

О ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Е. А. ЗАДОРОВИЧ, Т. А. ГОЛДОБИНА

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Здоровье – самый ценный и невосполнимый ресурс человека, оказывающий огромное влияние на качество жизни, уровень счастья, способность к обучению и работе, а также на отношения с окружающими. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие. Забота о здоровье способствует увеличению продолжительности жизни и качеству жизни в старости, минимизации развития различных заболеваний.

Многочисленные акции и праздники, такие как Всемирный день здоровья, Всемирный день иммунитета, Всемирный день отказа от курения, Всемирный день профилактики алкоголизма, Международный день здорового питания и т. д., призваны обратить внимание людей на заботу о своем здоровье. Каждый человек должен иметь право на доступ к качественной медицинской помощи, правильное питание, физическую активность и психологическую поддержку. В нашей стране сохранение и укрепление здоровья населения – один из главных приоритетов государственной политики. Тем не менее медики в Беларуси бьют тревогу: с каждым годом становится больше детей с отклонением в состоянии здоровья и отставанием в физическом развитии. Анонимный опрос студентов 1–3-го курсов электротехнического факультета показал, что 32 % опрошенных студентов имеют проблемы со здоровьем (относятся не к основной группе по физической культуре).

По мнению ученых, здоровье человека на 20 % определяется средой обитания, на 20 % – наследственностью, на 10 % зависит от системы здравоохранения и на 50 % – от образа жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя правильное питание, регулярную физическую активность, отказ от вредных привычек, соблюдение режима сна и отдыха, а также психоэмоциональное благополучие. На формирование навыков здорового образа жизни оказывают влияние как семья, так и общество. Если в учебных заведениях ведется активная работа по пропаганде здорового образа жизни, то далеко не все родители сами придерживаются принципов здорового образа жизни.

В вуз приходят молодые люди с уже сформировавшимися привычками и укладом жизни. Формирование у студентов навыков здорового образа жизни становится необходимым для поддержания их физического и психического здоровья, а также для улучшения концентрации, снижения уровня

стресса, повышения общей работоспособности, учебной успеваемости и общей жизненной удовлетворенности. Создание условий для активного и здорового образа жизни поможет молодому поколению не только сохранить здоровье, но и развить необходимые навыки для успешной профессиональной деятельности и жизни в будущем.

Отдел по идеологической и воспитательной работе нашего вуза привлекает специалистов медучреждений для проведения тематических лекций по пропаганде здорового образа жизни, БРСМ организует различные акции и мероприятия, направленные на популяризацию здорового образа жизни. Ежегодно в сентябре педагогами-психологами проводится исследование тревожности студентов 1-го курса. По результатам исследования проводятся занятия и индивидуальные консультации. Огромная роль по формированию здорового образа жизни у студентов лежит на кураторах учебных групп. По приглашению кураторов психологом проводятся тренинги, направленные на знакомство и сплочение коллектива, семинары по управлению стрессом. Студенты имеют возможность бесплатно, анонимно прийти к психологу на консультацию.

Учебными планами в нашем вузе предусмотрено две пары занятий по физической культуре в неделю, а также две лекции в начале каждого семестра, во время которых студентов, имеющих основную группу здоровья, распределяют по секциям, а также рассказывают о пользе и важности физической активности, о том, что один из наиболее значимых факторов ухудшения здоровья – гиподинамия. Тем не менее опрос студентов электротехнического факультета показал, 38 % студентов не любят посещать занятия по физкультуре. Большинство «нелюбителей» физкультуры указали на неудобное расположение пар по физической культуре, предложив ставить эти занятия после всех учебных занятий, а также сделать посещение обязательным. Кроме таких причин, как «лучше провести время с большей пользой», «не успеваю привести себя в порядок после физкультуры», доминировал ответ «лучше поспать». И это вполне объяснимо. Опрос показал, что только 38 % опрошенных спят не менее 7 часов в сутки, хотя большинству взрослых необходимо 7–9 часов качественного сна, а 33 % опрошенных студентов спят и вовсе менее шести часов в день.

Известно, что правильное питание является важной основой для успешной учебы и активной жизни студентов. В условиях высоких учебных нагрузок, стресса и недостатка времени студентам особенно важно понимать основы здорового питания и стараться придерживаться их. Рекомендуется питаться 4–5 раз в день, причем разнообразно и сбалансированно. Однако 36 % опрошенных студентов никогда не завтракают, 33 % завтракают иногда, 55 % опрошенных принимают пищу всего лишь 1–2 раза в день.

О вреде курения также знают все, но тем не менее по результатам опроса 41 % студентов курят либо обычные сигареты, либо электронные, причем 15 % ответили, что бросать не собираются.

Проанализировав результаты опроса, делаем вывод о недостаточной информированности студентов о необходимости ведения здорового образа жизни. Поэтому на информационных часах необходимо продолжать рассматривать темы наркозависимости, ответственности за распространение психотропных средств, о вреде курения, в том числе – электронных сигарет, о вреде алкоголя, о вредных привычках, о важности правильного питания, о важности регулярной физической активности, соблюдения режима сна и отдыха, психоэмоционального благополучия, а также о методах управления стрессом и профилактики выгорания. И эффективнее, когда доклады и презентации на данные темы готовят сами студенты.

Получено 18.03.2025

УДК 37.035.6:656.2:94(47+57)"1941/1945"

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ НА ПРИМЕРЕ ПОДВИГА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКОВ В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

Д. В. ЗАХАРОВ

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Воспитание молодежи предполагает уважение к историческому прошлому предыдущих поколений. Формирование гражданственности и патриотизма на основе изучения истории Великой Отечественной войны являются одним из основных направлений идеологической и воспитательной работы среди молодежи.

В этом году отмечается 80-летие Победы советского народа в Великой Отечественной войне. Трудно переоценить значимость этого события в настоящее время. Гражданско-патриотическое воспитание молодежи как один их компонентов воспитательной работы осуществляется повсеместно, в том числе на кураторских занятиях. Для будущих специалистов железнодорожного транспорта тема о событиях, происходящих на железных дорогах нашей страны в годы Великой Отечественной войны, является особенно актуальной.

Вклад железнодорожников в победу – это яркий пример мужества и героизма в борьбе за свободу и независимость нашей страны. Под многочисленными обстрелами и бомбежками железнодорожники должны были