

2. Ковалева, Т.М. О тьюторской деятельности в современном высшем образовании // Тьюторство в открытом образовательном пространстве высшей школы. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – М.: Прометей, 2008. – 96 с.

УДК 378.016:613-057.87

Самусев А.Д.

## **ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ**

*БНТУ, г. Минск*

*Научный руководитель: Лопатик Т.А.*

По определению ВОЗ, «здоровье – это состояние полного физического, психического, социального и духовного благополучия, а не просто отсутствие болезней»

Проанализировав представления студентов о здоровье, мы выделили 3 основных группы понятий.

Первая группа объединяет слова-стимулы, содержание которых можно интерпретировать как «адаптация, приспособленность», а в ответах студентов это звучит как «бесценный дар природы», «норма жизни», «внешность человека, которую не купишь за деньги», «образ жизни и состояние души» и др.

Вторая – «внутренняя согласованность», которая выражена фразами «жизнь человека без болезней», «когда все органы функционируют нормально», «когда ты чувствуешь себя превосходно», «когда человек не испытывает трудностей в выполнении каждодневных дел», «способность организма переносить нагрузки», «гармоническое развитие», «смысл жизни» и др.

Третья группа включала элементы «самореализации», характеризующие личностный рост, достижение и развитие: «здоровый человек это тот, кто обладает большими возможностями в этой жизни», «быть здоровым значит вести себя в соответствии со своим внутренним миром, иметь светлые мысли», «здоровье – важный фактор для достижения цели» и др. Выделенные группы можно считать эталонными основаниями исследуемых

социальных представлений о здоровье среди студенческой молодежи.

В процентном отношении представления о здоровье распределены следующим образом:

- здоровье как «приспособленность» определили 56% студентов;
- «здоровье – это внутренняя согласованность» считают 31%;
- определение здоровья в терминах «самореализации» встречалось достаточно редко, лишь у 13% представителей студенчества.

Отвечая на вопрос: «Каким образом следует сохранять здоровье?», студенты предлагают:

- заниматься спортом – 38%;
- совершать прогулки на свежем воздухе – 21%;
- регулярно употреблять витамины и фрукты – 21%;
- избегать вредных привычек (курения, употребления спиртного и др.) – 46%;
- своевременно лечиться – 67%;
- заниматься аутотренингом – 28% и др.

Для сбережения здоровья студенты предлагают: улучшить материально-техническое оснащения вуза – 89% («недостаточное освещение в аудиториях», «неудовлетворительное санитарное состояние кабинетов», «недостаточное отопление аудиторий» и др.); 41% – разнообразить меню в буфетах и столовых; 22% – ввести курсы по улучшению зрения, очищению организма от шлаков, закаливанию; 17% – организовать кабинеты психологической разгрузки; 26% – изменить технологии ведения учебных занятий преподавателями.

Подводя итоги нашему исследованию, можно констатировать, что культура здоровья студенческой молодежи является развивающимся личностным образованием и во многом зависит от отношения к здоровому образу жизни, то есть вниманию со стороны личности к питанию, движению, закаливанию и гигиене.