

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И КАДРОВ

Учреждение образования
«БЕЛОРУССКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Управление по воспитательной работе с молодежью

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕЖИТИЯ

Методическая разработка

Горки
БГСХА
2021

Составители:

педагог-психолог управления по воспитательной работе с молодежью
УО БГСХА *О. В. Потапенко*,
педагог-психолог управления по воспитательной работе с молодежью
УО БГСХА *О. В. Сергейчук*,
педагог-психолог управления по воспитательной работе с молодежью
УО БГСХА, *Т. А. Цветкова*,
педагог социальный управления по воспитательной работе с молодежью
УО БГСХА, *Ю.М. Ясюкович*,
воспитатель управления по воспитательной работе с молодежью
УО БГСХА *Л. Н. Клименкова*

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Введение..... | 3 |
| Лекция «Самосохранительное поведение и здоровый образ жизни»..... | 4 |
| Семинар-практикум «Стресс. Борьба с переутомлением»..... | 8 |
| Беседа «Экзаменационные стрессы и их профилактика»..... | 12 |
| Лекция «Влияние вредных привычек на организм человека»..... | 19 |
| Коррекционно-развивающее занятие с элементами тренинга по профилактике табакокурения..... | 22 |
| Просветительская акция «Нет курению!»..... | 25 |
| Анкета «Изучение мотивов курения»..... | 27 |
| Приложения..... | 29 |
| Литература..... | 35 |

Формирование здорового образа жизни студентов в условиях общежития: методическая разработка

Представлены основные направления, формы и методы работы по формированию здорового образа жизни студенческой молодежи.

Обобщен опыт работы воспитателя и специалистов социально-педагогической и психологической службы управления по воспитательной работе с молодежью УО БГСХА по развитию ценностного отношения к здоровому образу жизни студентов в условиях общежития.

Для кураторов учебных групп, воспитателей общежитий и других участников воспитательного процесса.

Прил. 2. Библиогр. 16.

© БГСХА 2021

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – бесценно не только для каждого человека, но и всего общества. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Здоровье человека – это его способность сохранять соответствующую возрасту и полу психофизическую устойчивость в постоянно меняющихся условиях внешней среды.

Состояние здоровья студенческой молодежи является актуальной государственной проблемой, так как оно определяет будущее страны, ее экономический и научный потенциал, генофонд нации. За последние годы наблюдается значительное качественное ухудшение здоровья молодежи. По данным исследований, лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, 40% имеют различные хронические патологии. У каждого второго выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний.

Ухудшается и здоровье студентов. Пандемия, снижение физической активности, нерациональное питание, неправильное сочетание умственного и физического труда, курение, употребление алкогольных напитков отрицательно сказываются на здоровье молодого человека, его физическом развитии, работоспособности, общем психическом состоянии. Поэтому в современных условиях необходимо приобщать студентов к здоровому образу жизни, обучать их основам поведения, позволяющим сохранить здоровье, реализовывать программу самосохранения, самоорганизации и саморазвития.

Современные исследования по изучению отношения студентов к вопросам здорового образа жизни показывают, что большинство молодых людей считают, что уровень здоровья человека зависит от образа жизни, поэтому основная масса считает необходимым соблюдение и обладание навыками здорового образа жизни с целью защиты своего здоровья. Однако как показывает практика представления студентов о здоровом образе жизни и их жизненное поведение в данном направлении различны, в своем большинстве они ограничиваются лишь только знаниями о здоровом образе жизни.

Важное место в воспитательной системе высшего учебного заведения занимает организация воспитательной работы среди студентов, проживающих в общежитии. Общежития учебных заведений – особая среда жизнедеятельности студентов, которая влияет на мировоззрение и поведение молодых людей, и в которой они приобретают и закрепляют навыки здорового образа жизни, опыт межличностных отношений, взаимодействия и общения. Поэтому необходимо использовать все возможности для формирования у студентов позитивного отношения к вопросам здорового образа жизни и самосохранительного поведения.

Надеемся, что данная методическая разработка будет полезна воспитателям общежитий, кураторам студенческих групп, руководителям клубов и кружков и всем тем, кто работает по проблеме здорового образа жизни.

ЛЕКЦИЯ «САМОСОХРАНИТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Одна из самых главных и важнейших составляющих счастья – это здоровье. Оно как драгоценность, дарованная человеку, которую он обязан беречь с детских лет, ведь здоровый человек формирует здоровую нацию, а с ней – здоровую планету. Здоровый образ жизни — это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Иными словами, здоровый образ жизни – это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического). Самосохранительное поведение – это система действий и отношений, направленных на сохранение здоровья в течение полного жизненного цикла, на продление сроков жизни в пределах этого цикла.

В понятии «самосохранительное поведение» следует различать позитивную и негативную стороны. Позитивная сторона связана с действиями, направленными на сохранение и укрепление здоровья, на реализацию стремления прожить долгую и здоровую жизнь. Примерами позитивных форм самосохранительного поведения являются получающие все большее распространение занятия физической культурой и спортом, отказ от злоупотребления пищей, курения, алкоголя, наркотиков и т.п. - вообще все виды поведения, ассоциируемые с так называемым здоровым образом жизни. Негативные формы самосохранительного поведения связаны с сознательным или неосознаваемым предпочтением смерти возможной или условной перспективе неполноценной с точки зрения индивида жизни, неполноценной в физиологическом, психологическом, социальном или ином отношениях. Наиболее ярким примером негативного самосохранительного поведения является самоубийство, совершая которое, человек стремится сохранить свою «Я-концепцию», т.е. свое представление о самом себе. Однако в любом случае и позитивное, и негативное самосохранительное поведение в конечном итоге выражается в движении показателей уровня здоровья, заболеваемости, смертности и их структуры по причинам. Именно с этой стороны самосохранительное поведение и интересуется демографию.

Понятие самосохранительного поведения было введено в демографию именно в связи с осознанием того, что в современных условиях все большую роль в детерминации заболеваемости и смертности начинает играть поведенческий фактор, отношение людей к собственному здоровью и продолжительности собственной жизни.

