

*Будникова Ольга Ивановна,
преподаватель дисциплин профессионального цикла,
ГПОУ Юргинский технологический колледж,
г.Юрга Кемеровская область*

ЗДОРОВЬЕ КАК ОДНО ИЗ ГЛАВНЫХ УСЛОВИЙ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. Здоровье находится в определенном соотношении с другими ценностями общества и личности и непосредственно связано с конкретной социокультурной средой. Статья посвящена путям преодоления противоречия между изменяющимися требованиями общества к здоровью человека как к ценности и несформированностью реальной культуры здоровья у значительной части студенческой молодежи.

Ключевые слова: здоровье, обучающийся, комплексный подход, физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье.

*Высшее благо достигается на основе
полного физического и умственного здоровья.
Цицерон*

Здоровье находится в определенном соотношении с другими ценностями общества и личности и непосредственно связано с конкретной социокультурной средой.

Восприятие здоровья находится в прямой зависимости и от культурных ориентиров общества.

Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению, основанное на нравственных началах, т.е. мотивационно - личностное отношение человека к своему здоровью.

В соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) под здоровьем понимается «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

- При этом под физическим здоровьем понимается текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.

- Психическое здоровье рассматривается как состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера.

- Социальное здоровье понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

1. Физическое здоровье

Физическое здоровье – это уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма.

К основным факторам физического здоровья человека относятся:

- 1) уровень физического развития,
- 2) уровень физической подготовленности,

3) уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок

Оно сохраняется и укрепляется через физкультурно-оздоровительную работу:

➤ На занятиях преподаватели обучают студентов физическим упражнениям, способным снять умственное, психическое, напряжение, увеличить работоспособность, осуществлять профилактику сколиоза, миопии и т.п.

➤ Внеаудиторные занятия студентов проходят в СОЦ через различные секции, направленные на изучение методик индивидуального оздоровления.

➤ Физкультурно-оздоровительная работа в колледже организована не только для студентов: в спортивном и тренажерном залах, секции пилатеса, аквааэробики занимаются преподаватели и сотрудники колледжа, давая пример для студентов и способствуя эффективности физкультурно-оздоровительной работы в целом.

2. Психическое здоровье.

Сохранение психологического здоровья обеспечивается действиями по двум направлениям:

I. профилактическом – развитие стрессоустойчивости (готовности к возможным изменениям, нарушающим равновесие):

– организация информационных бесед, посвященных развитию и сохранению психологического здоровья обучающихся;

- индивидуальная работа с обучающимися.

II. реабилитационном – восстановление равновесия, работоспособности или ресурсного потенциала через работу психолога, социального педагога, кураторов групп и включает в себя:

– содействие адаптации обучающихся младших курсов к условиям обучения;

— консультирование преподавателей, кураторов по оказанию помощи обучающимся в адаптационный период;

– оказание психологической помощи и поддержки обучающимся, находящимся в состоянии стресса, конфликта, сильного эмоционального переживания;

– анализ социально-психологической ситуации в общежитии, выявление основных проблем, причин их возникновения, путей и средств их разрешения;

- работа с родителями.

3. Социальное здоровье.

Социальное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определённом человеческом обществе. Отличительными признаками социального здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоро-

вье считается высшей мерой человеческого здоровья. Оно складывается из духовно-нравственного потенциала и адаптации к социуму.

Становление и развитие духовно-нравственного потенциала реализуется в колледже через:

- занятия гуманитарного цикла (литература, история, обществознание), проходит красной нитью через спецдисциплины;
- внеурочную деятельность (музей, ЦЭВ).

Анализ проблем здоровья в среднем профессиональном учебном заведении выявил противоречия между изменяющимися требованиями общества к здоровью человека как к ценности и несформированностью реальной культуры здоровья у значительной части студенческой молодежи.

Преодоление выявленного противоречия - вот важнейшая задача каждого педагога сегодня, решение которой возможно через воспитание у студентов привычки:

- ✓ обращать внимание на свой организм,
- ✓ анализировать свое состояние и самочувствие,
- ✓ на ведение ЗОЖ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Образование и здоровье: медико-биологические и психолого-педагогические аспекты [Текст] : монография / Э.М. Казин. – Кемерово: Изд-во КРИПКУПРО, 2010. – 214 с. – ISBN 978-5-7148-0338-3.*
2. *Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика [Текст]: учебное пособие / под научной редакцией Э.М. Казина; ред. коллегия: Н.Э. Касаткина, Е.Л. Руднева, О.Г. Красношлыкова и др. – Кемерово: Изд-во КРИПКУПРО, 2009. – 347 с. – ISBN 978-5-7148-0328-4.*
3. *Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: ИВФ РАО, 2002. – 181 с.*