

**ОРГАНИЗАЦИЯ
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ**

ДАДАЕВА Г. Н., ПОЧУЕВА Л. П.

Актуальность

- Формирование культуры здорового образа жизни студенческой молодежи сегодня становится задачей первостепенной важности. Интенсивные умственные нагрузки, низкая двигательная активность, неправильное питание, несоблюдение рационального режима труда и отдыха, бытовые неудобства, связанные с проживанием в общежитии, экзаменационные стрессы, стремление студентов порой совмещать учебные занятия с работой – все это неблагоприятно сказывается на здоровье обучающихся

Цифры и факты

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но, по данным ВОЗ он лишь на 10-15 % связан с последним фактором, на 15-20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют экологические условия и на 50-55 % - условия и образ жизни человека. Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением

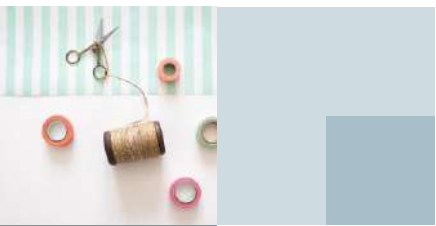


Здоровый образ жизни

это рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в тоже время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды образ жизни, который позволяет сохранять нравственное, психологическое и физическое здоровье. Здоровье является важнейшей потребностью человека, которая определяет его способность к труду, познанию окружающего мира, обеспечивая гармоничное развитие личности.



- Формирование здорового образа жизни и гигиеническое воспитание подрастающего поколения являются важной составляющей образовательного процесса. Именно последнее время характеризовалось воплощением новаторских идей в развитии данного направления. Прежде всего, это первый среди вузов Кузбасса и известный всему Университету Клуб «Здоровый образ жизни», созданный в 2010 году и объединивший усилия студентов, преподавателей, сотрудников подразделений Университета в пропаганде здорового образа жизни как личного и общественного приоритета.







- Медико-профилактический факультет стабильно и плодотворно осуществляет деятельность по формированию здорового образа жизни среди детей, подростков и студенческой молодежи. Уже 9 лет работает, созданный по инициативе факультета, Клуб «Здоровый образ жизни». На сегодняшний день можно подвести некоторые итоги.



В рамках Клуба получили развитие и новое содержание многие проекты

- Регулярные заседания Клуба с участием ведущих специалистов органов и учреждений Роспотребнадзора, здравоохранения, профильных кафедр по рассматриваемым вопросам, заслушивание и обсуждение докладов студентов.
- Организованные совместно с библиотекой выставки-семинары актуальной литературы «Читаем вместе о здоровом образе жизни».
- Лекторий «Знать СПИД – значит жить» посвященной Всемирному Дню борьбы со СПИДом совместно с Областным Центром по профилактике и борьбе со СПИДом и кафедрами: инфекционных болезней, микробиологии, иммунологии и вирусологии.



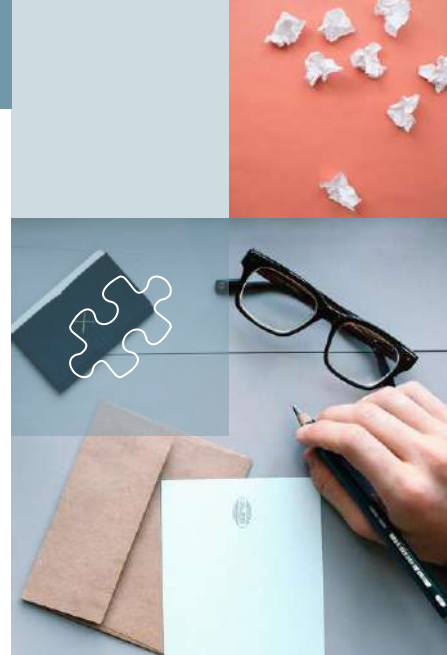
- Волонтерское движение «Пропаганда здорового образа жизни», представленное лекторской группой (руководитель доцент Л.П. Почуева). Студенты-старшекурсники представляют лекции-презентации, проводят беседы со школьниками и студентами Кемеровского государственного медицинского университета (КемГМУ), других вузов, медицинского колледжа по вопросам здорового образа жизни, профилактике вредных привычек, социально значимых инфекций.



- Ставшие традиционными ежегодные конкурсы плакатов «Медико - профилактический факультет против курения», «Скажи наркотикам – нет!», организуемые среди студентов-первокурсников по инициативе кураторов факультета.



Приобщение студентов к здоровому образу жизни является систематической и целенаправленной работой, осуществляемой, в основном, сотрудниками профильных кафедр факультета.



Под руководством профессора Е.В. Коськиной, доцентов Л.В. Попковой, Л.П. Почуевой, О.П. Власовой и Е. М. Ситниковой студенты выполняют научно-практические исследования.

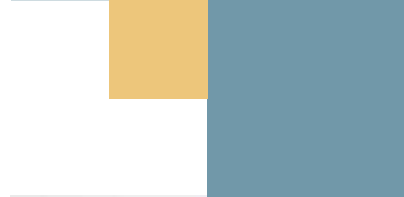


- Научные темы напрямую связаны с интересующими студенческую молодежь вопросами: гигиеническими основами рационального питания студентов; употреблением энерготоников и биологически активных добавок; уходом за кожей, волосами и ногтями; парикмахерскими услугами и солярием; риском инфицирования посетителей парикмахерских и косметических салонов; сравнительной характеристикой образа и качества жизни студентов КемГМУ; оценкой распространенности курения среди обучающихся университета; гигиеной умственного труда студентов и другие.



- Активная работа студентов и преподавателей определила открытие по инициативе медико-профилактического факультета секции «Здоровый образ жизни» в рамках проводимой в КемГМУ Межрегиональной научно-практической конференции молодых ученых и студентов «Проблемы медицины и биологии».





Выводы

- Формирование мотивации здорового образа жизни должно быть направлено не только на расширение представлений о факторах здорового образа жизни, но и на осознание их необходимости и важности для сохранения и укрепления здоровья, а также на формирование здорового поведения.