Структура самосохранительного поведения:

1. Потребность личности в самосохранении;
2. Самосохранительные установки;
3. Самосохранительные мотивы;
4. Решения;
5. Действия.

Ядром структуры самосохранительного поведения является потребность личности в самосохранении. Эта потребность выражается чрезвычайно сложной структурой, включающей в себя практически все уровни пирамиды потребностей А. Маслоу, вплоть до потребности в самоактуализации. Верхним уровнем потребности в самосохранении является потребность личности в сохранении своего Я, своего социального статуса и лица. Средний уровень потребности в самосохранении образует потребность личности в психологическом самосохранении, сохранении определенности своего Я в коммуникациях с другими. Это потребность в уважении к себе со стороны других людей, потребность в общении и принадлежности к себе подобным. Нижний уровень потребности в самосохранении – это потребность в сохранении себя как физического, телесного существа. Это потребность в сохранении самой жизни и здоровья на всех стадиях жизненного цикла.

Весь комплекс потребностей третьего уровня фокусируется в потребности в конкретных сроках жизни, что позволяет ставить вопрос об измерении установок самосохранительного поведения.

Исследования самосохранительных установок начались с выявления идеальной продолжительности жизни, с измерения желаемого и ожидаемого числа лет собственной жизни.

Средняя идеальная продолжительность жизни – характеризует представление индивида о наилучшем числе лет жизни вообще, не обязательно своей.

Средняя желаемая продолжительность жизни – это показатель, характеризующий представление индивида о длительности своей жизни при самых благоприятных условиях.

Средняя ожидаемая продолжительность жизни – характеризует реальные намерения индивида прожить определенное число лет с учетом конкретных обстоятельств его жизни.

В результате проведенных исследований были выявлены статистически значимые различия в предпочитаемой продолжительности жизни между мужчинами и женщинами, противоположные, кстати, реальному соотношению мужской и женской смертности. Вопреки реальности и даже вопреки собственным представлениям о своем здоровье показатели желаемой и ожидаемой продолжительности жизни у мужчин оказались более высокими, чем у женщин. Точно также выявлена статистически значимая связь между семейным статусом респондентов и их представлениями о желаемой и ожидаемой продолжительности жизни. Семейные люди более оптимистически оценивают и свои желания, и свои ожидания относительно сроков своей жизни: соответственно 90,2 лет у семейных и 88,3 лет у одиноких по желаемой и 71,8 лет и 62,7 лет по ожидаемой продолжительности жизни.

В исследовании А.И. Кузьмина зафиксирована значимая связь между показателями репродуктивного и самосохранительного поведения: чем выше, например, детность опрошенных, тем более высокой оказывается и их ожидаемая продолжительность жизни. Аналогичной является и связь между ожидаемым

числом детей в семье и ожидаемой продолжительностью жизни. В этой взаимосвязи репродуктивного и самосохранительного поведения ведущим, определяющим является репродуктивное поведение. Отсюда закономерным представляется вывод о том, что снижение рождаемости опасно не только само по себе, а как основной фактор депопуляции. Оно вполне явным образом препятствует при прочих равных условиях и снижению смертности, и повышению продолжительности жизни, поскольку ведет к уменьшению и установок на продолжительность жизни, вообще к неблагоприятным изменениям самосохранительного поведения.

Как и в случае с репродуктивным поведением, самосохранительные мотивы можно разделить на экономические, социальные и психологические. Такое разделение обусловлено средствами достижения индивидуальных целей.

Экономические мотивы – это мотивы, которые побуждают выбирать такую стратегию самосохранительного поведения (стремиться жить дольше или отказываться от этого стремления), которая способствует достижению ряда экономических целей, т.е. целей, связанных с повышением (сохранением) достигнутого экономического статуса, с желанием получить определенные материальные блага или избежать их потери. Например, выбор человеком опасной профессии, связанной с повышенным риском, может мотивироваться желанием получения высокого дохода и разного рода льгот и привилегий, которые в данном случае являются определенной компенсацией риска.

Социальные мотивы – это мотивы, которые побуждают выбирать такую стратегию самосохранительного поведения, которая способствует достижению определенных социальных целей, т.е. целей, связанных с повышением (сохранением) достигнутого социального статуса. Они являются реакцией на бытующие в культуре социальные нормы отношения к ценности человеческой жизни и ее продолжительности, к полноте и завершенности индивидуального цикла жизни и т.д. Социальные мотивы действуют там и тогда, где и когда действуют стимулы, символизирующие повышение социального статуса и престижа человека, прожившего долгую жизнь, прошедшего через все социально значимые стадии жизненного цикла (вступление в брак, приобретение статуса родительства и прародительства), отметившего все «положенные» юбилеи, отпраздновавшего все мыслимые символические события типа серебряных или золотых свадеб, выхода на пенсию и т.п. Там же, где нет таких стимулов, там нет и желания жить долго.

Психологические мотивы – это мотивы, которые побуждают стремиться выбирать такую стратегию самосохранительного поведения, которая способствует достижению определенных сугубо личностных, социально-психологических внутренних целей личности. Они отражают исключительно личностную заинтересованность прожить тот или иной срок жизни. Например, наличие у человека того или иного числа детей формирует у него стремление и желание пожить подольше, чтобы увидеть, кем и чем станут его дети. И ясно, что чем больше детей имеет человек, тем сильнее это желание.

Причины, по которым опрашиваемый хочет или не хочет прожить как можно дольше:

Я хочу жить как можно дольше.

Я не хочу жить как можно дольше.

Хочу испытать и увидеть в жизни как можно больше.

Не хочу в старости быть обузой своим родным и близким.

Хочется оттянуть момент смерти.

Боюсь остаться одиноким.

Боюсь неизвестности после смерти.

Не хочу быть беспомощным.

Не хочется расставаться со своими родными и близкими.

Не хочу пережить своих родных и близких.

Лучше жить болея, чем не жить вообще.

