

ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Трофимчук А.Г.

г.Новочеркасск , Российская Федерация
E-mail: trofimchuk_aleks@mail.ru

Резюме. В статье описан Комплекс здорового образа жизни студентов, а также представлена Система воспитания студентов для его реализации.

Ключевые слова: комплекс здорового образа жизни, система воспитания студентов.

BASICS OF ORGANIZATION OF UPBRINGING HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Trofimchuk A.G.

Novocherkassk ,
Russian Federation

Summary. The article describes the Complex of healthy lifestyle of students, and presents the System of upbringing of students for its realization.

Key words: Complex of healthy lifestyle, The system of upbringing students.

Введение. Воспитание, как целостный педагогический процесс, включает одним из основных элементов — развитие умений и навыков ведения здорового образа жизни. Ведь ЗОЖ студента — это отличное самочувствие и настроение, высокий уровень работоспособности в учебном процессе, позитивный пример своим будущим, потенциальным подчиненным, здоровые взаимоотношения с окружающими людьми, здоровые семейные взаимоотношения и здоровые, беспроblemные (без проявления девиаций) дети.

Цель работы. Описание Комплекса ЗОЖ человека и представление методов развития его отдельных элементов.

Материалы и методы. Комплекс здорового образа жизни включает несколько взаимосвязанных элементов:

- 1) Утренняя физическая разминка (зарядка) и т.п. действия.
- 2) Водные закаливающие процедуры (обливание водой; обтирание тела влажной губкой; контрастный душ; плавание в бассейне, реке; посещение сауны).
- 3) Ежедневная личная гигиена.
- 4) Здоровое питание (не сбалансированное, не раздельное):

– объем съеденной пищи за один прием — не более 500 см³ (объем желудка);

– твердую пищу «пьем», а жидкую пищу «жуем» (тщательно пережевываем даже жидкую пищу);

– сырые овощи и фрукты (салаты из них) съедаем в первую очередь;

– спокойная, доброжелательная обстановка за обеденным столом;

– регулярные разгрузочные дни.

5) Удобная, элегантная одежда в соответствии с сезоном.

6) Отсутствие вредных для физического и духовного состояния человека привычек (алкоголь, табак, наркотики и т.п.).

7) Здоровые половые взаимоотношения между юношей и девушкой (приоритет юношеского рыцарства и девичьего благородства, а не противозачаточных средств).

8) Здоровое мышление (я уважаю (люблю) всех окружающих людей и все живое вокруг и «как прекрасен этот мир!»).

9) Нравственная гармония взаимоотношений с ближайшими родственниками, соседями, друзьями, знакомыми, коллегами.

10) Отсутствие в повседневной жизни: демагогии, бесполезной траты времени, а также проявления отрицательных моральных качеств: вероломства, высокомерия, грубости, злословия, зазнайства, злорадства, карьеризма, корыстолюбия, косности, лицемерия, малодушия, мещанства, распутства, скупости, тунеядства, трусости, ханжества, цинизма, чванства, эгоизма.

11) Любовь к проведению свободного времени за работой в саду (огороде).

12) Ежедневно: прослушивание красивой музыки, чтение классики художественной литературы, а также прослушивание и просмотр высокоэстетичных и высоконравственных радио и телевизионных программ [3, с.18].

Отдельные элементы Комплекса здорового образа жизни требуют для реализации: длительного воспитательного взаимодействия студентов с педагогами в образовательном процессе, а также регулярного, индивидуального самовоспитания.

Для организации непрерывного процесса воспитания ЗОЖ у студентов ВУЗа необходимо конкретное, действенное, научно-педагогическое определение процесса воспитания, а также, разработанная на его основе Система воспитания студентов ВУЗа.

