

Кочеткова Ольга Васильевна

ВОСПИТАТЕЛЬ

ГАПОУ Чувашской Республики «Шумерлинский политехнический
техникум Минобразования Чувашии»

г. Шумерля, Чувашская Республика

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация: в статье рассматривается проблема снижения уровня здоровья современных подростков и формирования здоровьесберегающей среды в общежитии. Автор опирается на понимание здоровья как единства физического, психического и социального благополучия, уделяя особое внимание студентам из неблагополучных и неполных семей. Описан разработанный и реализованный проект «Система воспитания студентов, проживающих в общежитии», объединивший девять направлений – от психолого-педагогической диагностики и правового просвещения до спорта, экологии и студенческого самоуправления. Охарактеризованы использованные методы: организация коллектива, убеждение, самовоспитание, анкетирование, индивидуальные беседы. Отмечены результаты: раскрытие потенциала студентов, атмосфера доверия, навыки социальной адаптации и устойчивая здоровьесберегающая среда. Материал адресован воспитателям и кураторам студенческих общежитий.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровьесберегающая среда, воспитательный процесс, здоровье подростков, система воспитания студентов, адаптация первокурсников.

Проблемы здоровья современных подростков нуждаются в пристальном внимании не только медицинских работников, но и педагогов, родителей, общественности. Оздоровительный процесс предполагает обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий в воспитательный процесс. Высокая общественная потребность в технологиях, укрепляющих и сохраняющих здоровье участников образовательного и воспитательного процесса, обусловлена, прежде

всего, тем, что уровень здоровья подростков в последнее время резко снизился. Работа по здоровьесбережению должна проводиться систематически и целенаправленно, что является важным условием успешной работы по охране и укреплению здоровья студентов.

Я считаю, что здоровье, это не просто отсутствие болезней, или физических дефектов у обучающихся. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия, доброжелательные отношения с людьми, природой, самим собой.

Исходя из этого определения моя работа, как воспитателя общежития, нацелена не только на формирование интересов и потребностей к занятиям спортом, здоровому и активному образу жизни, но и создание единого здоровьесберегающего пространства, обеспечивающего успешную адаптацию и гармоничное саморазвитие личности студентов с учетом физиологических и интеллектуальных особенностей.

В своей работе нередко приходится сталкиваться с подростками из неблагополучных и неполных семей, где нарушены все представления о жизненных ценностях: любви, дружбе, учёбе, здоровье, собственном развитии.

Ведь именно в семье дети приобретают первые навыки взаимодействия, осваивают первые социальные роли, осмысливают первые нормы и ценности, а в дальнейшем складываются субъективные оценочные суждения, определяемые значимыми отношениями, формируется характер, усваиваются нормы, развиваются социальные качества.

С целью создания сплоченного коллектива, дружеских взаимоотношений, развития творчества, здорового образа жизни, самовоспитания личности студента, как наиболее значимой организационной стороне воспитательной деятельности нами был разработан проект «Система воспитания студентов, проживающих в общежитии».

Реализация проекта осуществлялась через следующие направления деятельности.

I. Психолого-педагогическое изучение личности. Проведение комплекса мероприятий по адаптации первокурсников к новым социальным условиям и организация индивидуальной психолого-педагогической помощи студентам (беседы со студентами, анкетирования, выявление их интересов, группы здоровья, способностей).

II. Правовое воспитание. Профилактика противоправного поведения, вредных привычек. Организация мероприятий по профилактике курения, употребления спиртных напитков среди студентов девиантного и делинквентного поведения, проживающих в общежитии (беседы «Я – гражданин России», «Толерантность в правовом государстве», классные часы «Суд над господином Алкоголем» с просмотром фильма о вреде ПАВ, «Как вы относитесь к закону о курении» и т. д.). Вовлечение их в общественную деятельность – добровольную пожарную дружину, в рабочие органы самоуправления, в агитационную работу по пропаганде ЗОЖ, организацию соревнования по теннису и настольным играм, участию в беседах «День без табака», «Поведение на воде», «Осторожно, железная дорога», «Что я знаю о правилах дорожного движения» и т. д.

Оказание помощи в разрешении межличностных конфликтов и организация правовых часов по изучению законодательства РФ.