Ради продления жизни не хочу ни в чем себя ограничивать.

Надеюсь дожить до времени, когда медицина найдет средства от всех моих болезней.

Лучше умереть, чем мучиться от болезней.

То есть, представлены все эти типы мотивов. Их целостная характеристика выражается через понятие «линии самосохранительного поведения» как совокупности разного рода событий, поступков и внутренних побуждений, через которую и выражаются установки на продолжительность жизни и соответствующие им мотивы. Одним из наиболее четких является различие мужских и женских линий самосохранительного поведения, находящих свое наиболее яркое выражение в большей продолжительности жизни женщин по сравнению с мужчинами. Специалисты считают, что женщины прилагают более интенсивные усилия по реализации позитивных самосохранительных установок, поскольку их цели рассчитаны на более далекую перспективу, поскольку смысл их жизни чаще, чем у мужчин, связан с детьми, с желанием увидеть их в будущем, увидеть и нянчить внуков. Это связывается с тем, что именно выполнение социальной роли матери формирует у женщины умение более эффективно распределять силы на всем протяжении жизни.

Самосохранительным действием выступает выбор человека той или иной линии самосохранительного поведения.

Таким образом, самосохранительное поведение – сознательная система действий и отношений, в значительной мере определяющих качество индивидуального и семейного здоровья, которое выражается через заболеваемость, временную нетрудоспособность, инвалидность и продолжительность жизни, складывающаяся из отношения к своему здоровью и здоровью других людей, осуществления здорового образа жизни, выполнения медицинских предписаний и назначений, регулярного посещения лечебно-профилактических учреждений. Наиболее важными факторами самосохранительного поведения являются: сбалансированное, не избыточное питание, умение правильно отдыхать и доста-

точная физическая активность, здоровая сексуальность, умение справляться со стрессовыми ситуациями, планирование семьи, отсутствие вредных привычек.

СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «СТРЕСС. БОРЬБА С ПЕРЕУТОМЛЕНИЕМ»

Стресс – это состояние психического напряжения, которое возникает у человека в экстремально – сложных условиях.

Великий французский философ Монтень говорил, что человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает происходящее. И зачастую, влияние стресса на человека зависит от отношения человека к данной ситуации, к данной проблеме. Для одних, стресс является тем толчком, который мобилизует внутренние силы организма, чтобы преодолеть жизненные трудности. Для других, стресс – это угроза не только для психического здоровья, но и для жизни в целом.

Распространенная прежде фраза «все болезни от нервов» трансформировалась – «все болезни от стрессов». Может быть, надо любой ценой остерегаться отрицательных эмоций и бежать от стрессов? Уезжать по возможности из больших городов, поменьше уделять внимания тревогам и заботам, не ставить перед собой никаких серьезных целей? Это ведь всегда связано с поиском, неопределенностью и риском – стало быть, стрессогенно. Может, нужно просто тихо жить, оберегая здоровье? Однако автор учения о стрессе Г.Селье считает, что стресс может быть и полезен, способствуя повышению сил организма, и даже называют его «острой приправой к повседневной пища жизни», утверждая, что лишь в определенных условиях стресс является болезнетворным.

Выделяется несколько форм стресса: социальный, психический, физиологический. В основе социального стресса лежат социально- экономические условия существования личности в обществе. Социальные конфликты и кризисы создают ситуацию постоянного напряжения и неуверенности. В психическом стрессе экстремальность ситуации задается отношением человека к создавшемуся положению и оценкой его сложности. Неожиданное изменение задания, отсутствие необходимой подготовки, дефицит времени, высокая значимость работы, а также личная ответственность за успех порученного дела – вот типичные ситуации возникновения психологического стресса. Физиологический стресс вызывают физические воздействия: это могут быть разного рода препятствия, а также сильные звуки, интенсивное освещение, повышенная температура воздуха, вибрация и т. д.

Для начала необходимо определить, находитесь вы в состоянии стресса или нет. Проведите самостоятельный анализ стрессовых реакций своего организма, внимательно прочитав перечень признаков стрессового напряжения.

Признаки стрессового напряжения (по Шефферу):

Невозможность сосредоточиться на чем-то.

Слишком частые ошибки в работе.

Ухудшается память.

Слишком часто возникает чувство усталости.
Очень быстрая речь.
Мысли часто «улетучиваются».
Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).
Повышенная возбудимость.
Работа не доставляет прежней радости.
Потеря чувства юмора.
Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.
Пристрастие к алкогольным напиткам.
Постоянное ощущение недоедания.
Пропадает аппетит – вообще потерял вкус к еде.
Невозможность вовремя закончить работу.

Прочтите внимательно этот перечень. Знакомство с ним поможет найти правильный путь самопознания, самостоятельного анализа стрессовых реакций своего организма. Если вы не обнаружили у себя признаков стрессового напряжения или не можете вспомнить, когда в последний раз их ощущали, вам можно только позавидовать.

Предлагаем вам выполнить тест «Подвержены ли Вы стрессу?». Данный тест на оценку стрессоустойчивости был разработан ученым – психологом Медицинского центра Университета Бостона. Необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится:

1. Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день.
2. Вы спите 7–8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю.
3. Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен.
4. В пределах 50 километров у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться.
5. Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю.
6. Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день.
7. За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок алкогольных напитков.
8. Ваш вес соответствует Вашему росту.
9. Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности.
10. Вас поддерживает Ваша вера.
11. Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью.
12. У Вас много друзей и знакомых.
13. У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете.
14. Вы здоровы.
15. Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо.
16. Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, Ваши домашние проблемы.
17. Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю.
18. Вы можете организовать Ваше время эффективно.

19. За день Вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков.

20. У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня.

Предлагаются следующие ответы с соответствующим количеством очков:

- почти всегда - 1; часто - 2; иногда - 3; почти никогда - 4; никогда - 5.

Теперь сложите результаты Ваших ответов и из полученного числа отнимите 20 очков.

