**«Отношение учащихся колледжа к здоровому образу жизни»**

*Милькевич Дарья Дмитриевна*

*Пригожая Елизавета Валерьевна*

 *Научный руководитель: Итальянцева Виктория Михайловна*

***Филиал учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет » «Витебский государственный технологический колледж», г.Витебск, Республика Беларусь***

Статистика свидетельствует о закономерном снижении уров­ня здоровья молодёжи в последние десятилетия. Недостаточная двигательная активность учащихся связана с большой загруженностью учебной работой. Положение усугубляется и низ­кой культурой отдыха учащихся. Нас очень волнует здоровье молодёжи, стремительное его падение от года к году. «Больное поколение не имеет ни здорового тела, ни здорового духа…»,- таковы оценки последних лет. Мы считаем, что сохранить здоровье можно только в том случае, если знать, что это такое.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Было проведено теоретическое и практическое исследование по основам ЗОЖ.

Цель: В ходе исследования установить отношение учащихся к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Провести теоретическое исследование по данному вопросу.

2. Разработать анкеты для проведения социологических опросов.

3. Определить группы исследуемых учащихся, провести исследования.

4. Провести анализ анкет.

5. Продолжить изучение отношения учащихся колледжа к вредным привычкам.

6. Рассказать о ЗОЖ.

Компоненты здорового образа жизни: правильное питание, занятие физкультурой и спортом, правильное распределение режима дня, закаливание, личная гигиена, отказ от вредных привычек и другие.

Мы хотим показать, что для того, чтобы быть здоровым, недостаточно только заниматься спортом, нужно ещё соблюдать множество различных правил. В работе указаны не все компоненты здорового образа жизни, их существует великое множество. Мы перечислили самые основные компоненты, которые проще всего соблюдать, а вернее они основные, на них и лежит основа смысла здорового образа жизни.

Для самооценки учащимися своего уровня здоровья составлена анкета из 15 вопросов.

В анкетировании приняли участие 489 учащихся колледжа. Из числа опрошенных: юношей – 212 – 43,3%; девушек – 277– 56,6%.

Возрастной состав: 15-17 лет – 159 человек – 32,5%; 17-19 лет – 257 человек- 52,2%; 19-23 лет –78 человек – 15,9%; .

Выводы:-

Проведенное исследование убедительно свидетельствуют, что состояние здоровья человека во многом обусловлено его собственным отношением к нему. Анализ анкет показал следу­ющие результаты:

— Недостаточные знания об индивидуальных осо­бенностях своего организма не позволяет построить рациональный режим жизни (включая режим дня, двигательной активности, питания, психофизической тренировки, закаливания, выбора профессии, вида спорта и других, важнейших для человека сторон его жизнедеятель­ности).

— Низкая мотивация на здоровую жизнедеятельность, так как у большинства учащихся в семье не создается в полной мере представление о жизненных приоритетах. Вместе с тем, как показали результаты исследования, роль здоровья значительная часть участвующих в исследовании в своих идеальных представлениях оценивает до­вольно высоко. Зачастую приоритетными являются привлека­тельные и доступные условия жизни, требующие меньших затрат, усилий, дающих ощущение удовольствия.

— Уровень знаний о здоровом образе жизни, средствах и методах его достижения учащихся средний. Информацию о здоровом образе жизни они получают от преподавателей колледжа – 27,1%; из телепередач – 24,0%; в семье – 23,8%; от врачей – 16,5%; от друзей – 8,4%.

Рекомендации:

1. В колледже и в семье необходимо формировать культуру здоровья, сознание, что здоровье самая большая ценность человека. В процессе обучения на воспитательных часах и мероприятиях, на занятиях физической культуры, на факультативных занятиях по здоровому образу жизни, через большинство изучаемых дисциплин вести пропаганду здорового образа жизни.
2. Организовывать товарищеские встречи с участием студенческих команд по различным видам спорта.
3. Под девизом «Быть здоровым - модно!» проводить среди учащихся колледжа спортивные турниры.
4. Организовывать социальные акции, приуроченные к  международному дню Здоровья, борьбы со СПИДом и др..
5. Проводить вручение дипломов, благодарственных писем и памятных подарков учащихся, достигшим высоких результатов в спорте.
6. Организовывать и проводить мероприятия и конференции типа «Круглый стол» с участием специалистов в области физической культуры, социологии, педагогики, психологии и других заинтересованных лиц, с целью координации деятельности по противодействию распространения наркомании, злоупотребления алкоголем и профилактики негативных социальных явлений.
7. Организовывать антинаркотическую рекламу: видеоматериалы, слайды, телепередачи; издавать полиграфическую продукцию (листовки, открытки, календари, стикеры, закладки, стенды, брошюры.

Таким образом, здоровый образ жизни является необходимым и важным составляющим компонентом в образовательном пространстве колледжа.