

мы при воспитании нравственных чувств и поведения детей; влиянии стиля жизни семьи, направленности ее интересов; характере общения между членами семьи и с окружающими их людьми; организации труда и досуга в семье; педагогическом такте родителей и старших членов семьи.

Молодые люди должны знать, какими методами в семье воспитывается у детей вежливость и уважение к старшим, организованность и послушание, честность и отзывчивость, как воспитывать навыки культурного поведения, как предупреждать развитие отрицательных черт характера и т. п.

Предметом специального разговора должны стать методы поощрения и наказания в семье, так как именно в использовании этих методов родители чаще всего допускают ошибки. Чтобы студенты понимали, как следует действовать в том или ином случае, их необходимо познакомить с возрастными особенностями детей, объяснить, как учитывать их индивидуальные особенности. При этом надо подчеркнуть важность внимания родителей к внутреннему миру ребенка, его чувствам и настроению, уважительное отношение к детским переживаниям, значение разумной, ненавязчивой помощи. Молодым людям необходимо разъяснить также недопустимость таких антипедагогических приемов воспитания, как грубость, оскорбительное отношение к личности ребенка, физические наказания, а также баловство, потворство капризам и неразумным требованиям детей.

УДК 371.72

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Т. А. ДУБРОВСКАЯ

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является ничем иным, как способом жизни человека, направленным на сохранение и улучшение качества жизни и здоровья.

Существует шесть составляющих здорового образа жизни. К ним можно отнести физическое, психическое, сексуальное, профессиональное, нравственное и социальное здоровье. Если более подробно остановиться на каждом из них и посмотреть составляющие каждого из вышеперечисленных пунктов, то можно сказать: ЗОЖ – это ни что иное, как вся наша жизнь, во всех ее проявлениях. Ведь физическое здоровье подразумевает состояние всего организма и его органов в текущий момент, а сексуальное, помимо физического здоровья, добавляет комплекс эмоциональных переживаний человека. Психическое и нравственное здоровье также неразрывно связаны. Ведь без соблюдения системы ценностей поведения в социальной среде не будет и состояния душевного комфорта и удовлетворения. Профессиональ-

ное здоровье помогает человеку лучше устроиться в своей профессиональной деятельности.

Студенчество является не только самым веселым, интересным и познавательным временем. Это еще и период расцвета духовных и физических сил человека.

Время, когда молодой человек становится студентом – это время, когда заканчивается неспециальное физкультурное образование в организованных формах и человек воспитывает в себе потребность в занятиях двигательной активностью и высокой работоспособностью [1].

В этот момент жизни у студентов изменяется шкала ценностей. Это уже не просто школьники, которые стремятся показаться друг перед другом за счет силы, кулаков или ненужных действий. Студент – это уже человек со сформировавшейся системой ценностей и взглядов.

В плане физической культуры у студентов можно выделить следующие ценности: материальные, заключающиеся в качестве спортивной одежды, обуви и т. д.; физические – здоровье, привлекательный внешний вид тела; культурные – представляют собой наличие авторитета перед своими сокурсниками.

К основным составляющим здорового образа жизни студентов можно отнести регулярное питание, чередование сна и отдыха, организация активной деятельности, отсутствие вредных привычек. Все это вместе и по отдельности накладывает отпечаток на личность студента.

Таким образом, главной составляющей здорового образа жизни является грамотное сочетание учебы и отдыха, умственной работы и получение удовольствий, отказ от вредных привычек.

Список литературы

1 **Барышникова, Д. Н.** Здоровый образ жизни студента / Д. Н. Барышникова, О. В. Савельева // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по материалам XLIII междунар. студ. науч.-практ. конф. – № 6 (43).

2 **Давыденко, Д. Н.** Здоровье и образ жизни студентов / Д. Н. Давыденко, Ю. Н. Щедрин, В. А. Щеголев / под ред. проф. Д. Н. Давыденко : учеб.-метод. пособие. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005.

УДК 378.18

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Т. А. ДУБРОВСКАЯ, А. Д. ЛЕВИХИНА

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Тема здорового образа жизни (ЗОЖ) популярна в современном мире. ЗОЖ представляет собой систему неких правил поведения, которые необхо-