

достоинстве и чести», тематический вечер «Я гражданин Республики Беларусь!», тематический вечер «Добры молодцы». Традиционным стало проведение вечеров совместно с другими общежитиями. Интересно, ярко, весело прошли совместные мероприятия «Ярмарка талантов», «Крокодил», «Мафия», караоке «Милый, ласковый, самый». Но, к сожалению, в этом учебном году было проведено только одно совместное мероприятие (3-го и 4-го общежития) в третьем общежитии – «Новый год – праздник надежд!». Большую помощь по профилактике правонарушений и пропаганде здорового образа жизни оказывает воспитательный отдел УО «БелГУТа» в лице начальника ОБРМ социальных педагогов и педагогов-психологов.

Вся работа студенческого совета должна активизироваться председателем студсовета и направляться воспитателем. Председатель студсовета, постоянно общаясь с комендантами, должен находиться в курсе всего происходящего в общежитии. Важную роль в работе с коллективом также играет комендант этажа. Он составляет графики дежурств и контролирует работу дежурных на этаже, следит за порядком и чистотой в комнатах и на этаже, проводит профилактическую работу вместе с воспитателем по предупреждению нарушений правил проживания в общежитии.

Студенты, входящие в состав студенческого совета, ведут работу среди студентов общежития, но не всегда все удается, ведь работа в студсовете – это сложный процесс.

Участие в работе студсовета развивает у студентов коммуникативные качества, а также качества лидера.

Работа студсовета проводится во взаимодействии с начальником студгородка и заведующим общежитием № 4, с воспитательным отделом, с деканатами факультетов УПП, ЭТ, а также с кураторами групп, БРСМ и профкомом студентов.

УДК 378.18

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

Н. В. КИРИК

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Формирование здорового образа жизни является одним из приоритетных направлений развития белорусского государства. Слаженное функционирование общества с растущими интенсивными темпами развития экономики в государстве напрямую зависит от количества трудовых ресурсов. Немаловажную роль в этом сотрудничестве отводится и здоровью нации, формирование и укрепление которого начинается с детского возраста и продолжается в молодежной среде.

«Здоровый образ жизни – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адапционные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций» [1]. Здоровый образ жизни можно определить также как «индивидуальную систему поведения человека в реальной окружающей среде и обеспечивающую ему физическое, духовное и социальное благополучие, а также снижение отрицательного влияния на жизнь и здоровье последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций» [2]. Согласно рекомендациям ВОЗ, среди поведенческих факторов, лежащих в основе формирования здорового образа жизни, можно отметить следующие: отказ от вредных привычек (табакокурение, алкоголизм, наркомания); оптимальная двигательная активность; культивация положительных эмоций; эффективная организация трудовой деятельности; рациональное питание; соблюдение режимов труда и отдыха; организация ритмичности жизни, опирающейся на естественные биоритмы; здоровый, правильно организованный сон; личная гигиена и другие [3].

Здоровый образ жизни включает в себя следующие структурные элементы: формирование правильного режима труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, духовность, рациональное питание и др. [4].

Важнейшим элементом здорового образа жизни является режим труда и отдыха. Как правило, он формируется индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния здоровья, уровня работоспособности, интересов и склонностей. При рациональном соблюдении режима труда и отдыха вырабатывается определенный и необходимый для организма ритм жизнедеятельности, что благотворно влияет на самочувствие, способствует укреплению физического и психического здоровья, улучшает работоспособность и позволяет рационально использовать резервы организма с максимальной отдачей.

Одними из наиболее распространенных вредных привычек в молодежной среде считаются курение и злоупотребление алкоголем. Бичом современного общества является массовое злоупотребление курением. Проведенные исследования показали, что злоупотребление курением способствует снижению умственной активности и восприимчивости материала, помимо того, что эта вредная привычка наносит вред не только самому курильщику, но и окружающим. Последние исследования выявили негативное влияние курения и на здоровье пассивных курильщиков. Курение является часто причиной возникновения множества хронических заболеваний, например, опухоли полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Аналогичная ситуация складывается и с алкоголизмом, особенно в молодежной среде.

Правильное питание – одна из основ ЗОЖ. Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера и условий труда, климатических условий жизни. Не-

хватка времени и быстрый темп жизни часто приводит к нарушению рациона питания. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, включающих в себя белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Таким образом, рациональное и правильное питание обеспечивает гармоничный рост и развитие человеческого организма.

В основе оптимального двигательного режима лежат регулярные занятия физическими общеукрепляющими упражнениями, также занятия спортом. Главными свойствами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, улучшение каждого из которых благоприятно сказывается как на физическом, так и психическом состоянии здоровья.

Таким образом, формирование здорового образа жизни – одно из приоритетных направлений развития государства.

Список литературы

1 **Смирнов, А. Т.** Здоровый образ жизни и безопасность человека // Технологии гражданской безопасности. – 2004. – № 3. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-i-bezopasnost-cheloveka>. – Дата доступа : 20.03.2018.

2 **Амосов, Н. М.** Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.

3 Факторы, определяющие здоровый образ жизни // Интернет-ресурс. – Режим доступа: <http://biofile.ru/chel/1892.html>. – Дата доступа : 20.03.2018.

4 **Сысоева, С. В.** Формирование здорового образа жизни студентов / С. В. Сысоева // Молодежный научный форум : Гуманитарные науки. Электронный сборник статей по материалам XIX студенческой международной заочной научно-практической конференции. – Москва: МЦНО. – 2014. – № 12 (18). – С. 219–224 / [Электронный ресурс] – Режим доступа. – Режим доступа : [http://www.nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/12\(18\).pdf](http://www.nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/12(18).pdf). – Дата доступа : 20.03.2018.

5 **Телюк, Н. А.** Здоровый образ жизни как фактор безопасной жизнедеятельности / Н. А. Телюк // Современные методы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи : сб. науч. ст. по материалам I Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Минск, 15 марта 2017 г. / редкол. : И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск : Изд. центр БГУ, 2017. – С. 40–45.

УДК 381.1:369.71

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

П. В. КОВТУН, О. В. ОСИПОВА, С. В. СКРЕБЕЦ

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Современный рынок труда характеризуется дефицитом вакансий с одной стороны, а с другой стороны – потребностью в высококвалифицированных специалистах, обладающих всесторонними познаниями в смежных областях.