

БГУИР: формирование здорового стиля жизни

Д. Ф. Кузнецов,

проректор по воспитательной работе,

О. В. Славинская,

доцент кафедры информационных радиотехнологий,

кандидат педагогических наук, доцент;

Белорусский государственный университет

информатики и радиоэлектроники

Одним из основных направлений государственной политики Республики Беларусь является укрепление здоровья нации, физическое развитие, повышение творческого долголетия и продление жизни каждого гражданина нашей страны.

Именно словом «благополучие» определяется термин «здоровье» Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов [1]». Здоровье – наибольшая ценность, которая даруется при рождении. А сформировавшаяся система поведения личности, ее поступков, направленных на его сохранение, называется здоровым стилем жизни. Сохранение здоровья предполагает профилактику заболеваний и поддержание трудоспособности.

Выделяют биологическую, социальную и психологическую составляющие здоровья; на последние две большое влияние оказывает воспитание, социальная

среда. И именно поэтому в современной воспитательной среде учреждений образования формированию здорового стиля жизни обучающихся уделяется пристальное внимание. Выпускник, освоивший необходимые в профессиональной сфере компетенции, сможет их полностью реализовать на благо общества при условии, что будет здоров или благополучен физически, будет находиться в комфортных психологических и социальных условиях. При отсутствии глобальных неблагоприятных факторов для жизни (войны, катастрофы, эпидемии, стихийные бедствия, проблемная экологическая обстановка, бедность, социальная незащищенность и др.) за это он отвечает сам.

Юношеский возраст – это период, когда психические процессы и физические функции человека находятся на пике развития, а в его поступках появляется осознанность, продиктованная не мнением родителей и воспитателей, а собственными взглядами и убеждениями. Поэтому в воспитательной работе с данной возрастной категорией обучающихся наиболее актуальным комплексным направлением является формирование здорового стиля жизни, предполагающего правильное питание, рациональный отдых и досуг, достаточные физические нагрузки, охрану и гигиену труда, жизнедеятельности, отсутствие вредных привычек, профилактику стрессов, овладение навыками успешной коммуникации, психологической защиты и релаксации. Стил ь жизни, направленный на сохранение здоровья, возможен при условии сформированности у личности, общества в целом культуры здорового образа жизни.

Здоровье студенческой молодежи и профессорско-преподавательского состава Белорусского государственного университета информатики и радиоэлектроники (БГУИР) является одним из важнейших условий эффективной деятельности участников образовательного процесса.

Необходимость проведения широких профилактических мер в отношении студенческой молодежи, включающих прежде всего меры воспитательного характера, актуализируется в связи с тем, что в этом возрасте формируются основные поведенческие установки, взгляды, навыки, привычки, определяющие в дальнейшем образ жизни человека. Именно в этот период можно предупредить возникновение вредных привычек, рискованного поведения, эмоциональной неводержанности, установки на пассивный отдых, нерациональное питание, что в дальнейшем может стать факторами риска.

С целью формирования здорового стиля жизни у молодежи в 2013 г. в БГУИР впервые среди учреждений образования нашей страны стартовал проект «Мой стиль жизни сегодня – мое здоровье и успех завтра!». Его инициаторами и организаторами стали

сам университет и Минский городской центр гигиены и эпидемиологии. Поскольку университет перешел на обучение по схеме «4 + 2», сократив сроки обучения на первой ступени высшего образования, и предстояло решить, как сохранить здоровье студентов при интенсивном темпе учебы. Так появилась идея проекта.

По замыслу проекта была организована группа численностью 82 человека из старост первого курса. Для них проводились лекции по здоровому образу жизни, организованные специалистами разных профилей. Старосты передавали полученные знания своим одноклассникам в технике «равный обучает равного».

В первый год реализации проекта акцент был сделан на организацию здорового и полноценного питания. Участников разделили по массе тела на три группы. Для каждой из них было составлено 30 разнообразных комплексных обедов, с февраля по июнь они получали бесплатное питание в столовой университета. В итоге обладателями нормального индекса массы тела стали 91 % участников. Все студенты из группы с повышенной массой тела перешли в группу с нормальной. За реализацией этого эксперимента наблюдали остальные студенты. Его результаты стали для них реальными аргументами для построения программы собственных изменений. Студенты и выпускники БГУИР этого года не только демонстрировали убежденность и желание вести здоровый образ жизни, но и реализовывали это. Университет поддерживал эти устремления путем проведения целенаправленных воспитательных мероприятий и укрепления востребованной мотивацией студентов к здоровому образу жизни материальной базы.