Процесс воспитания на основе общечеловеческих ценностей, представляет обогащение индивидуальности (и личности) человека положительными эмоциями: альтруизма, героизма, гуманизма, красоты,

любви, милосердия, патриотизма, радости, сочувствия, справедливости, целомудрия, эмпатии; с одновременным изжитием противоположных отрицательных: бюрократизма, волюнтаризма, конформизма, мести, нигилизма, предательства, ревности, сарказма, скептицизма, страха, тщеславия, ужасного и знаниями, как он должен жить и что он должен и не должен в жизни делать, а также развитыми положительными моральными качествами общечеловеческого идеала современной этики (бережливости, благородства, вежливости, великодушия, верности, выдержки, духовности, идейности, искренности, мужества, правдивости, принципиальности, самоотверженности, скромности, смелости, терпимости, трудолюбия, человечности, честности, чувства нового, чуткости; с одновременным изжитием противоположных отрицательных: зазнайства, злословия, карьеризма, корыстолюбия, мещанства, распутства, скупости, ханжества, чванства, эгоизма, злорадства, грубости, вероломства, цинизма, лицемерия малодушия, высокомерия, трусости, тунеядства, косности [1]), примененными в повседневной жизнедеятельности [2, с.57].

На основе определения процесса воспитания и его основных элементов разработана Система духовно-нравственного воспитания студентов. Система включает следующие основные элементы:

1. Научно-педагогическое руководство.

2. Идеальный (современник (ца)) портрет выпускника(цы):

- фундаментально подготовленный специалист отрасли;
- уважает (любит) всех и все окружающее;
- во всем стремится к красоте;
- знает значение радости и умеет радоваться жизни;
- живет абсолютно здоровым образом жизни (без: грубости и ненормативной лексики, алкоголя, наркотиков, табака, грубой пищи, злословия, злорадства, карьеризма; мещанства, косности, скупости, вероломства, зазнайства, цинизма, лицемерия, малодушия, корыстолюбия, эгоизма, высокомерия, трусости, ханжества, тунеядства, косности, чванства, распутства);
- сгармонизирован (на) с жизнью общества;
- знает смысл жизни — ежедневное духовное совершенствование;
- знает, что труд есть жизнь, имеет профессию, приносящую пользу окружающему миру;
- знает смысл рождения и воспитания детей;
- разносторонне подготовлен (на) (готовится) к семейной жизни: материально обеспечен (а), самостоятелен(ьна) в быту, знает

критерии совместимости, знает основы дружбы и любви, знает основы рождения здорового и беспроблемного ребенка (ЗОЖ в течение 0,5года и до конца жизни, здоровое зачатие, пренатальное воспитание);

- имеет домашний досуговый центр — книги, аудио и видео записи высокого духовно-нравственного содержания и аппаратура для их прослушивания и просмотра;

- знает основы мировых религий: Буддизма, Иудаизма, Христианства, Ислама;

- имеет и ведет дневник самовоспитания;

- умеет заниматься самовоспитанием (семейным взаимовоспитанием) и воспитывать детей;

- *дисциплинированный(ая)*: вежливый(ая) + выдержанный(ая) + терпимый(ая) + правдивый(ая); *обладает чувством долга*: верный(ая) + идейный(ая) + принципиальный(ая) + самоотверженный(ая); *толерантный(ая)*: выдержанный(ая) + терпимый(ая) + искренний(ая) + принципиальный(ая); *честный(ая)*: верный(ая) + правдивый(ая) + идейный(ая) + принципиальный(ая) + искренний(ая); *чуткий(ая)*: вежливый(ая) + скромный(ая) + великодушный(ая) + благородный(ая), *человечный(ая)*: чуткий(ая) + честный(ая);

- умеет себя вести гармонично во всех жизненных ситуациях;

- добрый (Благородная) и честный (ая) (вдохновительница на все доброе и прекрасное по отношению к сильной половине человечества) рыцарь по отношению к прекрасной половине человечества;

- имеет высоконравственное хобби;

- строен (на);

- всегда чистый (ая), опрятный (ая) и аккуратный (ая);

- удобно и элегантно (без излишеств) одет (а) (без рисунков на коже и пирсинга);

- умеет красиво и привлекательно принимать гостей.

3. Досуговый центр совершенствования духовного мира студентов и профессорско-преподавательского состава — фундамент системы воспитания, — синтез библиотеки, фонотеки, видеотеки со специально отобранными книгами (н.п. Л.Н.Толстой «Круг чтения» и мн.др.), аудио (н.п. А.Нетребко и мн.др.) и видеозаписями (н.п. х.ф.«Цветы от Лизы», 2010г., Россия, реж.А.Селиванов, в гл. ролях: А.Лазарев (мл.) и Г.Тарханова — и мн.др.) высокого духовно-нравственного содержания, аппаратура для их прослушивания и просмотра.