Если Вы набрали меньше 10 очков, то Вас можно обрадовать, в случае если Вы отвечали еще и честно, – у Вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям и воздействию стресса на организм, Вам не о чем беспокоиться.

Если Ваше итоговое число превысило 30 очков, стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на Вашу жизнь и Вы им не очень сильно сопротивляетесь.

Если Вы набрали более 50 очков, Вам следует серьезно задуматься о Вашей жизни - не пора ли ее изменить. Вы очень уязвимы для стресса.

Взгляните еще раз на утверждения теста. Если Ваш ответ на какое-либо утверждение получил 3 очка и выше, постарайтесь изменить свое поведение, соответствующее данному пункту и Ваша уязвимость к стрессу снизится. Например, если Ваша оценка за 19 пункт – 4, попробуйте пить хотя бы на одну чашку кофе в день меньше, чем обычно.

Итак, признаки стрессового напряжения вы уже знаете. Следующий шаг – внимательное изучение причин.

Выделяют причины стрессового напряжения (по Буту):

- Гораздо чаще вам приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно, что входит в ваши обязанности.

- Вам постоянно не хватает времени – не успеваете ничего сделать.

- Вас что-то или кто-то «подгоняет», вы постоянно куда-то спешите.

- Вам начинает казаться, что все окружающие зажаты в тисках какого-то внутреннего напряжения.

- Вам постоянно хочется спать – никак не можете выспаться.

- Вы видите чересчур много снов, особенно когда очень устали за день.

- Вы очень много курите.

- Потребляете алкоголя больше, чем обычно.

- Вам почти ничего не нравится.

- Дома, в семье у вас постоянные конфликты.

- Постоянно ощущаете неудовлетворенность жизнью.

- Влезаете в долги, даже не зная, как с ними расплатиться.

- У вас появляется комплекс неполноценности.

Предлагают следующие способы сброса стрессового напряжения:

- Если источник стресса – человек, попробуйте поговорить с ним откровенно. Возможно, совместно вы найдете компромисс.

- Расскажите о стрессе близкому человеку.

- Дайте волю своим чувствам, когда вы находитесь в одиночестве. Плачьте, кричите, рыдайте, ругайтесь - дайте выход эмоциям, ведь их никто не увидит, а значит, и не осудит.

- Вспомните о чтении и музыке. Подойдет классический роман, мемуары, заметки путешественника. Музыку выбирайте такую, которая может погружать в состояние безмятежности или заставить активно двигаться.

- Обычно при стрессе человек фиксирует взгляд в одной точке. Оторвите от нее взгляд и посмотрите на отдаленный вид из окна, как бы отодвигаясь от проблемы, вызывающей бурные негативные эмоции. Глаза в таком случае расслабляются. А так как они напрямую связаны с головным мозгом, то по системе обратной связи и проблема станет восприниматься менее остро.

- Сосчитайте до десяти. Простой отказ от немедленной реакции на волнующую ситуацию может снять ее остроту.

- Выполняйте перед сном релаксирующие упражнения: напрячь все мышцы и медленно расслаблять каждую часть тела поочередно. Вначале расслабляйте ступни, ноги, живот, торс, руки, ладони, шею, плечи, лицо.

- Пройдите курс массажа, ароматерапии, рефлексотерапии.

- Занимайтесь спортом, физическим трудом или физкультурой.

- Если ситуация позволяет, смените обстановку.

Надо сказать, что здоровому организму стресс не сможет причинить большого вреда. Для защиты от неблагоприятных последствий можно делать «прививки от стресса»:

1. Регулярные физические упражнения не менее 30 минут в день. Особенно рекомендуются движение и физические упражнения на открытом воздухе, так как не только они, но и солнечный свет, и свежий воздух способствует выработке в организме «гормонов счастья» эндорфинов.

2. Простое, преимущественно вегетарианское питание, которое не вызывает перегрузки пищеварительной системы и благоприятно сказывается на здоровье, способствует подъёму энергии, выносливости и эффективной деятельности.

3. Отказаться от курения, употребления алкоголя, кофеина и других вредных для здоровья веществ. Все они вызывают неблагоприятные сдвиги в нервной системе, часто уже на следующий день.

4. Полноценный отдых. Сюда относятся как спокойный ночной сон, так и регулярный отдых и восстановление сил.

5. Использование воды. По возможности каждое утро принимайте душ, или, хотя бы, делайте обтирание холодной водой. Пейте достаточное количество воды (6–8 стаканов в день).

6. Стабильные жизненные ценности – счастливый семейный очаг, верные друзья, приносящая удовлетворение работа, учёба, наличие цели в жизни – всё это защитит вас от стресса.

7. Позитивное мышление. Представьте себе человека, который в проливной дождь идет на работу, проклиная всё на свете. В то же время трое детей радост-

но шлепают по лужам, нисколько не огорчённые ненастной погодой. У кого больше стресс? Обстоятельства одни и те же, но отношение к ним разное.

Жизнь преимущественно даёт нам возможность сделать выбор. Не медлите! Примите решение наслаждаться жизнью в тех обстоятельствах, которые вам даны. Вместо того чтобы сетовать на судьбу, умеете находить хорошее во всем. Радуйтесь и солнечным дням, и ненастью. Улыбнитесь сами себе и другим людям, вдохните аромат цветов, займитесь любимым делом. Такой подход к жизни не требует материальных затрат, поднимает настроение без утренней головной боли, сопровождающей другие способы взбодриться, вместо долгов даёт вам ощутимый выигрыш.

Любой жизненный кризис, проблему китайцы называют словом «вэй чжи», оно состоит из двух иероглифов, которые обозначают такие понятия, как «опасность» и «возможность». Каждую проблему, с которой мы сталкиваемся в жизни, конструктивнее всего рассматривать, как шанс проявить себя в новом качестве, сделав шаг за границу привычных стереотипов поведения. Стресс можно расценивать не только как некое жизненное испытание, но и как возможность испытать свои силы.

Начните присматриваться к себе внимательнее сейчас, а не тогда, когда уже будет поздно.

