

3. Омелянич, М. С. Подростковая алкоголизация как фактор риска ухудшения демографической ситуации в Беларуси / М. С. Омелянич, А. И. Шпаков // Материалы республ. науч.-практ. конференции. – Минск : БГПУ, 1999.

## ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ БГПУ

В. П. Сытый, И. А. Жукова, Т. А. Башмакова

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»,  
г. Минск

Национальная программа устойчивого развития до 2020 года определяет, что стратегической целью в области здоровья населения является создание государственного механизма поддержки здорового образа жизни (ЗОЖ), формирование высокого спроса на личное здоровье и создание предпосылок для его удовлетворения. Проблема ЗОЖ широко обсуждается в средствах массовой информации, научных и научно-популярных печатных изданиях, интернете. Но, к сожалению, лишь незначительное количество людей следуют принципам здорового образа жизни, в лучшем случае, придерживаются их избирательно [1].

Студенческий возраст имеет важное значение как период наиболее активного овладения полным комплексом социальных функций взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые. И именно от состояния здоровья зависит выполнение ими социально-профессиональных функций [2]. Поэтому в Белорусском государственном педагогическом университете имени Максима Танка одним из приоритетных направлений является воспитание здорового молодого поколения педагогов, формирование у них здоровьезберегающего мировоззрения и поведения. Создаются максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, физического и социального здоровья. При этом учитывается, что и Кодексом Республики Беларусь об образовании от 13 января 2011 года определены как приоритетные задачи по воспитанию у обучающихся культуры самопознания и саморегуляции, формирование потребности в саморазвитии и социальном взаимодействии, психологической культуры, формирование навыков здорового образа жизни, осознание значимости здоровья как ценности, физическое совершенствование.

В БГПУ в течении двух лет функционирует клуб ЗОЖ, на заседаниях которого обсуждаются актуальные вопросы здорового образа жизни студентов университета с учетом данных анонимного анкетирования, опросов и статистических показателей 33-й поликлиники г. Минска о заболеваемости студентов, в том числе студентов БГПУ, по основным классам и отдельным болезням.

По инициативе газеты «Настауник» в университете создана инициативная группа по активному внедрению ЗОЖ в повседневную жизнь студентов. Руководители этого проекта: редактор газеты «Настауник» Т. А. Башмакова, заведующий кафедрой морфологии и физиологии человека и животных факультете естествознания доцент И. А. Жукова и профессор кафедры В. П. Сытый. В состав инициативной группы включены студенты факультетов естествознания и социально-педагогических технологий. Наш девиз «Здоровый образ жизни – достойный стиль жизни студентов БГПУ». Каждый участник проекта в своей жизни должен следовать рекомендациям ЗОЖ и привлекать к участию в этом проекте своих друзей и знакомых. На первом этапе мы выделяем 10 факторов ЗОЖ. Доминантными являются 3 первых.

1. Физическая активность (доминанта моторики) – ежедневная одномоментная ходьба 6–7 км или ходьба в быстром темпе в течение 1 часа + занятия в спортивной секции не менее 1 раза в неделю. При этом следует учитывать, что одним из критериев гиподинамии является нахождение в положении сидя более 5 часов в день.

2. Рациональное и сбалансированное питание, то есть энергоемкость потребляемых продуктов должна соответствовать расходам энергии и в пищевом рационе белки, жиры и углеводы должны быть для студентов в соотношении близком к 1:1,2:4,6. Кроме того, сбалансированность должна обеспечиваться и по микроэлементам и витаминам (овощи и фрукты ежедневно). При этом необходимо максимально ограничить потребление легкоусвояемых углеводов (исключить сахар и другие сладости (напитки, десерты)).

В тех случаях, когда возникает необходимость корректировать избыточную или низкую массу тела, будут предложены специальные диеты. Идеальная масса тела должна соответствовать 18,5–24,9 единицам индекса массы тела, а отношение окружности талии к окружности бедер у женщин < 0,85, у мужчин < 0,9 (< 1,0).

3. Отказ от вредных привычек (курения табачных изделий, употребления наркотических веществ).

4. Умение предупреждать жизнеопасные ситуации и правильное поведение при их возникновении. Возраст студентов соответствует состоянию гиперсексуальности. Поэтому студенты должны ориентироваться на длительные дружеские или гетеросексуальные отношения (защищенный секс (предупреждение заболеваний, передающихся половым путем), оральные контрацептивы (предупреждение нежелательной беременности)).

5. Каждый студент должен заботиться о своем здоровье, в первую очередь, сам, то есть кроме ЗОЖ должен своевременно обращаться за медицинской помощью при возникновении заболеваний и для проведения профилактических мероприятий.

6. Гармоничное сочетание работы (учебы) и отдыха. Ориентир на правило трех восьмерок:

8 часов сон, 8 часов учеба, 8 часов активный отдых.

7. Закаливание с использованием контрастного душа, воздушных ванн и др.

8. Личная гигиена, включая утренний туалет, душ; одежда и обувь, соответствующие погодным условиям.

9. При создании семьи желательно пройти генетическое обследование для определения благоприятной наследственности.

10. Студент должен заботливо относиться к сохранению (созданию) комфортной окружающей среды.

Руководители проекта по формированию ЗОЖ студентов БГПУ должны регулярно фиксировать основные индивидуальные результаты выполнения рекомендаций ЗОЖ. Информация о ходе выполнения проекта и вовлечения новых участников будет представлена на страницах газеты «Настаўник».

## **С**писок использованных источников

1. Гребень, Л. Ф. Здоровый образ жизни: от представлений к практике Л. Ф. Гребень // Тезисы докладов Республиканской научно-практической конференции «Актуальные проблемы здорового образа жизни в современных условиях» (Минск, 27 мая 2011 г.). – Минск : Академия МВД, 2011. – С. 26.
2. Кухлевская, М. Л. Актуальные вопросы состояния физического развития и физической подготовленности студентов в современных условиях / М. Л. Кухлевская, В. А. Смирнов / Тезисы докладов Республиканской науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы здорового образа жизни в современных условиях». – Минск : Академия МВД, 2011.