

УДК 377

ПУТЬ К УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЕ – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Гарипов Д.Р., студент гр.ГДс-164, 1 курс
Научный руководитель Рудакова А.А. ст.преподаватель
Кузбасский государственный технический университет
имени Т.Ф. Горбачева г.Междуреченск

Здоровый образ жизни в молодости - обуза,
в зрелости - борьба с собой, в старости - необходимость
А.Винцевич

Мы растем до 25 лет и это происходит благодаря интенсивному делению клеток. Делятся значит обновляются. Новые клетки это значит новая кожа, новые стенки сосудов, клетки печени и прочее. Сейчас мы молоды, привлекательны, здоровы – жизнь прекрасна! Остановка роста означает прекращение быстрого обновления клеток, клетки перестают делиться и наши внутренние ресурсы остаются только тратить. Растрачивание ресурсов без восстановления это старение. Как только до конца потратился хоть один важный ресурс всё - болезнь, больница и вытекающие последствия. Старение начинается сразу после 25 лет. У многих людей полноценная взрослая жизнь после 25 только и начинается.

Современные люди все дальше и дальше отходит от природы. Мы пользуемся всё новыми и новыми достижениями в химии, физики и технического прогресса. Проводя много времени за "плодами современной науки" мы прекращаем активно двигаться, используем в своём рационе синтетическое питание и фастфуд, вдыхаем воздух и пьем воду, загрязненные отходами химической промышленности. В результате человек не только приобретает болезни, которых у него раньше не было, но и теряет душевное равновесие.

Популяризация и повышение ценности здорового образа жизни среди студентов, есть цель моего исследования.

Социальный опрос о рейтинге жизненных ценностей современного студента позволяет сделать следующие выводы:

1. Значимость семьи, дружбы и общения выходят на первые жизненные позиции молодых людей;
2. Забота о своём здоровье занимает лишь четвёртое место, вслед за финансовым благополучием;
3. Невнимание молодого поколения к собственному здоровью не позволит им в будущем в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определённых успехов в карьере и личной жизни.

Молодым людям важно знать, что сегодня быть здоровым не только модно и престижно, но и необходимо для будущей жизни. Здоровый образ жизни для нынешнего молодого поколения – должен стать жизненной нор-

мой. А что же такое здоровый образ жизни? Это не здоровая жизнь, а привычка жить такой жизнью, ведь потому так и называется здоровый образ жизни. Эти знания нужно с пеленок вырабатывать, но... Может мы тогда хоть своим детям передадим толику эффективности.

Эффективный здоровый образ жизни отвечает следующим принципам:

1 принцип: наличие здравого смысла. Отсутствие фанатизма и в мелочах и в общем.

2 принцип: постоянство (образ жизни, а не набег на оздоровление-похудение-омоложение).

3 принцип: доступность (время и деньги) постоянных процедур не в ущерб важному. Выбор не лучшего, а оптимального.

Что для этого нужно? Создать программу, которая направлена на положительное изменение у молодых людей отношения к своему здоровью и отказу от вредных привычек. Привлечь активистов студенческого самоуправления, участников агитбригады и создать условия для результативного взаимодействия со специалистами городских центров медицинских профилактик, специалистами отдела молодежной политики города Междуреченска с целью проведения эффективной работы в области профилактики социально-негативных явлений в молодежной среде.

Разработанная программа состоит из двух блоков – системы мероприятий, акций и тренинговой программы.

Выбранные мной методы, основаны не только на пропаганде здорового образа жизни, а приближены к практическим знаниям, самой жизни. С целью повышения активности личности и для решения установленных проблем, выбран метод тренинга по принципу «равный – равному». Данный метод выбран по следующим причинам:

1. сущность тренинга - возможность обучения, через обеспечение активизации творческого потенциала, разнообразие мыслительной и практической деятельности студентов;
2. метод тренинга направлен на развитие определенных знаний, умений, навыков, оптимальное понимание других и себя через практические навыки.
3. усвоение необходимого материала гораздо лучше происходит в процессе активного, увлекательного сотворчества членов группы.

Разработанная программа состоит из двух блоков – системы мероприятий, акций и тренинговой программы. Осуществление всего проекта реализуется путем исполнения системы подпроектов:

- 1) Обучающий тренинг для студенческого совета «Кто, если не мы?».
- 2) Тренинг по профилактике курения «Бросаем курить вместе!» для студентов.
- 3) Тренинг «Ступени успеха» для студентов выпускных групп.
- 4) Тренинг – семинар «Стоя на краю» с участием специалистов городских центров медицинских профилактик и специалистов отдела молодежной политики города Междуреченска

5) Тренинг на выработку способностей принятия правильных решений и личной ответственности, коммуникации в группе «Каменные джунгли» (в игровой форме).

6) Тренинг «Карьера и Я» для студентов выпускных групп, проводимый с элементами беседы с успешными людьми города Междуреченска.

Кроме реализации тренинговых программ для достижения поставленных целей и задач в систему воздействий включен комплекс акций и мероприятий таких как:

1) Социальная акция «Витаминная» (апельсиновый флэш-моб).

2) Игровая программа «Хорошее настроение» для детей сирот и детей оставшихся без попечения родителей) День Здоровья.

3) Конкурс социальных плакатов и рисунков на тему ««Быть здоровым - это модно!»».

4) Фотоконкурс «Жить – здорово!»

Здоровый образ жизни – это образ жизни, не только разумно организованный, активный, трудовой, но и защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять физическое, нравственное и психическое здоровье.

К компонентам здорового образа жизни относятся:

1. Двигательную активность. Физические упражнения позволяют человеку до старости оставаться подвижным, бодрым и работоспособным;

2. Обеспечение психического здоровья;

3. Рациональное питание является основным фактором здоровья и долголетия. От того, что, как и в каких количествах ест человек, зависит его физическое состояние.;

4. Закаливание и тренировка иммунитета;

5. Отказ от вредных привычек;

6. Выполнение гигиенических требований;

7. Умение избегать социальных конфликтов и быть толерантным к окружающим.

Осваивая все эти позитивные нормы и ценности здорового образа жизни, студент может успешно саморазвиваться и самореализоваться в социуме как личность и как профессионал, а значит, станет современным, социально активным и конкурентоспособным. Красивая внешность и крепкое здоровье - это путь к знаниям, успешности жизненной и профессиональной. Ведь успешность - это гармоничная реализация возможностей и интересов человека.

Список литературы:

1. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов / Под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: Учеб. пособие. – СПб: СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.

2. Ющук, Н.Д. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учеб. пособие / Под редакцией Н.Д.Ющука, И.В.Маева, К.Г. Гуревича. – 2-е изд., испр. и доп. – М., «Практика», 2015. – 416 с.