

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ – КАК ОДИН ИЗ ПУТЕЙ ПОВЫШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Ковалёва О.А., Миклуш Т.А.

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка», г. Минск, Республика Беларусь

kovalyovy@mail.ru

The urgency valeological formations and education of rising generation is considered. The to a focus that pedagogical strategy of formation of a healthy way of life on the basis of found knowledge and experience promotes independent development at young men of belief in prestigiousness of healthy behaviour and education of need of everyone in a healthy way of life is brought.

Здоровье является базисной характеристикой человеческой жизни, это одно из обязательных условий полноценного выполнения человеком своих социальных и профессиональных функций.

Как известно, здоровье более чем на 50 % определяется образом жизни человека и лишь на 8 – 10 % зависит от медицины. Этот факт является одной из причин, почему специалисты в области медицины и педагогики всё чаще стали обращаться к валеологии, которая объединяет в себе элементы гигиены, санологии и педагогики. В последние годы к решению проблем здоровья кроме медиков стали привлекать педагогов, так как любая модель здоровья реализуется в основном методом воспитания. То есть, созидание и укрепление здоровья необходимо проводить через воспитание здорового образа жизни (ЗОЖ), формирование потребности в физическом и нравственном совершенствовании.

Сегодня для укрепления здоровья и формирования ЗОЖ недостаточно бороться с заболеваемостью, вредными привычками, неправильным питанием, конфликтными отношениями, хотя это также имеет огромное значение. Принципиально важно использовать позитивные стороны жизни нашего общества, развивать и усиливать многообразные тенденции, работающие на формирование ЗОЖ, содержащиеся в самых различных сторонах общественной жизни. Наиболее значимым в этом плане является формирование у подрастающего поколения ориентации на здоровье как абсолютную жизненную ценность. Важно донести, что здоровье есть основа жизни, залог успеха в любой деятельности, фундамент для надёжных семейных отношений, источник успешного социального функционирования.

Приобщение к ЗОЖ – это педагогическая стратегия, основанная на определённых целенаправленных действиях педагогов по включению личности в процесс индивидуального формирования ЗОЖ.

Здоровый образ жизни – это многофункциональная направленная деятельность, взаимосвязанная с физическим, соматическим, психическим и нравственным здоровьем, требующим всестороннего комплексного подхода. Здоровье нации в Республике Беларусь провозглашено одним из приоритетных

направлений социальной политики государства. 2008 год объявлен годом здоровья. В качестве основной задачи выступает формирование у граждан Республики убеждения в престижности здорового поведения и воспитания потребности каждого в здоровом образе жизни. ЗОЖ надо воспитывать и постоянно развивать. Необходимо обеспечивать правильный режим труда и отдыха, рационально распределять умственные и физические нагрузки. Достижение высокого уровня здоровья необходимо осуществлять через системы воспитания и образования.

В связи с этим представляется важным ведение целенаправленной работы со студенческой молодёжью. Обучение в высшей школе требует значительных интеллектуальных и эмоциональных напряжений. В совокупности с другими факторами риска (социально-бытовые условия, режим труда и отдыха, питание, гиподинамия, частые стрессовые состояния и др.) всё это приводит к развитию соматических и нервно-психических заболеваний. Как заинтересованная сторона, ВУЗ должен выступать инициатором и организатором целенаправленной эффективной работы по сохранению, реабилитации и приумножению здоровья студенческого контингента. Повышение уровня здоровья студентов требует постоянной целенаправленной работы руководства и коллектива ВУЗа совместно с оздоровительными и медицинскими учреждениями.

Валеологическая деятельность ВУЗа по охране здоровья студентов и формированию у них культуры ЗОЖ может включать в себя такие содержательные аспекты как:

- пробуждение интереса к проблемам сохранения собственного здоровья;
- информация по основным вопросам сохранения здоровья и профилактики заболеваний;
- формирование мотиваций на ЗОЖ;
- выработка и закрепление стереотипа поведения, сберегающего здоровье.

Таким образом, педагогическая стратегия формирования здорового образа жизни на основе обретаемых знаний и опыта способствует самостоятельной выработке у молодых людей убеждений в престижности здорового поведения и воспитания потребности каждого в здоровом образе жизни и удовлетворения потребности в самореализации.