БЕСЕДА « ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ СТРЕССЫ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА»

1. Практические рекомендации при подготовке к экзаменационной сессии.
2. Советы «бывалого».
3. Рекомендации психолога для успешной сдачи сессии.

Самая популярная и самая провальная система подготовки к экзамену – пройти все билеты по очереди (как правило, на последние времени не хватает).

А одна из самых действенных схем подготовки называется «3-4-5». Время для подготовки к экзамену делится на три равные части: вначале все билеты изучаются на «4», потом на «7» и под конец полируются на «9,10». Даже если времени досконально выучить предмет не хватит, вы все равно подготовитесь по всем билетам и будете иметь представление о предмете в целом.

Организируйте свою подготовку по четкому плану: в какое время, когда и чем вы будете заниматься, иначе садясь «немного повторить», рискуете ходить по кругу, повторяя один и тот же билет. Обязательно учитывайте свой тип: «сова» вы или «жаворонок», тогда процесс обучения будет идти для вас наиболее гармонично и с лучшей эффективностью.

Если заниматься нет настроения, то начинать лучше с самых приятных и интересных для вас предметов, а когда втянитесь, принимайтесь за те, которые учить не было желания.

Почаще делайте короткие перерывы. Лучшее средство от переутомления - отдыхать, не дожидаясь усталости, не стоит учиться последнюю ночь, вечером

накануне экзамена лучше отвлечься, пойти погулять, посмотреть кино, чтобы полученная информация утряслась и уложилась в мозг.

Если есть проблемы с запоминанием, то знайте, что лучше всего запоминается первая и последняя информация, поэтому самое сложное лучше всего учить первым или последним, а легкое оставляйте на середину.

Что надеть на экзамен.

Одеваться нужно немного наряднее, чем в обычные дни, чтобы показать, что экзамен вам важен, но и не разряжаться в пух и прах. Особенно это касается девушек, которые любят надевать на экзамен вызывающую и дорогую одежду, как на показ мод: это раздражает преподавателя. Но и не стоит приходить в тех же самых заношенных джинсах с майкой, которые ты протаскал весь учебный год. Своим внешним видом подчеркивать, что событие все-таки значимое.

На экзамене.

Лучше всего идти сдавать экзамен в первой пятерке. Преподаватели думают, что первыми идут сдавать те, кто лучше всех подготовились. Поэтому первым часто завышают отметку «за смелость». О тех, кто идет последними, сложился стереотип, что это троечники, поэтому рассчитывать на хорошую оценку не всегда приходится. Хорошо то, что к концу экзамена преподаватель уже устал и не будет сильно допрашивать. Но плохо идти последним еще и потому, что за время ожидания очень выматываешься и теряешь силы.

Не молчите перед экзаменатором, лучше хоть что-то сказать по предмету, чем молчать, краснеть и смотреть в пол. Также не выходите отвечать с пустым листочком, даже если блестяще знаете ответ, набросайте хотя бы план ответа и основные тезисы, иначе преподаватель может решить, что вы ничего не знаете.

Слушайте ответы тех, кто отвечает перед вами, иногда из этой информации можно найти ответы на свой билет.

На экзамене нужно быть уверенным и спокойным, но ни в коем случае не вести себя нагло.

Шара приди.

Шпоры – шпорами, знания – знаниями, но немного удачи не помешает. Так что не грех перед экзаменом призвать волшебную шару и соблюсти верные студенческие приметы:

- ночью перед экзаменом в окно крикнуть: «Шара, приди!», при этом высунув зачетку, чтобы она в нее залетела, перевязать потом зачетку красной ниткой и развязать только перед экзаменом;

- носить на экзамен счастливую одежду или писать только счастливой ручкой, с которой вы сдали «на отлично» предыдущий экзамен, можно надевать счастливые носки или счастливую заколку – все что угодно, лишь бы помогало;

- нежелательно в период сессии стричься, а перед экзаменом не стоит бриться или мыть голову, чтобы не вымыть знания, но не переборщить, чтобы окружающим не пришлось зажимать нос от запаха давно немывтого тела;

- попросить, чтобы во время экзамена друзья, родные и знакомые нещадно вас ругали;

- положить под подушку учебники и конспекты по сдаваемому предмету, чтобы знания во время сна перешли в голову;

- чтобы вытянуть желаемый билет, стоит во время выбора стоять на левой ноге и тянуть правой (можно наоборот, главное – верить в то, что поможет);

- постарайтесь найти старый медный пятак и положить его под пятку: усилия, приложенные к поиску, дадут свои плоды – и любой экзамен будет сдан.

Подготовку к сессии лучше вести с единомышленником. Во-первых, в ходе подготовки вы будете обсуждать, а иногда и спорить: никакая информация не запоминается так хорошо, как подкрепленная и приправленная эмоциями. Во-вторых, каждый из вас будет стимулировать друг друга к активным действиям. Как показывает практика, в компании работает лучше и эффективнее.

Отдых – важный элемент при подготовке к сессии. Обязательно необходимо выделять время, чтобы расслабиться и отвлечься от учебы. Сходить на улицу, подышать свежим воздухом, почитать книжку, поиграть с кошкой. В общем, сделай то, что обычно помогает расслабиться. Главное, при этом не переборщить. Иначе тогда вообще «в ломы» будет возвращаться к учебе.

Для успешной сдачи экзаменов необходимо учитывать два фактора: теоретическую и психологическую подготовку студентов. Только в случае работы по всем этим двум направлениям студент может рассчитывать, с одной стороны, на глубокие и прочные знания по изучаемому предмету, а с другой – на получение высокой оценки во время экзаменационной сессии.

При организации предэкзаменационной работы во время сессии следует, во-первых, равномерно распределить учебный материал на все время подготовки, во-вторых, оптимальным образом организовать свой быт, так чтобы в нем не было ночных занятий, злоупотребления никотином и кофеином, а также выделено специальное время для физической активности.

