

Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка

ПРОЕКТ

Мой стиль жизни сегодня – моё здоровье и успех завтра!

Цикл мероприятий по профилактике заболеваний и формированию поведенческих норм как основы здоровья для студенческой молодежи

БГПУ

октябрь 2016 г. - июнь 2017 г.

Профилактический проект
для студентов Белорусского государственного
педагогического университета имени Максима Танка

«Мой стиль жизни сегодня – Моё здоровье и успех завтра!»

БГПУ



Актуальность

- Сохранение и укрепление здоровья молодежи – одна из важнейших задач государственной политики Республики Беларусь.
- «У молодежи необходимо сформировать навыки культуры здоровья, начиная с образа жизни, правильного питания, отказа от курения и алкоголя» (из Послания Президента Республики Беларусь белорусскому народу и Национальному Собранию Республики Беларусь).

БГПУ

Актуальность

- По оценкам специалистов-медиков, в настоящее время до 90% абитуриентов, поступающих в учреждения высшего образования, уже имеют те или иные морфофункциональные отклонения и хронические заболевания.

БГПУ

СТУДЕНТЫ

Социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска:

- высокая психоэмоциональная и умственная нагрузка;
- приспособления к новым условиям проживания и обучения;
- формирование межличностных отношений вне семьи и т.д.

БГПУ

Профессиональная педагогическая деятельность



Гиподинамия

Психоэмоциональное напряжение

Стрессы

Психосоматические заболевания

БГПУ

Будущие педагоги

Ответственное отношение к здоровью

Устойчивая мотивация к ведению ЗОЖ

Профессиональные компетенции в области ЗОЖ



БГПУ

ЗДОРОВЬЕ



Состояние, при котором люди не страдают от боли и не ограничены в своей жизнедеятельности.

БГПУ



Западная медицина

- Условия и образ жизни – 50%
- Генетика и наследственность – 20%
- Внешняя среда – 20%
- Здравоохранение – 10%

Восточная медицина

- Образ мыслей – 70%
- Образ жизни – 20%
- Образ питания – 10%



БГПУ



Образ жизни большинством понимается устойчивый, сложившийся в определенных общественно - экономических условиях способ жизнедеятельности человека, проявляющийся в нормах общения, поведения, складе мышления. Отсюда можно сделать вывод, что образ жизни непосредственно влияет на здоровье человека.

БГПУ

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии **«здоровый образ жизни»**



БГПУ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (Э.М. КАЗИН)

Культура движения	• Оздоровительным эффектом обладают аэробные физические упражнения в природных условиях.
Культура питания	• При правильном питании пища наилучшим образом соответствует естественным технологиям усвоения пищевых веществ, выработавшимся в ходе эволюции.
Культура эмоций	• Отрицательные эмоции обладают огромной разрушительной силой, положительные эмоции сохраняют здоровье, способствуют успеху.

БГПУ



Культура движения. Целеустремленная двигательная деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства для эффективной реализации своих задатков с учетом личностной мотивации и социальных потребностей. Недостаток движения – гипокинезия – вызывает целый комплекс изменений в функционировании организма, который принято обозначать как гиподинамию.

БГПУ



Культура питания. Для здоровой, красивой, полноценной и эффективной жизни молодому человеку необходимо вести здоровый образ питания. Все что мы едим, определяет то, как мы себя чувствуем, как выглядим, как себя ведем и на что мы способны, какие цели сможем достичь, и как жизнерадостно и энергично будем проводить каждый новый день.

БГТУ



Культура эмоций. Заболевание – это искаженное сознание, принявшее форму доминирующей идеи. Когда изменяется сознание, происходят соответствующие изменения и в теле, отражающие изменения мысли. Первопричина всех болезней заключается в негативных эмоциях: страхе, злобе, зависти, ревности, разочаровании…, порожденных неудачными попытками достичь успеха и соответствовать требованиям современной жизни.

БГПУ

Цель проекта



Формирование у студентов БГПУ приоритета ценности ЗОЖ с использованием инновационных форм профилактической работы.

БГПУ

Задачи проекта



1.Формирование мотивационных установок на приоритетное значение здоровья и здорового образа жизни в шкале личностных ценностей.

2.Активизация молодёжи в решении вопросов по пропаганде здорового образа жизни.

3.Формирование навыков, направленных на сбережение собственного здоровья.

4.Объединение усилий структурных подразделений БГПУ, санитарно-эпидемиологической службы и учреждений здравоохранения.

БГПУ

Партнеры проекта



- **УЗ «33 городская студенческая поликлиника г.Минска»;**
- **Центр гигиены и эпидемиологии Московского района г.Минска;**
- **УЗ «Городской клинический наркологический диспансер» ;**
- **УЗ «Городской клинический кожно-венерологический диспансер»;**
- **УЗ «Городской клинический психиатрический диспансер г. Минска»;**
- **Центр гигиена и эпидемиологии Московского района г. Минска;**
- **Минская епархия Белорусской Православной Церкви.**

БГПУ

Тематика основных занятий



1. Знакомство. Лекция по развитию установки на здоровый образ жизни. «Основы здорового образа жизни».
2. Тренинговое занятие. ВИЧ/СПИД. «Не шепотом, а вслух…». Профилактика инфекций, передаваемых половым путем.
3. Основы рационального питания. Методики составления индивидуального меню. Лечебно-профилактическое питание. Основы диетологии.
4. Профилактика острых респираторных инфекций и гриппа.
5. Тренинг «Психологические составляющие здорового образа жизни».
6. Профилактика травматизма.
7. Тренинг «Основы деятельности волонтеров равного обучения».
8. Репродуктивное здоровье.
9. Интерактивные формы и методы равного обучения (занятие с элементами тренинга).

БГПУ

Тематика основных занятий



10. Нравственность и здоровье. Духовно-нравственное состояние молодежи.
11. Профилактика стоматологических заболеваний.
12. Тренинг «Мои жизненные ценности».
13. Физическая культура - красота и здоровье.
14. Тренинговое занятие. Профилактика зависимостей (табакокурения, алкоголизма, наркомании, игровой зависимости) среди молодежи. Скажи зависимостям - нет!
15. Тренинг «Ответственное поведение в жизни подростка и юноши».
16. Стрессы и способы борьбы с ними.
17. Тренинг «Строим равноправные отношения».

БГПУ

Результаты участия в проекте



- ***Формирование значимых профессиональных умений и качеств личности с целью приобретения нового социального опыта.***
- ***Получение сертификатов о прохождении обучения основам здорового образа жизни.***
- ***Овладение методикой равного обучения.***
- ***Участие в проекте в качестве волонтеров-инструкторов для обучения учащейся и студенческой молодежи основам здорового образа жизни.***

БГПУ

Наполни жизнь яркими красками!

ЗДЕСЬ ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ



Получен от природы дар,
Не мяч и не воздушный шар.
Здоровье – это не арбуз,
Здоровье – очень ценный груз!
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье – нужно сохранить!









Составляющие ЗОЖ

- Рациональное питание
- Режим дня
- Двигательная активность
- Закаливание
- Личная гигиена
- Грамотное экологическое поведение
- Психогигиена
- Сексуальное воспитание
- Отказ от вредных привычек
- Безопасное поведение









Спорт-это жизнь!!!!

СКАЖИ "НЕТ"



ПОРОКАМ ОБЩЕСТВА





Мы за здоровье, Мы за счастье!
Мы против боли и несчастья!
За трезвый разум!
За ясность мысли!
За ДЕТСТВО, ЮНОСТЬ,
За РАДОСТЬ ЖИЗНИ!



Пусть день начнётся с доброты!



Б.Т.У.