

Подводя итоги, хочется отметить, что в условиях конкурентоспособной экономики молодому специалисту необходимо обладать не только профессиональными знаниями и умениями, но в первую очередь быть здоровым, уметь преодолевать не только умственные, но и физические трудности.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА**

**Землянская М.Ю.**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Кузнецкий многопрофильный колледж, г. Кузнецк, Россия

Особенностью современной социально-экономической и социокультурной ситуации в России является изменение качественных требований к специалисту любого профиля, обеспечивающих его востребованность на рынке труда, успешную и квалифицированную профессиональную деятельность, продвижение по службе, социальную защищенность и плодотворную жизнедеятельность в целом. К таким требованиям относятся: личностное творческое отношение к самоопределению в социальной жизни, наличие высокой общей работоспособности, основанной на здоровье и должном физическом развитии, высокий профессионализм в любой сфере жизнедеятельности. В этой связи формирование здорового образа жизни, сознательного отношения студентов к собственному здоровью, физическому и психическому состоянию актуализируется на всех этапах обучения в процессе учебной, внеучебной, воспитательной работы и выступает как социально-значимая задача.

Формирование здорового образа жизни в колледже включает в себя четыре составляющих: информирование обучающихся о негативном влиянии факторов риска на здоровье, воспитание культуры здоровья, профилактика асоциального поведения; мотивация молодежи к активному образу жизни.

В 2014 – 2015 учебном году в Кузнецком многопрофильном колледже обучается 1505 чел. из них 834 несовершеннолетних, иногородних – 722, проживают в студенческих общежитиях – 207 чел., 596 человек из неполных семьях, 144 – из многодетных, 441 – из малообеспеченных, 184 – из неблагополучных семей, замужних и женатых – 47 чел., имеющих малолетних детей – 48 человек, матерей-одиночек – 11 человек; детей – сирот и студентов, относящихся к лицам, оставшимся без попечения родителей – 102 чел., инвалидов – 10 чел. На 01.09.2014 года на учете в ПДН состояли 39 человека, на внутриколледжном – 64, в программе «ДЕСОП» – 8 человек.

Учитывая сложность контингента, большое внимание уделяется сохранению социально-психологического здоровья обучающихся. Своевременную квалифицированную помощь обучающимся и семьям, попавшим в сложную жизненную ситуацию, оказывает педагог-психолог, консультации и занятия с которым направлены на формирование положительной «Я – концепции», развитие волевых черт характера, умения сказать «нет», самопознание, самоопределение и самореализацию несовершеннолетних.

Для того чтобы здоровый образ жизни стал для студентов потребностью, а не временной формой поведения, принятой на время учебы в колледже, внешней демонстрацией подчинения его требованиям без внутреннего его принятия, необходимо сформировать у них новую, здоровую систему ценностей. Были разработаны программы «На пути к профессии», «Путь к успеху», цикл семинаров – практикумов для классных руководителей, тематика родительских собраний, направленных на осуществление комплексного подхода к воспитательной работе, создана единая социально-педагогическая служба колледжа, в состав которой вошли 2 педагога-организатора, 3 социальных педагога, в том числе социальный педагог по работе с детьми-сиротами, юрист, руководитель службы содействия трудоустройству, комендант студенческого общежития. Руководит службой заместитель директора по воспитательной работе.

Отработан алгоритм работы со студентами «группы риска»:

1. Первичная диагностика студентов нового набора;
2. Формирование и исследование банка данных студентов «группы риска»;
3. Разработка «портрета» зависимостей несовершеннолетних в колледже;
4. Исследование источников информации о несовершеннолетних, склонных к зависимостям;
5. Разработка схем организации контактов со студентами, их родителями (законными представителями);
6. Консультирование;
7. Разработка и реализация программ профилактической работы;
8. Диагностика результатов работы.

Чтобы обеспечить сознательное принятие студентами принципов здорового образа жизни и законопослушного поведения, необходимо своевременно обеспечить их качественной информацией, позволяющей сделать выбор и принять ответственность за собственное решение. Информационная, просветительская работа осуществляется в комплексе с профилактической при активном участии медицинских работников, священнослужителей, работников учреждений культуры, наркоконтроля, ОМВД, ПДН, КДН и ЗП, отдела социальной защиты, отдела по физической культуре, спорту, туризму и делам молодежи, прокуратуры, ОМОД, волонтеров.

