

ИЗ ОПЫТА РЕАЛИЗАЦИИ ВОЛОНТЕРСКОГО ПРОЕКТА
«МОЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ СЕГОДНЯ – МОЕ ЗДОРОВЬЕ
И УСПЕХ ЗАВТРА!»

Н. Г. НОВАК, Л. Г. СОБОЛЕВА
Учреждение образования
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Ф. СКОРИНЫ»
Гомель

По данным социологических исследований, большинство юношей и девушек дают положительную оценку состояния своего здоровья. Так, в 2010 г. 60,8 % молодых людей отметили, что их здоровье очень хорошее и хорошее, 37,0 % считают свое здоровье удовлетворительным и только 2,2 % указали на плохое состояние собственного здоровья. Современная молодежь понимает значимость образа жизни в сохранении и укреплении здоровья, при этом 87,6 % молодых людей осознают, что здоровье определяется не наследственностью, а зависит, прежде всего, от самого человека, его образа жизни [1, с. 49]. Вместе с этим, результаты медицинских исследований свидетельствуют о том, что в реальной жизни забота о здоровье, здоровый образ жизни еще не стали важными ценностными приоритетами молодых людей, значительная часть молодежи на практике использует модели поведения, сопряженные с риском для здоровья [1, с. 50]. Ввиду социальной значимости и негативные последствия такого рода тенденций в студенческой среде на базе нашего вуза совместно со специалистами ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» был разработан профилактический проект «Мой стиль жизни сегодня – моё здоровье и успех завтра!».

Уже в результате первичной диспансеризации студентов первого курса УО «ГГУ им. Ф. Скорины» (1049 человек) было выявлено, что в I группе здоровья вошли только 22,1 % опрошенных (232 человека), II – 45,7 % (478 человек), III – 31,2 % (31,2 %), IV – 1,1 % (12 человек). Анализ распределения первокурсников по группам для занятий физической культурой показал, что основной группе занималось 47,3 % учащихся I курса (496 человек), 17,9 % из которых (89 человек) составляли студенты факультета физической культуры. Количество студентов, занимавшихся в подготовительной группе – 294 человека (28 % от общего количества студентов), численность занимавшихся в спецмедгруппе – 204 человека (19,4 %), занятия в группе ЛФК были рекомендованы 32 студентам (3,1 %), полностью освобождены от занятий физической культурой – 23 человека (2,2 %).

На основе полученных данных была разработана модульная программа валеологических и психопрофилактических мероприятий, направленных на повышение уровня осведомленности студентов в вопросах здорового образа жизни, на снижение влияния факторов риска для здоровья, большинство из которых обусловлены нерациональным питанием, нару-

шением режима сна и отдыха, с низкой физической активностью, склонностью к разного рода аддиктивному поведению. Программа также включает комплекс коррекционно-развивающих занятий со студентами по овладению альтернативными, «здоровыми» формами поведения. В основе реализации проекта лежит принцип «равный обучает равного», т.е. наряду с опытными специалистами работают волонтеры-психологи, которые предварительно проходят соответствующую подготовку.

Главная задача волонтеров – это популяризация принципов и правил здорового образа жизни среди обучающейся молодежи. Основная целевая аудитория – это студенты ГГУ им. Ф. Скорины. Волонтеры – это хорошее подспорье для кураторов, которые заботятся о здоровье своих подопечных, (помимо этого, волонтеров приглашают в другие вузы, колледжи и техникумы г. Гомеля). Много внимания уделяется студентам, проживающим в общежитиях. Здесь актуальными остаются вопросы профилактики аддиктивного поведения. Помимо тем, ставших уже привычными (алкоголизм, наркомании, табакокурение), все чаще волонтеры освещают проблемы шопоголии, компьютерной и интернет-зависимости. Особую популярность в последнее время приобрела тема любовной зависимости, поскольку именно зависимость от любовных отношений, невозможность пережить неразделенную любовь зачастую является причиной суицидальных попыток студентов.

Много внимания в рамках проекта уделяется повышению уровня гигиенической культуры, валеологической активности студентов посредством гигиенического обучения и воспитания. Большая часть мероприятий в рамках проекта направлена на формирование у обучающихся установок и мотивов, способствующих здоровому образу жизни, усвоение навыков просоциального поведения. Тренинговые занятия направлены на повышение психологической культуры студентов, развитие жизненной перспективы, повышение их ответственности в организации собственной жизни. Широко применяются также такие формы взаимодействия, как деловая игра, диспут, ток-шоу и др. Интересно и познавательно проходят занятия в форме интеллектуальных состязаний и турниров. В рамках проекта большое внимание уделяется обучению студентов правилам конструктивного поведения в сложных жизненных ситуациях, т.к. именно неумение справиться со стрессом является одним из факторов формирования склонности к аддиктивному, т. е. зависимому поведению. Поскольку в силу возрастных, культурных и социальных факторов, не все студенты ответственно подходят к сохранению своего здоровья, главная цель проекта – это повышение степени осознания студентами важности собственного здоровья как ресурса активной и полноценной жизни, формирование у них ответственности за качество собственной жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Соглаева, Л. А.** Стратегии поведения молодежи в сфере здоровья / Л. А. Соглаева, Л. В. Филинская, А. А. Кулешов // Молодежь суверенной Беларуси: штрихи к портрету. – Минск : Изд. центр БГУ, 2012. – 70 с.