

УЧЕБНЫЙ ПРОЕКТ «МЕЛОДИЯ ЗДОРОВЬЯ» КАК ТЕХНОЛОГИЯ АКТИВИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Акатьева О.И.

ФГБОУ ВПО Сахалинский государственный университет,

Южно-Сахалинск, Россия

THE "HEALTHY TUNES" PROJECT AS A METHOD OF STUDENTS HEALTHY WAY OF LIFE

Akatyeva O.I.

Sakhalin State University

Yushno-Sakhalinsk, Russia

Проблема здорового образа жизни человека в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Мы полагаем, что в подростковом возрасте этой проблеме уделяется недостаточное внимание со стороны самих молодых людей.

Как показывает практика, для того, чтобы перейти к здоровому образу жизни, многим подросткам приходится изменить свои взгляды и мировоззрение, что, естественно требует некоторых волевых усилий. А именно образ жизни является определяющим фактором состояния здоровья современной молодёжи. Анализ категории "здоровый образ жизни" позволяет констатировать, что здесь имеют значение не только медицинские, но и социальные проблемы: материальное благосостояние, жилищные условия, соблюдение рационального ритма труда и отдыха, принципы сбалансированного питания, физические нагрузки, выполнение правил личной гигиены, отказ от вредных привычек, предупреждение избыточных стрессовых ситуаций.

Здоровый образ жизни в юношеском возрасте складывается из следующих составляющих:

1) культуры питания;

- 2) культуры движения;
- 3) культуры эмоций.

Определяющим среди перечисленных компонентов является питание, поскольку оно оказывает положительное влияние и на двигательную активность, и на эмоциональную устойчивость.

Изучение культуры эмоций убеждает в том, что негативные эмоции наносят большой разрушительный эффект, а позитивные эмоции способствуют сохранению здоровья и успеху. Как показывают наблюдения, сложившаяся система образования не всегда способствует действенному формированию здорового образа жизни подрастающего поколения, а теоретические знания о здоровом образе жизни не всегда становятся убеждениями.

Для стимулирования мотивации формирования у подростков ценностного отношения как к собственному здоровью, так и к здоровью окружающих людей, осмысления имеющихся теоретических знаний, действенного приобщения к здоровому образу жизни, нами был разработан учебный проект «Мелодия здоровья».

Идея создания проекта возникла в процессе изучения дисциплин «Теория и история молодежных движений» и «Методика и технология работы социального педагога», когда преподавателями было предложено разработать проекты по выбранной теме и защитить их на экзаменах по окончании второго курса. Идея нас очень заинтересовала. Для работы над проектом «Мелодия здоровья» мы создали группу из четырех человек, описали идеи, задачи проекта, формы проведения, сочинили гимн, придумали эмблему, определили целевую аудиторию и план мероприятий. После успешной сдачи экзамена (презентация проекта), предстояла его реализация в течение 2012-2013 учебного года.

Следует отметить, что участники проектной группы являются членами "Клуба волонтеров", работающего в педагогическом колледже. Поэтому освещение мероприятий, реализуемых в ходе проекта, осуществляется на

сайте "Клуба волонтеров" (<http://yuspk001.ucoz.ru/>), где описывается проект, его участники, проведенные мероприятия, содержащие фотоотчет.

Описание проекта

Цель:

- формировать у студентов ЮСПК САХГУ осмысленное отношение к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Воспитывать у студентов активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.
2. Организовать многообразную и разностороннюю деятельность студентов по формированию установок психологически здоровой личности.
3. Формировать потребность в коллективной работе и работе в группах.

Целевая аудитория

- студенты первых и вторых курсов ЮСПК СахГУ

Формы реализации проекта

- социальные акции;
- тренинги;
- презентации;
- диспут;
- воспитательные занятия;
- конкурс плакатов;
- буклеты.

План реализации проекта

№	Мероприятия	Дата проведения	Отметка о проведении
1.	Проведение акции "Режим дня студента". Разработка и раздача буклетов для студентов	6.11.2012	Проведено
2.	Разработка и проведение тренинга по	23.11.2012-	Проведено

	профилактике СПИДа со студентами 1-х курсов	30.11.2012	
3.	Разработка и проведение презентации, посвященной Всемирному дню волонтеров	5.12.2012	Проведено
4.	Обучение волонтерскому движению в ГБУ "Центр психолого-педагогической помощи семье и детям"	6.12.2012	Проведено
5.	Организация и проведения мероприятия, посвященного Всемирному дню больного	11.02.2013	Проведено
6.	Организация и проведения акции ко Дню спонтанного проявления доброты	18.02.2013	Проведено
7.	Участие в XIII научно-методической сессии: организация и проведение диспута: "Здоровый образ жизни: миф или реальность?"	25.02.2013	Проведено
8.	Выступление с докладом на XIII научно-методической сессии Южно-Сахалинского педагогического колледжа Сахалинского государственного университета	6.03.2013	
9.	Проведение воспитательных мероприятий, посвященных Всемирному дню здоровья	7.04.2013	
10.	Проведение конкурса плакатов, посвященного Международному дню отказа от курения	31.05.2013	

Ожидаемые результаты и методы их оценки

1. Формирование здорового образа жизни у студентов ЮСПК САХУ.
2. Повышение уровня мотивации студентов ЮСПК САХГУ ведению здорового образа жизни.

Работа над проектом позволила проанализировать свою готовность к профессиональной деятельности в качестве социального педагога и педагога-организатора.

Трудности возникали в процессе выбора конкретной формы проведения мероприятия, способной заинтересовать целевую аудиторию студентов и привлечь к активному участию в работе. Еще одной субъективной проблемой являлось преодоление негативных эмоций (страха выступления перед аудиторией). Работа в команде значительно облегчала трудности.

В целом, проектная деятельность позволила получить опыт профессиональной деятельности.