Особое внимание уделяется первокурсникам. С целью сокращения периода адаптации в сентябре традиционно проходит декада первокурсника, включающая групповые тренинги на сплочение групп, Дни рождения групп, игру на местности «Путь доверия», которая позволяет наблюдать за поведением студентов нового набора в неформальной обстановке, тестирование, анкетирование на выявление отношения студентов к своему здоровью, проводятся рейды по месту жительства первокурсников.

Для воспитания культуры здоровья используются следующие формы работы: классные часы на темы: «Умей сказать нет», «Наше здоровье – в наших

руках», «Цена человеческой жизни», «Береги здоровье смолоду», «Скажи мне, кто твой друг», конкурс газет «Отдай спорту время – получи здоровье», круглые столы, дискуссии «Правда и мифы о наркотиках», акции «Красная ленточка», «Письмо равнодушному человеку», «Подари себе праздник или Счастливого Нового года!», видеолектории, брейн-ринги, конкурсы электронных презентаций, встречи с представителями различных религиозных конфессий, психологические тренинги, направленные на формирование умения противостоять негативному влиянию окружающих. Пропаганде здорового образа жизни посвящается ежегодный фестиваль агитбригад «Радуга жизни». Агитбригада колледжа неоднократно становилась победителем и призером городского конкурса творческих работ детей и молодежи «Будем жить!». Тема пропаганды здорового образа жизни прослеживается в научно-исследовательских работах студентов – победителей и призеров областной научно-практической конференции «Ступени в будущее» в секции «Здоровый образ жизни».

Одним из эффективных методов работы по профилактике асоциального поведения является общение в интерактивных группах. Такое общение в большей степени включает коммуникацию равных, а не общение между молодежью и инструктором. Педагогом-психологом колледжа разработана и успешно внедряется программа «Сделай свой выбор», основными формами реализации которой являются ролевые игры, тренинги, групповые дискуссии.

Большое внимание уделяется сохранению и укреплению физического здоровья студентов. Колледж обладает необходимой материальной базой и высококвалифицированными педагогическими кадрами. В распоряжении студентов 5 спортивных залов, тренажерный зал, 2 лицензированных медпункта, 3 спортивных площадки, работают 15 спортивных секций: лыж, волейбола, баскетбола, плавания, легкой атлетики, аэробики, спортивной гимнастики, настольного тенниса, шахмат, атлетической гимнастики, полиатлона.

Команда колледжа является многократным победителем городских соревнований по различным видам спорта, легкоатлетических эстафет на призы Губернатора Пензенской области, городской и областной спартакиады допризывной молодежи, пятикратным победителем областной спартакиады среди обучающихся учреждений среднего профессионального образования, областного смотра физической подготовленности учащейся молодежи и с 2009 года представляет Пензенскую область на Всероссийском смотре в Анапе.

Положительный пример студентам показывают преподаватели и сотрудники колледжа – четырехкратные победители областной спартакиады по программе «Здоровье» среди сотрудников учреждений начального и среднего профессионального образования.

Предметом особого внимания в колледже является организация разумной занятости студентов во внеурочное время. В колледже работают клубы «Познай себя», «Зажигай!», «Хозяюшка», «Леди», вокальная студия «Поющие сердца», кружки хореографии и декоративно-прикладного творчества, вязания, театр моды «Креатив», педагогический отряд «Надежда», военно-патриотический клуб. Ведется мониторинг занятости обучающихся.

Организована служба трудоустройства выпускников, основным назначением которой является помощь в поиске работы, профессиональной адаптации и профессиональном становлении молодого специалиста.

По результатам проводимой работы вносятся изменения в программы, корректируется банк данных обучающихся «группы риска», меняются и совершенствуются формы воспитательной работы.

Здоровье молодого поколения – это дальнейшее развитие, социальная и экономическая мощь нашего государства, достойная старость каждого из нас. Обеспечить будущее специалисту, в том числе за счет ценностного отношения к здоровью и овладения им основами здорового образа жизни применительно к требованиям профессиональной деятельности – одна из важнейших задач колледжа.