В период подготовки к экзаменам не следует радикально менять свой режим дня, так как резкая смена привычного образа жизни плохо «вписывается» в налаженные биологические ритмы человека и требует длительного периода адаптации. Поэтому во время экзаменационной сессии желательно сохранить привычный ритм сна и бодрствования, ограничившись минимальными изменениями режима дня. Эти изменения должны заключаться в следующем:

- режим сна и бодрствования: не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счет сна. Эта рекомендация обусловлена тем, что нормальный сон не только снимает умственное утомление и обеспечивает восстановление потраченных сил организма, но и играет важнейшую роль в механизмах памяти. Как показали исследования, именно во время сна происходит перевод информации, полученный за день из оперативной в долговременную память. Поэтому сокращение количества времени, отведенного на сон, не только будет приводить к плохому психическому самочувствию, вялости и апатии, но и снизит эффективность усвоения учебного материала. Во время подготовки к экзаменам помимо ночного сна желательно ввести в распорядок дня кратковременный дневной сон.

- чередование умственной и физической деятельности. Во время подготовки к экзаменам наиболее оптимальной формой распределения нагрузки являются полуторачасовые занятия с пятнадцатиминутными перерывами между ними для физкультпауз. Способ физической активности не имеет существенного значения. При этом желательно задействовать все группы мышц для усиления кровообращения в организме. Особенно благоприятно такие паузы действуют на лимфообращение, которое практически прекращается при сидячей работе и поэтому требует периодической активной стимуляции за счет работы мышц. Помимо кратковременных перерывов в режиме дня следует предусмотреть 1 -2 больших часовых перерыва для прогулок на свежем воздухе. Прогулки летом желательно организовывать в парках, скверах и других местах, имеющих зеленые насаждения с тем, чтобы обеспечить активную вентиляцию легких и насыщение организма кислородом.

- питание. Во время интенсивной умственной работы рекомендуется 4-5 разовое питание. При более редком питании поступление большого количества питательных веществ вызывает перенаполнение желудка, прилив крови к нему и нарушение кровоснабжения мозга, что вызывает вялость и сонливость. Более частое питание отвлекает от занятий и в сочетании с гиподинамией может приводить к повышению массы тела. Питание должно быть средней калорийности, в пищевом рационе должно быть достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Избыток животных жиров и крахмала нежелателен.

Очень важно наличие в пище свежих овощей и фруктов. Они не только являются источниками витаминов, но и содержат клетчатку, обеспечивающую нормальное функционирование кишечника. Помимо овощей и фруктов, в качестве источника витаминов можно использовать ржаной хлеб, яйца, печень, а также применять поливитаминные комплексы с добавлением микроэлементов.

Психологическая подготовка к экзаменам заключается в создании оптимального функционального состояния, позволяющего студенту наилучшим образом продемонстрировать свои знания преподавателю, а также свести к минимуму вред здоровью, наносимому напряженной учебной работой во время сессий. Для нормализации своего физиологического и психологического состояния студенты могут применять две группы приемов, одна из которых направлена на релаксацию, а вторая – на мобилизацию организма.

Если Вы пришли в вуз за знаниями и хотите вообще свести экзаменационное волнение к минимуму, то на протяжении всего семестра следует планомерно и постепенно записывать краткие ответы на экзаменационные вопросы.

Если же от сессии до сессии вы весело проводили время, а экзамены нагрянули внезапно, то вам следует четко распределить оставшееся время.

1. Распланируйте свой режим дня (учеба + питание + сон + обязательная физическая активность). Не экономьте за счет сна!!!

2. Сведите к минимуму кофе и сигареты, заменив их фиточаем и спортом.

3. Питание должно быть дробным (4-5 раз в день). Больше овощей, фруктов, меда, орехов и растительного масла. Меньше жиров и углеводов.

4. Научитесь расслабляться. Используйте формулы самовнушения и дыхательные упражнения.

5. Настройтесь на победу! Чаще повторяйте позитивные формулы цели.

6. Устраивайте себе в дни подготовки к экзаменам дробный сон - меньше спать ночью (имеется в виду, раньше вставать, а не позже ложиться), но зато спать 1-1,5 часа днем, как в детсадовский «тихий час». Перед сном можно повторить особо трудный материал.

7. Не следует заниматься по много часов без перерывов. Лучше учить блоками – усвоил тему, закрепил ее – и отдохнул. Затем кратко повторил, что заучил и – за новую тему.

8. Через каждые 50 минут сосредоточенного труда отдыхайте 10 минут (сделайте легкую гимнастику, проветрите комнату, пройдитесь по коридору, не мешая работать другим).

9. Чередуйте умственную и физическую деятельность. Способ физической активности не имеет существенного значения – это может быть обычная физзарядка, аэробика, танцы и пр. При этом желательно задействовать все группы мышц для усиления кровообращения в организме. Помимо кратковременных перерывов в режиме дня следует предусмотреть 1-2 больших часовых перерыва для прогулок на свежем воздухе.

10. Выбирайте в первую очередь самые трудные для себя вопросы, т.к. потом у вас не будет времени их подготовить. То, что знаете хорошо, повторите в самом конце подготовки.

11. Если любите писать шпаргалки – пишите на здоровье, есть вероятность, что в голове что-нибудь осядет (многие преподаватели признают полезность их написания, но, тем не менее, не советуют ими пользоваться непосредственно на экзамене).

12. Для устного экзамена полезно проговорить вслух все билеты. Убьете, таким образом, кучу зайцев: запомните лучше материал, научитесь формулировать свои мысли и почувствуете себя гораздо увереннее.

13. Обратите внимание на питание: во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Питание должно быть дробным (4-5 раз в день). Больше овощей, фруктов, меда, орехов и растительного масла. Меньше жиров и углеводов. Помимо свежих овощей и фруктов, в качестве источника витаминов можно использовать ржаной хлеб, яйца, печень, а также применять поливитаминные комплексы с добавлением микроэлементов. Сведите к минимуму прием возбуждающих напитков (крепкий чай, кофе) и сигарет, ни в коем случае нельзя применять различные фармакологические вещества (транквилизаторы и пр.). Замените их травяным чаем и спортом.