Достигнутые на первом этапе реализации проекта результаты вызвали интерес среди учреждений высшего образования г. Минска. И уже в 2014 г. к БГУИР присоединилось пять университетов.

На втором году реализации проекта был сделан акцент на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. Помимо серии тематических занятий по здоровому образу жизни, участники получили дневники питания. Здоровое питание обеспечивалось всеми пунктами питания университета. В здравпункт был приобретен кардиограф, позволяющий проводить современную диагностику. Это сделало диагностику в шаговой доступности, а значит, позволило выявлять проблемы на начальной стадии, когда наиболее эффективными являются медицинские или иные реабилитационные мероприятия.

В 2015 г. к движению за здоровый образ жизни присоединились еще шесть университетов, в том числе Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, занятия для студентов-участников которого проводились через видеоконференцсвязь.

В рамках программы третьего этапа проекта в БГУИР было проведено 25 научно-практических семинаров, тренинговых и выездных занятий. Особое внимание, помимо ставших уже традиционными во-

просов здорового питания, своевременной диагностики, профилактики и лечения заболеваний, уделялось душевному равновесию студентов, преподавателей и сотрудников университета. На другой уровень деятельности вышла социально-педагогическая и психологическая служба. Более тесными стали структурные связи между подразделениями университета (управлением воспитательной работы с молодежью, профильными кафедрами, общежитиями, спортивным комплексом, пунктами питания) и сторонними организациями-партнерами.

Итогом общих усилий педагогов, медиков, психологов, воспитателей и администрации стала комплексная модель поддержания и сохранения здоровья обучающейся молодежи. Всего за три года своего существования профилактический проект приобрел республиканский масштаб. В 2016/2017 учебном году к нему присоединилось 37 учреждений образования нашей страны. Программа, работающая в рамках четвертого этапа проекта, была направлена на двигательную активность студентов, профилактику гиподинамии, приобщение к активным формам отдыха и досуга. Старостам первого курса в начале этапа были предоставлены фитнес-браслеты, программное приложение для которых было специально разработано в БГУИР. Это позволило не только индивидуально учесть интересы и потребности каждого участника, но и «осовременило» проект в глазах молодежи, сделало его популярным.

В октябре 2017 г. в БГУИР были подведены итоги многолетней комплексной работы, уже ставшей традиционной программой действий. Она стала необходимой составляющей воспитательной работы не только БГУИР, но и других учреждений образования страны. В целом проект охватил 8 тысяч студентов только в БГУИР. На этом этапе проект был преобразован в модуль «Университет здорового образа жизни – развернутого многопрофильного проекта «БГУИР – знания и стиль жизни!». Новая инициатива рассчитана на три года.

Содержание нового проекта под девизом «БГУИР – знания и стиль жизни!» имеет четыре модуля.

Модуль 1 – «Университет здорового образа жизни». Основные цели: профилактическая работа по вопросам здорового и рационального питания, тренировок иммунитета, гиподинамии, вредных привычек и рискованного поведения.

Модуль 2 – «Университет здоровья, силы и ответственности». Основные цели: физическая активность, привлечение спорта в досуг студентов, активные занятия предпочитаемым видом спорта.

Модуль 3 – «Школа мужества и патриотизма». Основные цели: формирование духовно-нравственной сферы современной молодежи, гражданственности и патриотизма.

Модуль 4 – «Университет – территория культуры». Основные цели: духовно-эстетическое воспитание и гармоничное развитие студентов и сотрудников,

приобщение к национальной культуре, развитие креативности и творчества.

Каждый из модулей предполагает участие организаций-партнеров, взаимодействие учреждений образования, структурных подразделений БГУИР, включая и филиал БГУИР «Минский радиотехнический колледж». Следует отметить, что политика БГУИР формирует здоровый стиль жизни и реализуется в следующих направлениях:

- здоровьесбережение в процессе обучения и воспитания обучающихся;
- здоровьесбережение в трудовой деятельности сотрудников и профессорско-преподавательского состава;
- формирование здоровьесберегающей компетенции будущих специалистов;
- обеспечение здоровьесберегающей среды университета путем соответствующего развития его материально-технической базы.