4. Комплексный план воспитательной работы со студентами на весь период обучения (с 1-го по 5-й курс).

5. Стенды, несущие воспитательный заряд для коридоров вуза и учебных кабинетов: «Процесс воспитания в вузе»; «Общечеловеческий идеал»; «Цветные фотографии студента (ки) (во весь рост) в элегантной одежде с портфелем (папкой) в фойе вуза и др.

6. Анкеты самооценки (аудиторской оценки) уровня развития студентами моральных качеств (самооценка уровня развития положительных и уровня присутствия отрицательных).

7. Опросники по определению студентами уровня знаний общечеловеческих ценностей, полученных в учебном процессе на гуманитарном цикле дисциплин.

8. Комплекс ценностных воспитательных ориентиров становления индивидуальности (и личности) студентов ВУЗа.

9. Факультатив (дисциплина) “Нравственные основы повседневной жизни”, включающий воспитательные темы и вопросы, которых нет в ГОС: этика, этикет, самовоспитание; ЗОЖ; подготовка: к семейной жизни, рождению и воспитанию ребенка и мн. др.

10. Воспитательная процедура поиска педагогами, совместно со студентами, ответов на вопросы, — что должен человек в жизни делать, а чего не должен?

11. Поэтапная воспитательная процедура развития (н.п. вежливости) и изжития (грубости) у студентов.

12. Выделение педагогами на каждом занятии общечеловеческих ценностей, воспитательных элементов воспитательной функции обучения, запланированных в структуре основной части учебного занятия.

13. Информационный еженедельник в каждой учебной группе, с воспитательной информацией преподавателей и куратора, а так же Программой рекомендованных радио и ТВ передач на текущую неделю.

14. Домашний досуговый центр совершенствования духовного мира педагогов и студентов.

15. Дневник самовоспитания студента.

16. Дневник самовоспитания педагога.

17. Элементы реферата, доклада, воспитательной направленности.

18. Дневник воспитательной работы куратора учебной группы.

19. Кодекс профессорско-преподавательского состава вуза.

20. Кодекс студента вуза.

21. НИР воспитательной направленности.

22. Оказание квалифицированной социально — педагогической помощи студентам, с отклонениями в процессе социализации, дипломированным социальным педагогом.

Результаты и обсуждение. Результаты интервьюирования выпускников ВУЗа, живущих абсолютно здоровым образом жизни показали, что они практически не болеют, радуются жизни, полны творческих планов для реализации в своей любимой профессии, живут в гармонии в семье и с окружающими людьми; женщины без боли рожают абсолютно здоровых и беспроблемных детей.

Выводы.

1. Процесс воспитания ЗОЖ целесообразно начать в образовательном пространстве ДОУ-СОШ-ВУЗ, с ясельной группы ДОУ и продолжать непрерывно в течение всего сознательного периода жизни человека.

2. Живущие здоровым образом жизни выпускники ВУЗа смогут создать здоровые и гармоничные семьи, воспроизвести здоровое потомство одаренных детей, т.е. внести свой вклад в оздоровление современного общества и процветание Государства!

3. Государственным, заинтересованным административным структурам целесообразно поддержать педагогические коллективы, внедряющие Систему воспитания обучающихся в ОУ, на основе конкретного, действенного определения процесса воспитания, а также организовать повышение квалификации других педагогических коллективов!

ЛИТЕРАТУРА

1. Словарь по этике / Под. ред. А.А. Гусейнова и И.С.Кона. – М.: Политиздат, 1989. – 447 с.

2. Трофимчук, А.Г. Общечеловеческие ценности в структуре компетенций руководителя образовательной организации / А.Г. Трофимчук //Системы оценки качества образования: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 18 декабря 2015 г. / Сибирский гос. технол. ун-т. – Красноярск: СибГТУ, 2015. – С.56-68.

3. Трофимчук, А.Г. Общечеловеческие ценности здорового образа жизни / А.Г. Трофимчук // Здоровый образ жизни как социально – психологический феномен: Сборник материалов Международной научно-практической конференции, 19-20 апреля 2012 г. / Амурский гос. ун-т: Биробиджанский филиал. – Биробиджан, 2012. – С.15-25.