

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ



## ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Бруй Диана (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь) Научный руководитель – И. В. Журлова, канд. пед. наук, доцент

Как показывают ряд исследований, студенты представляют категорию населения с повышенными факторами риска, к которым относятся нервное и умственное перенапряжение, постоянные нарушения режима питания, труда и отдыха. В образе жизни студентов часто наблюдается отсутствие заботы о здоровье: неупорядоченность, хаотичность, выражающиеся в несвоевременном приеме пищи, систематическом недосыпании, малом пребывании на свежем воздухе, недостаточной двигательной активности; отсутствие закаливающих процедур; наличие вредных привычек. Накапливаясь в течение учебного года и всего обучения в вузе, негативные последствия оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов [1].

Одним из путей решения проблемы формирования валеологической культуры студентов является проектная деятельность. В рамках нашего исследования мы решали проблему формирования валеологической культуры студентов путем апробации валеологического проекта «Дом Здоровья» на базе университета.

В качестве целевой группы проекта выступили студенты, обучающиеся по специальностям «Биология и химия» и «Начальное образование». Целью разработанного проекта выступило формирование валеологической культуры студентов посредством воспитания здорового образа жизни в образовательном процессе университета. Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Сформировать у студентов представления об особенностях строения и физиологии человека, полезных и вредных привычках, о предупреждении заболеваний, вызываемых вредными привычками;
2. Воспитать у студентов бережное и заботливое отношение к личному здоровью, здоровью других людей, как высочайшей ценности;
3. Повысить мотивацию у студентов к здоровому образу жизни;
4. Развить практические умения и сформировать привычки по укреплению личного здоровья;
5. Разработать рекомендации по оптимизации и коррекции режима дня студента.

Данный проект предназначен для реализации в масштабах Мозырского государственного педагогического университета имени И. П. Шамякина. Проектная деятельность рассчитана на один учебный год.

Программа проектной деятельности включает в себя 4 основных этапа:

1. *Подготовительный* – первичное накопление информации; выявление проблемы, сбор и анализ литературы, разработка плана реализации проекта; формирование желания участвовать в проекте вместе со сверстниками, проявляя самостоятельность, инициативность и творческий подход (создание активной и творческой группы);

2. *Диагностический* – определение уровня представлений у студентов о здоровом образе жизни, уровня сформированности валеологической культуры (анкета «Уровень сформированности валеологической культуры», методика «Выявление валеологических умений»), которые будут отслеживаться в дальнейшем.

3. *Основной* – реализация проекта – разработка дидактических, деловых и интерактивных игр (игра «Учимся быть здоровым телом и душой») и мероприятий по формированию и совершенствованию валеологической культуры студентов (беседа-практикум «Я и мое здоровье» и др.); подборка иллюстративного материала; организация работы с участниками педагогического процесса (конкурс по разработке лучшей стенгазеты «Режим дня студента» и др.).

4. *Контрольно-аналитический* – анализ результатов реализации проекта, обобщение результатов работы, выводы (анализ результатов проекта на заседаниях выпускающих кафедр, публикации статей в городской газете об организации валеологического клуба; тематическая неделя «Я стал лучше»).

Каждый из вышеизложенных этапов проектной деятельности включает в себя мероприятия (периодические и систематические), которые нацелены на работу как со студентами, так и с преподавателями (научно-методические семинары, пополнение материальной базы).

*Механизмом реализации проекта выступают нижеизложенные условия:* •мотивационные условия – осуществление исследовательско-поисковой деятельности; личностные и деловые мотивы, мотив самореализации и самоутверждения; •организаторские условия – развитие нравственных качеств; интеграция образовательного процесса; •методические условия – методические разработки, подготовка учебно-методического комплекса, разработка плана проведения мероприятий.

*Реализованный проект позволил нам получить следующие результаты:* у студентов сформирована мотивация к здоровому образу жизни, соблюдению режима дня и правильному питанию; повышен уровень информированности о проблемах и последствиях никотиновой, алкогольной и наркотической зависимости; сформировано представление о необходимости соблюдения принципов здорового образа жизни, ответственное отношение к здоровью как осознанной ценности.

Список использованной литературы

1. Аксенов, А. М. Создание здоровьесберегающей среды как условие формирования здорового образа жизни у студентов / А. М. Аксенов // Изв. Тульск. гос. ун-та. Сер. Гуманитарные науки. – 2013. – № 2. – С. 360–366.