Основными партнерами первого модуля «Университет здорового образа жизни» являются Минский городской центр гигиены и эпидемиологии и Городской центр здоровья (г. Минск). Специалисты этих центров и других учреждений здравоохранения проводят встречи со студентами и сотрудниками БГУИР, просвещают их в вопросах рационального питания, тренировок иммунитета и двигательного режима.

Основным партнером второго модуля «Университет здоровья, силы и ответственности» стала Белорусская ассоциация студенческого спорта. В рамках программы модуля проводятся спартакиады, спортивные соревнования как среди студентов, так и среди сотрудников университета и компаний-партнеров. Реализацией этого модуля занимается спортивный клуб во взаимодействии с кафедрой физического воспитания. Среди мероприятий программы модуля:

- организация работы спортивного клуба, клуба выходного дня;
- организация и проведение финальных соревнований круглогодичных спартакиад среди студентов факультетов БГУИР по 12 видам спорта;
- организация и проведение спартакиад «Бодрость и здоровье» среди преподавателей и сотрудников БГУИР;
- обеспечение участия студентов в районных, городских спортивных мероприятиях в честь знаменательных дат и событий;
- участие студентов и сотрудников в турслетах;
- проведение соревнований на первенство БГУИР по отдельным видам спорта среди студентов и сотрудников;
- беговая инициатива #BSUIRDreamTeam (обеспечение тренировок студентов и сотрудников для участия в Минском полумарафоне);
- участие сборных команд БГУИР в Республиканской студенческой универсиаде, в чемпионатах

Республики Беларусь и в международных соревнованиях.

Инфраструктура спортивной базы университета состоит из 10 объектов общей площадью 11 344,5 м² и включает два волейбольных зала, два баскетбольных зала, зал борьбы, ритмический зал, современный плавательный бассейн, приспособленные помещения для ритмики и аэробики, спортивное ядро открытого типа, где имеются футбольное поле с искусственным газоном и беговые дорожки с искусственным покрытием. Все эти объекты задействованы в учебном процессе, причем в уникальном формате – каждый студент может заняться тем видом спорта, который ему больше нравится. По основным видам спорта сформированы сборные команды университета, которые в течение последних лет успешно выступают и занимают призовые места на студенческой универсиаде. Занятия сборных команд проходят в вечернее время и в выходные дни, не отвлекая студентов-участников от учебного процесса.

Основным партнером третьего модуля «Школа мужества и патриотизма» выступает Республиканское государственное общественное объединение «Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту Республики Беларусь». Совместно с ним созданы секции судо- и авиамоделирования, планируется создание автошколы на базе одного из общежитий БГУИР, а также ведется цикл практических занятий на аэродроме «Липки» и стадионе «Заря».

Реализация данного модуля включает следующие направления работы:

- знакомство с героическим настоящим и прошлым, историей Республики Беларусь, трудовыми достижениями земляков, национальной культурой (экскурсии, походы по местам боевой и трудовой славы, посещение музеев и исторических мест);
- благоустройство и уход за воинскими захоронениями, памятниками и другими памятными местами;
- организация и проведение мероприятий, посвященных государственным праздникам, праздничным дням и памятным датам;
- организация работы клубов (кружков) историко-патриотической направленности, живое общение обучающихся с ветеранами Великой Отечественной войны, Вооруженных Сил, воинами-интернационалистами;
- презентации творческих работ обучающихся, подготовка, оформление и проведение выставок, конкурсы и викторины по краеведению, концертные программы, фестивали, направленные на формирование национального самосознания;
- активное вовлечение представителей молодежных общественных объединений (БРСМ, профком студентов БГУИР, студсовет, Центр волонтерского движения) в проведение мероприятий гражданского и патриотического воспитания обучающихся, развитие их инициатив.

Партнёрам чцвёртага модуля «Універсітэт – тэрыторыя культуры» выступае Нацыянальны акадэмічскі тэатр імяні Янкі Купалы. В праграме іх супрацоўніцтва – пазешчэнне спектакляў, майстэр-класы, творчыя встрычкі і жывое абшчэнне с беларускімі артыстамі.