14. Во время экзамена постарайтесь наладить психологический контакт с преподавателем.

Вы можете учесть следующие рекомендации психологов:

- Прежде всего, не забудьте поздороваться, улыбнуться и спокойно встречайте взгляд собеседника.

- Помимо речевой (вербальной) формы общения существует и несловесная (невербальная): интонация, паузы, позы, жесты, мимика. Конечно, на экзамене наиболее важна вербальная составляющая – то есть суть ответа и знание материала, но инстинктивно преподаватель оценивает и другие факторы: уверенность студента, его эмоциональный настрой. Поэтому:

- Если есть возможность, лучше ставить свой стул не напротив экзаменатора, а под углом к нему, что уменьшит вероятность конфликта и противостояния.

- Желательно стремиться к открытым позам (при которых туловище развернуто к собеседнику, ладони открыты и развернуты), и избегать закрытых поз (скрещенных на груди рук, перекрещенных ног, сцепленных пальцев).

- Прямой взгляд с лицом, полностью обращенным к партнеру, демонстрирует доверие, готовность к прямому воздействию, а люди, избегающие визуального контакта, оцениваются скорее негативно. Поэтому постарайтесь держаться непринужденно и избегайте слишком часто отводить взгляд, так как это не внушает доверия.

- Во время ответа постарайтесь принять позу, наиболее похожую на позу экзаменатора.

- Фиксируйте его любимые слова и выражения и постарайтесь вставлять их в свой ответ.

- На экзамене демонстрируйте уверенность в себе и уважение к собеседнику.

- Научитесь расслабляться. Используйте формулы самовнушения и дыхательные упражнения.

- Настройтесь на победу! Чаще повторяйте позитивные формулы цели.

15. Если экзамены вызывают у вас выраженную тревогу, если вы отмечали у себя признаки экзаменационного стресса (учащенное сердцебиение, нарушение сна, дрожание рук), необходимо принять меры для снижения уровня стресса.

При подготовке к экзамену важное значение имеет правильное распределение времени, благодаря которому вы получите возможность хорошо усвоить каждую порцию, каждый слой информации. Таким образом запоминаемый материал сможет основательно укорениться в вашей долговременной памяти. Не забывайте, что изучение нового материала – это кумулятивный процесс, который отталкивается от того, что вы уже знаете.

Выбор темпа изучения материала поможет вам максимально использовать свой внутренний потенциал. Если вы знаете, что до экзамена осталось две недели, и вложите всю свою энергию в одно «суперзанятие», то не получите ничего, кроме «суперусталости». Это может сравниться с забегом на супердлинную дистанцию – если вы сразу же возьмете слишком быстрый темп, то к концу забега выдохнетесь настолько, что не сможете ускориться и обогнать своих конкурентов. Таким образом, выбрав правильный темп изучения материала, вы сможете максимально использовать свою энергию.

Лень и постоянные отсрочки – вот две основные причины, по которым процесс изучения материала зачастую откладывается на последнюю ночь перед экзаменом. Вы можете оправдывать себя тем, что вы были слишком заняты, чтобы подготовиться к экзамену заранее. Вы также можете страдать от распространённого заблуждения, что если вы начнёте учить материал слишком рано, то всё забудете. Вам может казаться, что чем позже вы выучите информацию, тем «свежее» она будет на экзамене, и тем проще вы сможете её вспомнить. Всё это – не более чем оправдание в пользу собственной лени.

Если вы действительно хотите запомнить всё, что вынесено на экзамен, придерживайтесь следующих правил:

1. Начинайте готовиться к экзамену заранее, как минимум за несколько недель (или даже несколько месяцев, если это ответственный экзамен).

2. Учите материал часто и регулярно.

3. Организуйте время изучения материала.

4. Периодически проверяйте, хорошо ли вы запомнили материал.

Помните, что подготовка к экзаменам должна вестись систематически в течение семестра, учебного года, всего периода обучения в вузе.

Если вы начнёте учить заранее, у вас будет достаточно времени не только для того, чтобы подготовить основу для запоминания информации, но и организовать эту информацию в логически связанную совокупность знаний,

И так, как только вы узнали, на какое число назначен экзамен, начинайте к нему готовиться, даже если до экзамена остаётся ещё много времени. Рассматривайте это как возможность подготовить в своей памяти прочную основу для запоминания информации.

Экономьте своё время. Если для того, чтобы выучить материал, вам понадобится примерно 20 часов, не стоит вставлять их в сжатый период времени. Распределите эти часы на несколько дней или даже несколько недель перед экзаменом.

Распределяя время, необходимое для изучения материала, не разбивайте его на слишком маленькие промежутки. Занятие не должно быть таким коротким, что вы едва успеете бросить взгляд на материал, прежде чем закроете книгу.

Не стоит впадать и в другую крайность. Если вы разобьёте изучение материала на четыре пятиминутных промежутка, будьте готовы к тому, что за время такого занятия вы устанете и вам понадобится отдых. Если вы вовремя не отдохнёте, то рискуете неожиданно для себя заснуть или начать думать о чём-то очень далеком от предмета, на котором вы пытаетесь сконцентрироваться. Перерыв в занятиях не только даёт мыслям отдохнуть, но и позволяет лучше усвоить информацию.

Ни в коем случае нельзя заниматься по ночам: это истощает нервную систему, подрывает здоровье, приводит к хроническому состоянию усталости. Позднее вставание не компенсирует потери трудоспособности. Поэтому готовиться необходимо с утра, постепенно уменьшая нагрузку к концу дня и не допуская занятий ночью. При этом очень важно сохранять привычное время

пробуждения, сна, часы приёма пищи и пребывания на воздухе. Утренняя зарядка (10-15 минут) создаст хорошее настроение, активизирует центральную нервную систему.

