоровья
3. По новым государственным образовательным стандартам расширено количество часов по физической подготовке.
4. Используются разнообразные подходы при занятиях физкультурой, бассейн, лыжи, занятия на открытом воздухе.
5. Диспансеризация.
6. Работа в оздоровительной группе ЛФК.

Экран посещаемости ежемесячно освещает вопрос числа пропущенных часов по болезни учащихся. Исходя из них делается анализ групп, в которых студенты меньше болеют, успеваемость в этих группах выше

Перспективы внедрения программы «Быть здоровым»:

1. Формирование специальной медицинской группы по заболеваниям с выделением преподавателя ЛФК.

2. Комплектация тренажерного зала со спортивно-оздоровительными тренажерами

3. Консультационная работа по ЛФК со студентами.

4. Школа для астматиков и больных сахарным диабетом.