Чцвёрты модуль арыентаваны на духоўна-эстэтычскае воспітанне і гарманічнае развіццё студэнтаў і супрацоўнікаў універсітэта. Прыярытэтамі в абласці развіцця культуры явяляюцца:

- возраждэнне, схраненне, развіццё і распрастраненне беларускай нацыянальнай культуры;
- дятельнасць по схраненню і іспальзованню історыка-культурнага наследзя;
- сзоданне і папулярызация прадзведеній іскусства і лятэратуры для малодзжы, ея эстэтычскае абразаванне і воспітанне;
- папулярызация класічскаіх прадзведеній атчэскага і всамірнага іскусства і лухшых абразцаў савременнаа культуры;
- сзоданне эстэтычскаа і удобнаа жызненнаа сруды для малодзжы;
- арганізация дятельнасці самодятельных кллектываў і творчскаіх кружкаў;
- майстэр-класы по сценічскаму майстэрству прі учасці артыстаў Нацыянальнаа акадэмічскаа тэатра імяні Янкі Купалы;
- арганізация і прадвденне студэнчскаіх фестывалей і канкурсаў, арганізация канцертных праграм, пріуроченных к знаменательным датам.

Одной из комплексных составляющих в реализации университетского проекта по формированию здорового стиля жизни стал блок-проект «Педагогическая студенческая гостиная», реализуемый факультетом радиотехники и электроники (ФРЭ) с 2016 г. (руководитель проекта – кандидат педагогических наук, доцент О. В. Славинская). Он организован для осуществления практико-ориентированного подхода при обучении студентов педагогической специальности БГУИР 1-08 01 01 «Профессиональное обучение (по направлениям)». Ее выпускники могут работать не только программистами и радиоинженерами, но и педагогами системы профессионального образования. Поэтому для них актуальна как сформированность собственных здоровьесберегающих компетенций, так и профессиональная реализация экологичного обучения и воспитания своих будущих учащихся, которые для общества станут выпускниками-профессионалами. Поэтому значимость сформированных у студентов – будущих педагогов – взглядов, убеждений, привычек актуальна не только для собственной продуктивной жизнедеятельности, но и для воспитания последующих поколений.

Блок-проект «Педагогическая студенческая гостиная» многоцелевой. Основной его целью является приобретение студентами-участниками первоначального профессионально-педагогического опыта по организации и проведению занятий, воспитательных

мероприятий. Реализуя обучающие цели через индивидуальную работу со студентами, блок-проект не только формирует профессионально-педагогическую компетентность, но и воспитывает взгляды, убеждения, развивает творческую инициативу, креативность.

В рамках курсового проектирования по дисциплине «Педагогика» студенты готовят и проводят занятия и воспитательные мероприятия по различной тематике. Выбор занятий и воспитательных мероприятий лежит в рамках интересов разработчиков, но корректируется руководителем проекта и ежегодно утверждается деканом ФРЭ в плане-графике мероприятий.

В числе мероприятий, разрабатываемых и организуемых студентами, имеются и занятия по педагогическим дисциплинам, и семинары-практикумы для широкого круга участников, и воспитательные мероприятия, среди которых выбираются кураторские часы и мероприятия для студентов факультета или всего БГУИР. Казалось бы, какая связь с формированием здорового стиля жизни у всего перечня мероприятий подгостинной?

Во-первых, это воспитательные мероприятия с тематикой по формированию здорового стиля жизни. Так как это многофакторное понятие, то вся их тематика непосредственно лежит в этой области. Например, в этом учебном году студентами подготовлены и проведены кураторские часы для учебных групп ФРЭ с темами «Самоорганизация времени» (обучение тайм-менеджменту), «#Мыпротивнаркотиков» (профилактика наркомании), «Паутина сект: тебя это не коснется?» (профилактика социальных зависимостей), «Интернет-зависимость: причины, последствия, рекомендации» (профилактика игромании, интернет-зависимости), «Замки Беларуси», (нравственно-эстетическое воспитание). Вспомним направленность модулей университетского проекта – все вышеперечисленные мероприятия лежат в рамках целей модулей проекта. Кроме того, в этом году ребятами подготовлены и проведены профилактические игровые мероприятия-комплексы для студентов БГУИР: «Быть здоровым, жить активно – это стильно, позитивно!» и «#МыпротивВИЧ».

Во-вторых, современные занятия, в том числе использующие информационно-коммуникационные технологии, удаленный доступ, современные технологии и технику коммуникации, должны строиться и проводиться безопасно для здоровья участников, в том числе с учетом их психологической составляющей, информационных перегрузок. Обучение должно быть экологичным. Если задумываешься об этом при проведении одного из них, дальше последует опыт.

