

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГБОУ ВПО «ДОНБАССКАЯ АГРАРНАЯ АКАДЕМИЯ»



ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ УСТАНОВОК НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПУТЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «ЗОЖ – И КАЖДЫЙ ДЕНЬ ХОРОШ!»

Доктор психологических наук, доцент, заведующая
кафедрой психологии ГБОУ ВПО «ДОНАГРА»
РЯДИНСКАЯ Е.Н.

Кандидат экономических наук, доцент,
доцент кафедры экономики ГБОУ ВПО «ДОНАГРА»
СИЗОНЕНКО О.А.



АКТУАЛЬНО



XXI век, век стремительных изменений, поиска новых идеалов и ценностей принес не только достижения и успехи. Практически во всех сферах социальной жизни человечество столкнулось с проблемами, трудностями, противоречиями, требующими взвешенных решений, физической и психологической перестройки, гибкости и адаптивности. Самореализация потенциала человека в условиях социально-экономических и политических изменений требует активности и здоровья, сил и выносливости.



В данном контексте особое значение приобретают вопросы укрепления физического и психологического здоровья формирующейся личности. Особенно это актуально для современной молодежи Донецкой Народной Республики, которая проходит свое становление в сложных условиях экокризиса военного дистресса.



Современная мода диктует стиль на здоровое тело, стройную фигуру, энергичность, психологический баланс, отсутствие вредных привычек. Современный молодой человек в сложных условиях жизнедеятельности должен быть физически и морально готов к огромному потоку новой информации, которую он постоянно получает из многочисленных и разнообразных источников, быстро реагировать на изменения и уметь рассчитывать свои силы и время, противостоять стрессу, используя эффективные способы совладания с ним, развивать умственные способности, которые применит в различных жизненных контекстах, быть выносливым в преодолении неудач, не теряя мотивации продолжать начатое дело дальше, ставить индивидуальные и коллективные цели, задачи и достигать их. Все это требует здоровья, которое не появляется априори, а приобретается в процессе реализации здорового образа жизни. В данных условиях проблема сохранения и развития здоровья студентов приобретает особую остроту.

В период студенчества человек осознает свои способности, потребности и мотивы, цели и интересы, начинает задумываться о смыслах и ценностях. Он вынашивает планы, связанные с выбором профессии, партнера, друзей, дела жизни. Этот период первых дерзких выборов и решений позволяет юношам и девушкам оценить, в какой степени они способны владеть своими знаниями и навыками, как быстро достичь поставленных целей с опорой на коллективные и индивидуальные ценности, находя баланс между ними. Зачастую эти юношеские метания и завышенные притязания провоцируют напряженность, эмоциональную несдержанность, агрессивность либо депрессивные тенденции.



Здоровый образ жизни – это рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий образ жизни, основанный на принципах нравственности, и защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий сохранять и развивать нравственное, психическое и физическое здоровье на протяжении всей жизни. А гармония психофизических и духовных сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни.



Реализация здорового образа жизни во многом зависит от мировоззрения, социального и нравственного опыта, осознанного и ответственного отношения молодого человека к своему здоровью и здоровью окружающих, уровня его гигиенической культуры как неотъемлемой части гуманитарной культуры, богатства духовного мира, его жизненных целей и ценностных ориентаций.

Таким образом, важнейшей задачей для сохранения национального человеческого потенциала является формирование ценностных установок на здоровый образ жизни у студенческой молодежи, повышение их информированности и вовлечение в реализацию здорового образа жизни путем проявления научной и творческой активности.



Сформировать у студентов позитивные здоровьесберегающие ценностные ориентации и установки, а также вовлечь их в реализацию здорового образа жизни предлагаем путем поэтапной реализации проекта

«ЗОЖ – И КАЖДЫЙ ДЕНЬ ХОРОШ!»

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

создание благоприятных условий для личностного развития всех участников проекта (физического, социального, психологического, интеллектуального)

01

формирование активной жизненной позиции, привлечение студенческой молодежи к волонтерской деятельности в реализации здорового образа жизни

03

оказание комплексной медико-социально-психолого-педагогической помощи в саморазвитии и самореализации в процессе адаптации к изменяющимся условиям жизнедеятельности

05

07

разработка и совершенствование методов в сфере здорового образа жизни, с использованием технологий, адекватных целям и задачам учебных дисциплин и состоянию здоровья молодых людей.

02

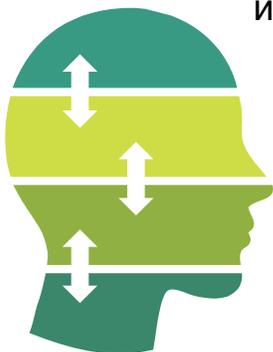
обеспечение студентам возможности сохранения и укрепления здоровья за период обучения

04

формирование необходимых знаний, умений и навыков в сфере здорового образа жизни

06

формирование нравственного сознания, нравственных качеств, ценностных ориентаций и установок в жизненном самоопределении по здоровому образу жизни



ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

создание благоприятных условий для организации и проведения спортивно-оздоровительной, досуговой и других видов деятельности учащейся молодежи в ВУЗе



профилактическая работа по формированию ЗОЖ совместно со студенческим советом, преподавательским составом



консультативная помощь врачей, диетологов, спортивных тренеров, психологов, педагогов



спортивная работа, направленная на сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи



культурно-просветительская работа по информированию и разъяснению принципов здорового образа жизни, освещению результатов проведенных мероприятий, касающиеся здоровья молодежи

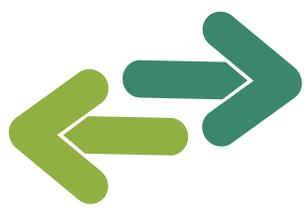


психодиагностическая работа по исследованию уровня развития личности, ценностей и установок, позитивных и негативных убеждений в сфере здорового образа жизни, наличия выраженности деструктивных поведенческих паттернов, привычек и т.д.

