

УДК 316.453

ББК 74.58

И67

Редакционная коллегия:

В. И. Сенько (отв. редактор), **В. Я. Негрей** (зам. отв. редактора),
Г. М. Чаянкова (зам. отв. редактора), **Т. А. Власюк** (отв. секретарь).

Рецензент – **А. М. Шидловская**, начальник отдела идеологической работы
Гомельского горисполкома.

Иновационный опыт идеологической, воспитательной и информа-
И67 **ционной работы в вузе : материалы I Междунар. науч.-практ. конф. /**
М-во образования Респ. Беларусь / Белорус. гос. ун-т трансп.; под
общ. ред. Г. М. Чаянковой. – Гомель : БелГУТ, 2009. – 253 с.
ISBN 978-985-468-562-5

Рассмотрены вопросы идеологического сопровождения и информационного обеспечения идеино-воспитательной работы со студентами, воспитания студентов в учебном процессе и во внеучебное время, правового воспитания и профилактики правонарушений в студенческой среде, взаимодействия учреждений образования с государственными и общественными структурами, а также проблемы развития личностного потенциала студентов, повышения престижа образования в целом и в молодежной среде, формирования здорового образа жизни в студенческой среде.

Для научных работников, кураторов, воспитателей общежитий и преподавателей, чья деятельность связана с организацией и проведением воспитательной работы в высшей школе.

УДК 316.453

ББК 74.58

ISBN 978-985-468-562-5

© Оформление. УО «БелГУТ», 2009

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

С. В. ПЕТРОВ

Учреждение образования

«Белорусский государственный университет транспорта»

Данное понятие очень многогранно и включает в себя как душевное, так и физическое здоровье. Причем во многом эти части здорового образа жизни человека взаимосвязаны. Рассмотрим вначале, из чего складывается мировосприятие молодых людей и как оно формируется. В вуз поступают подростки с уже сформировавшимися взглядами на жизнь. Они до вуза воспитывались в разных семьях, школах, коллективах, и поэтому перед преподавателями, воспитателями вуза предстают очень даже разные по характеру, мировосприятию молодые люди. И задача педагога высшей школы – формировать и, по возможности, укрепить здоровый образ жизни у подрастающего поколения.

Высказывание “В здоровом теле здоровый дух” сегодня справедливо с точностью наоборот. В современном обществе модно быть стройным, сильным, красивым. Эта тенденция на руку преподавателям. Убеждать молодых людей в необходимости физического здоровья нет надобности. Однако очень важным фактором для воспитания подрастающего поколения является отношение к спорту самих преподавателей. Желание заниматься спортом, быть сильнее и быстрее у студентов с большой долей вероятности вызовет заятие спортом (футбол, волейбол, и т. д.) преподавателей, ведущих лекционные и практические занятия. Важно чтобы педагог показывал себя перед студентом с разных сторон. И наоборот, пренебрежительное отношение к спорту может отбить всякую охоту у молодого человека посещать спортивный зал.

Огромное влияние на физическое (и не только) здоровье оказывает правильное питание и употребление (или неупотребление) молодыми людьми алкоголя и никотина. Вот в этом направлении мода, сложившийся в обще-

стве образ молодого супермена усложняет работу педагога. Алкоголь, к сожалению, в нашем обществе не прививают молодым людям культуру употребления алкоголя (по-хорошему, у нас она отсутствует). По телевизору идет реклама алкогольных напитков – только крутой мужчина употребляет, а дальше можно встать что угодно. Среди подростков (да и не только) модно и престижно рассказывать о своих похождениях в нетрезвом состоянии. В зависимости от количества выпитого повышается рейтинг молодого человека. Плюс принято замочить попку, экзамен, сессию, а дальше просто замочить потому, что есть чем. В общем, картина не самая оптимистичная. Мне удалось прожить не один год среди студенческой молодежи и мои слова – это то, что я видел своими глазами. Для педагога здесь важно самому быть в ладах со спиртным. Это значит не только во время плановых и внеплановых встреч со студентами рассказывать о вреде чрезмерного употребления алкоголя, но и быть самому примером для студентов. То же касается и курения. Личный пример отношения педагога к курению пусть и не является первостепенным для студентов, однако отражается в их сознании. Хотя если говорить откровенно, сложно вести пропаганду вреда никотина и алкоголя, пока в обществе не будет модным быть трезвым, здоровым и не курить. Здесь я бы хотел коснуться немного насильственного запрещения алкоголя и курения. Данные методы, конечно, оказывают свое влияние, однако их эффективность достаточно низка. При первой возможности молодые люди нарушают запреты, подчеркивая этим свою храбрость, независимость и силу.

Следует отметить важность душевного здоровья. Психологи считают, что, пожалуй, это первейшая часть здоровья. Ведь душевно здоровому человеку не нужно выпивать, чтобы почувствовать себя уверенным, смелым. Он не будет употреблять никотин для успокоения или для других целей. Ему не нужно унижать или издеваться кого-то, чтобы показать своё превосходство. Душевное здоровье тоже имеет много граней. Это и психологическое воспитание, религиозное, прививание молодым людям общечеловеческих ценностей. Здесь многое возложено на плечи социальных педагогов, психологов, воспитателей. Однако преподаватели, которые непосредственно общаются со студентами на занятиях, также могут и должны вносить свой вклад в психологическое воспитание молодых людей. Важно дать почувствовать молодому человеку, что он способен, он может успешно справиться с трудностями. Конечно, сами педагоги должны иметь представление о психологии, тем более, что данную дисциплину преподают в технических вузах и в аспирантуре. Важно дать почувствовать студенту, что он уважаем, ценен и способен решать поставленные перед ним задачи.

В заключение следует отметить, что несмотря на трудности формирования здорового образа жизни среди студентов, я считаю, что преподаватель может реально оказать воздействие на молодых людей, послужить им живым примером. А это значит, что здоровый образ жизни должен во многом быть девизом самого преподавателя. Сложно привить кому-то то, чем сам не обладаешь.