Гостинная не замыкается только на студентах, изучающих дисциплину, или на студентах педагогической специальности. Например, для студентов факультета радиотехники и электроники в этом году проводилось воспитательное мероприятие «Самый большой урок

в мире» по осмыслению целей устойчивого развития; для студентов и профессорско-преподавательского состава – семинар по использованию дополненной реальности в учебном процессе. Лучшие разработки студентов предлагаются педагогам-кураторам путем размещения на сайте БГУИР [2], опубликования в журнале «Мастерство онлайн» [3]. На страницах этого онлайн-издания за годы существования проекта «Педагогическая студенческая гостиная» размещены уже семь разработок воспитательных мероприятий студентов, посвященных тематике здорового стиля жизни, рекомендуемые для использования педагогами-практиками.

Модули университетского проекта взаимодействуют и дополняют друг друга. Комплексными мероприятиями, объединяющими в себе цели нескольких модулей проекта, являются, например, акции, направленные на формирование здорового стиля жизни: «Минский полумарафон», «День без автомобиля», «Всемирный день туризма», «День психического здоровья», «Откажись, пока не поздно!» (антитабачная акция).

В связи с формированием здорового стиля жизни нельзя не остановиться на вопросах социальной поддержки студентов, ведь часто именно социальное неблагополучие, безысходность приводят к формированию негативных привычек и поведения, тревожного психологического состояния.

Во-первых, это льготное питание. Оно предоставляется студентам, которые находятся в тяжелом материальном положении. Льготное питание осуществляется во всех столовых и буфетах учебных корпусов и общежитий БГУИР в течение четырех месяцев каждого семестра (октябрь-январь, март-июнь).

Во-вторых, организация оздоровления обучающихся. Студенты, желающие пройти оздоровление или лечение в санатории, профилактории, могут обратиться в комиссию по оздоровлению студентов профкома. Профком предоставляет дотацию студентам, нуждающимся в санаторно-курортном лечении, и помогает подобрать санаторий, соответствующий профилю заболевания. Размер дотации определяет-

ся в зависимости от заболевания и материального положения семьи обратившегося студента. На летних каникулах студенческий отдых организуется на базе отдыха университета «Браславские озера», а также в санатории-профилактории Белорусского национального технического университета «Политехник».

Немаловажную роль в информировании студентов, первичной профилактике заболеваний, вредных привычек играет воспитательная среда учреждения образования. Она создана и поддерживается управлением воспитательной работы с молодежью, а реализуется путем планирования, организации, проведения воспитательных мероприятий, акций, конкурсов, работы творческих коллективов и спортивных секций, регулирования взаимодействия структурных подразделений и общественных организаций. Ее ближайшим к студентам проводником являются кураторы учебных групп. Их деятельность направляется отделом методической и воспитательной работы. Для ее эффективности на сайте БГУИР для студентов и работников размещаются актуальные материалы по здоровому образу жизни, а для кураторов учебных групп подготовлены и размещены специальные дидактические и демонстрационные материалы для проведения информационных часов, иных воспитательных мероприятий.

Таким образом, формирование здорового стиля жизни у студентов и сотрудников университета – это планомерный, комплексный процесс, который затрагивает все сферы жизни человека. Важное место в его формировании для обучающихся занимает учреждение образования.

Список использованных источников

1. Сайт Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int>.
2. Сайт учреждения образования «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.bsuir.by>.
3. Международный научно-популярный журнал «Мастерство-онлайн» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ripo.unibel.by/index.php?id=580>.

Аннотация

Реализация здорового стиля жизни является одним из результатов эффективного освоения обучающимися образовательных программ современного высшего образования. Сформированность всех его компонентов выступает гарантией профессионального и личного становления конкретного человека, профессионала, осуществления его потребностей и возможностей, что в конечном итоге приводит к благополучию и прогрессивному развитию общества. Однако приобретает такой результат не за счет систематических занятий по дисциплинам учебного плана, а путем формирования убеждений и привычек, реализуемых в ежедневных поступках. Поэтому в современной воспитательной среде учреждений образования ему уделяется пристальное внимание.

Abstract

Formation of a healthy lifestyle becomes one of the results of effective mastering by students of educational programs of modern vocational or higher education. The presence of all its components is a guarantee of professional and personal realization of a particular person, professional, his needs and capabilities, which ultimately leads to the well-being and progressive development of society. However, this result is acquired not through systematic lessons in the disciplines of the curriculum, but through the formation of beliefs and habits that are realized in daily actions. Therefore, in the modern educational environment of educational institutions he pays close attention.