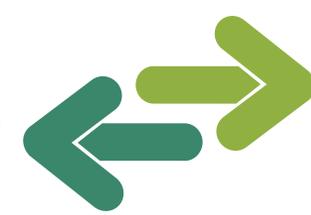


коррекционно-развивающая работа по нивелированию деструктивных личностных проявлений (агрессия, страхи, депрессия, невротические проявления, суицидальные тенденции, негативные установки пищевого поведения и т.д.)





ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА



01

День здоровой инициативы и спорта

Психологическая диагностика адаптированности студентов к образовательному учреждению, выявление студентов «группы риска»

Проведение индивидуальных бесед со студентами, обучающимися по выявлению социально-опасного положения, в котором они находятся

02

Опрос о занятиях спортом и вредных привычках студенческой молодежи

Мини-лекция преподавателя физической культуры и медицинского работника об основах и составляющих здорового образа жизни;

Волонтерская акция «Меняем сигарету – на конфету»

03

Мини-лекция с диетологом по вопросам правильного питания и профилактики расстройства пищевого поведения

Фотоквест в стиле селфи «Спорт- это мы!»

Конкурс научных эссе «Спорт – несмотря ни на что!»

04

Республиканская заочная олимпиада по биологии

Спортивное PRO- движение

(рекламная компания по продвижению здорового образа жизни)

Создание и демонстрация в холле Вуза видеороликов о последствиях курения, влиянии алкоголя на организм

05

Участие в благотворительной акции «Тепло твоей ладони»

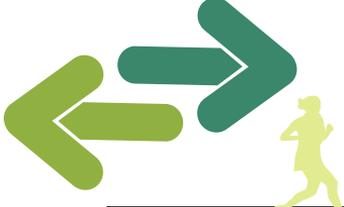
«Тич-ин» на тему «Влияние информационных факторов на формирование здорового образа жизни молодежи»

Заседание круглого стола по теме «Закон, есть закон» с приглашением представителей кафедры юриспруденции

Организация и проведение соревнований по настольному теннису

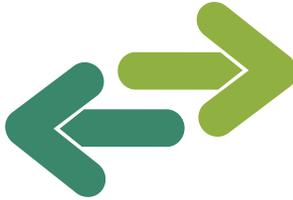
Индивидуальные и групповые консультации по вопросам здорового образа жизни





ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

(помесячно)



06

Организация и проведение соревнований по волейболу и футболу

Оформление информационных стендов «Мы – за ЗОЖ!»

Психологический тренинг «Мы выбираем жизнь!»

Конкурс спонтанного фото «Люди и спорт»

07

Неформальная студенческая конференция в формате «печа-куча»

Групповые консультации для родителей на тему «Роль родителей в профилактике вредных зависимостей»

Проведение кураторских часов «Хочешь быть здоровым – будь им»

08

День психологии «Познай себя»

Акция «Здоровое сердце» (образовательный квест, измерение артериального давления)

Мини-лекция диетолога «Основы правильного питания»

09

Конкурс презентаций «Сделай свой мир лучше»

Публичное мероприятие «Сто вопросов тренеру»

Проведение коррекционных занятий, направленных на борьбу с асоциальными явлениями

Общая физическая подготовка. Силовая гимнастика (тренажёрный зал)

10

«День актива и активных»

Творческая акция «Наше главное направление - на здоровое поколение!»

Блиц- турнир по шахматам



ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Повышение удовлетворенности молодежи общением с заинтересованным общим делом людьми

Снижение уровня девиантного поведения студентов, формирование у них потребности в здоровом образе жизни

Формирование увлеченности идеями добра и красоты, психологического и физического совершенствования

Привлечение студентов к общественно значимой, волонтерской деятельности в реализации здорового образа жизни

Увеличение числа студентов, занимающихся спортом

Повышение творческой, поисковой, информационно-коммуникативной активности студенческой молодежи

Повышение уровня информированности о проблемах никотиновой, алкогольной и наркотической зависимости, принципах здорового питания, оптимального режима труда и отдыха, организации личного времени способами определять и справляться со стрессом

Изменение у участников проекта отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни

Осмысление студентами необходимости беречь свои здоровье и здоровье других людей

Повышение уровня знаний студентов по вопросам здорового образа жизни, повышение мотивации к занятиям спортом





Таким образом, реализация **ПРОЕКТА «ЗОЖ – И КАЖДЫЙ ДЕНЬ ХОРОШ!»** в ВУЗЕ будет способствовать формированию ценностных установок на здоровый образ жизни у студенческой молодежи, повышению их информированности и вовлечение в реализацию здорового образа жизни путем проявления научной и творческой активности.



ВЫВОД