III. Гражданско-патриотическое воспитание. Вовлечение подростков в волонтерскую деятельность (помощь пожилым людям «Дома ветеранов», участие в акциях «Весенняя неделя добра», «Подари ребёнку радость» и т. д.). Организация просмотров фильмов, посещение музеев и тематических книжных выставок, участие в месячнике оборонно-массовой и спортивной работы; вовлечение в исследовательскую деятельность по изучению и обобщению опыта, приобретенного Россией за всю историю ее существования, направлены на формирование высоких моральных и психологических качеств молодежи.

IV. Деятельность по формированию толерантности. Обучение студентов конструированию и моделированию в сфере общения с помощью организации активных форм деятельности (интеллектуальная игра «Улыбка и смех приятны для всех», психологический тренинг «Люди вокруг нас» и др.).

V. Формирование духовно- нравственного мира. Культурно-досуговая деятельность. Формирование здорового образа жизни. Реализация культурно-досуговых программ, приуроченных к календарным, государственным и профессиональным датам. Проведение тематических воспитательных мероприятий с участием творческих коллективов техникума и других учреждений образования.

VI. Физкультурно-оздоровительная работа. Организация спортивных праздников, дней здоровья; посещения спортивного и тренажерного залов; участие в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях города.

VII. Экологическое воспитание. Проведение субботников, акций по благоустройству территории общежития «Дом, в котором мы живём», проверки санитарного состояния комнат и этажей, конкурсов на лучшую комнату «Уют».

VIII. Взаимодействие с семьёй. Организация бесед с родителями для налаживания контактов, выявление индивидуальных особенностей студентов, психологического климата в семье и по поводу соблюдения правил проживания в общежитии студентами.

IX. Развитие студенческого самоуправления. Студенческий совет общежития ведёт агитационную работу, выпускает буклеты и социальную рекламу по профилактике ЗОЖ; проводит соревнования по теннису, шашкам, шахматам; решает вопросы по подготовке и реализации общественных дел, акций, событий, обсуждению поведения нарушителей порядка; поддержанию чистоты в комнатах, в общежитии и прилегающей территории; контролирует над соблюдением порядка.

Систематизированное проведение всех этих мероприятий способствует проявлению творческой индивидуальности студентов, создаёт обстановку доверия и доброжелательности в коллективе, которая благоприятно влияет на здоровье подростков.

Совместная деятельность воспитателя и студентов повышает уровень готовности обучающихся к самостоятельной деятельности и создаёт условия для достижения воспитательных целей, которые способствуют формированию у

студентов адекватной самооценки, включает их в различные виды деятельности и социальные отношения, участвуя в которых они выполняют социальные роли, в том числе здоровьесберегающие.

Добиваться определенных результатов помогают современные методы работы:

- 1) методы организации коллектива: дисциплина, самообслуживание, соревнование и самоуправление, общественное мнение;
- 2) методы убеждения: информация, поиск, дискуссия и взаимное просвещение;
- 3) методы самовоспитания: самонаблюдение, самоанализ, самоприказ, самоотчет, самоодобрение (поощрение), самоосуждение (наказание),

Проект предоставляет студентам возможность быть услышанным и понятым и, прежде всего, – своими товарищами, которые, в свою очередь, вовлекаются в процесс сотворчества, конструктивного и плодотворного человеческого общения, закладывает основы для формирования здорового коллективизма, физически здоровой толерантной личности, способной свободно адаптироваться в современном мире.

Успешное взаимодействие всех направлений воспитательной деятельности позволяет создать комплексную стратегию улучшения здоровья студентов, разработать систему мер по сохранению здоровья и их безопасности во время обучения, выработать знания и навыки, которыми они овладевают, тем самым формируя здоровьесберегающую среду общежития.

Список литературы

1. Теория обучения и воспитания, педагогические технологии: учебник и практикум для вузов / Л.В. Байбородова, И.Г. Харисова, М.И. Рожков, А.П. Чернявская; отв. ред. Л.В. Байбородова. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2026. – 223 с.
2. Гаирбеков М.М. Воспитание студентов в духе здорового образа жизни: подходы и практики / М.М. Гаирбеков, З.М. Казиева // Журнал прикладных ис-

следований. – 2025. – №11. – С. 302–214. – DOI 10.26118/1023.2025.80.90.001. – EDN JUMNZQ

3. Романова О.В. План воспитательной работы в общежитии на учебный год / О.В. Романова // Инфоурок. – 2026. – URL: <https://infourok.ru/plan-vospitatelnoj-raboty-v-obshezhitii-na-uchebnyj-god-8152208.html> (дата обращения: 11.09.2026).