Таким образом, правильно организовав процесс изучения материала, вы получаете достаточно времени для того, чтобы хорошо усвоить каждую порцию информации, исключить бессистемность, перегрузку, предупредить преждевременную утомляемость, повысить эффективность умственного труда.

Вопросы для обсуждения:

1. Необходимость подготовки к экзамену по плану. Обоснуйте свой ответ.
2. Каким образом вы организовываете свой день во время подготовки к экзамену?
3. Каким образом вы настраиваетесь на сдачу экзамена?
4. Используете ли вы какие-либо талисманы? Как они вам помогают?
5. Какие каверзные ситуации бывали у вас на экзамене?
6. Какие практические рекомендации вы могли бы дать студентам, будучи преподавателем?
7. Как вы относитесь к написанию шпаргалок?

ЛЕКЦИЯ «ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА»

1. Влияние вредных привычек на организм человека.

2. О вреде курения.

Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенным образом сказываются на состоянии здоровья студенческой молодежи и населения в целом.

Здоровый образ жизни не совместим с употреблением табака, спиртных напитков, наркотических средств и неразумным использованием лекарственных препаратов (в первую очередь психоактивных веществ и самолечением). Прием всего этого объединяют в группу вредных привычек, и, как результат, они входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье человека.

Употребление табака, спиртных напитков, наркотических веществ и лекарственных препаратов блокирует процесс торможения. Значение торможения для клетки коры головного мозга чрезвычайно велико: оно играет защитную и ограничительную роль. Человек «без тормозов» становится неестественно возбужденным, развязным, болтливым. У него появляется обманчивое чувство легкости движений и мышления. В таком состоянии он может совершать необдуманные поступки, говорить не то, что следует. В этом отношении интересно происхождение известного выражения «Истина в вине». Суть в том, что для того чтобы выведать тайну, узнать истину, человека достаточно напоить.

После приема веществ наркотического действия нарушается функция различных отделов мозга, управляющих определенными процессами, сразу в большинстве случаев наступает фаза возбуждения (эйфория), человек становится веселым, общительным, возбужденным, возникает иллюзия о повышении работоспособности, приводящая к переоценке сил и возможностей. На самом деле объективно снижается умственная и физическая работоспособность. Вслед за фазой возбуждения неизбежно наступает фаза угнетения.

Одновременное, систематическое и продолжительное употребление табака, спиртных напитков, наркотических веществ и лекарственных препаратов нарушает в первую очередь нормальный процесс обмена веществ. Эти вещества раздражающе действуют проводящую систему сердца, что может стать причиной возникновения инфаркта миокарда. Страдают органы пищеварения. Развивается ожирение печени, затем ее цирроз. Ухудшается выделительная система почек, страдает функция половых желез, уменьшается сперматогенез, постепенно наступает половое бессилие. Понижается сопротивляемость организма к воздействию инфекций. Происходит снижение содержания в организме важнейших для жизнедеятельности витаминов.

Одна из самых вредных привычек – курение. Причины пристрастия к табакокурению разнообразны, но наиболее часты любопытство, психологические проблемы, конфликты, наличие карманных денег.

Курение – враг молодости и красоты, поскольку кожа активного курильщика приобретает землистый оттенок, волосы становятся ломкими, нередко выпадают из-за улучшения кровотока. Курение также отрицательно сказывается на состоянии голоса.

Влияние курения на нервную систему выражается в учащении пульса, нарушении координации движений, возникновении головных болей, головокружении, слабости, рвоте. Курение оказывает негативное воздействие на артериальное давление, работу сердца, потребление кислорода.

Самой грозной расплатой за курение считается рак легких – 90% всех установленных случаев приходится на долю курильщика. Для людей, выкуривающих более 20 сигарет в день, вероятность заболевания раком увеличивается в 140-150 раз по сравнению с теми, кто не курит совсем.

Если человек выкуривает в день пачку сигарет (20штук), то значит жизнь его сократилась на пять часов. В месяц это сокращение доходит до 150 часов: неделя жизни уже прокурена. В год 12 недель ушло в «небытие», т. е. у жизни отнято три месяца. Курите 4 года – отняли у жизни 1 год, курите 40 лет – сокращаете свою жизнь на 10 лет. Научные исследования доказали, что 90 % курящих легко могут бросить курить, так как у них нет истинной потребности в табаке.

Как бросить курить?

Мюнхенский институт психиатрии обнаружил высокую эффективность программы «малых шагов», состоящую из 37 пунктов. Строгое следование

этим пунктам значительно уменьшает вред, приносимый курением, постепенно ведет к отвыканию от сигарет и, что особенно важно делает курение «некомфортным», когда курильщик не получает удовольствия от сигареты. От этих негативных ощущений при курении до полного отказа от никотина – всего один шаг.

Программа «малых шагов»:

Покупайте сигареты в маленьких пачках и всегда лишь по одной пачке.

Взяв сигарету, пачку сразу же прячьте.

Пользуйтесь только сигаретами с фильтром.

Постоянно меняйте сорт сигарет.

Держите сигареты в таких местах, чтобы каждый раз, когда захочется курить, приходилось бы встать и даже пойти за сигаретами в другую комнату.

Если вас угощают сигаретой, отказывайтесь.

Если у вас кончились сигареты, не просите их ни у кого.

А вот спички просите у знакомых всякий раз, когда хотите курить. Для этого свои спички оставляйте дома.

Всякий раз, покурив, очищайте пепельницу.

После этого чистую пепельницу уберите подальше.

После каждой затяжки горящую сигарету кладите на край пепельницы.

Каждый раз, прежде чем закурить, сделайте три спокойных вдоха и выдоха.

Выкуривайте каждую сигарету не больше чем до половины.

Закурив, после первой затяжки погасите сигарету. Если захочется еще покурить, то придется зажечь ее вновь.

Затягивайтесь не чаще, чем через раз: один раз затянитесь, один раз просто подержите дым во рту.

Первую за день сигарету выкуривайте не раньше, чем после завтрака.

Сразу после еды выходите из-за стола и принимайтесь за свои дела. Курить после еды совсем не обязательно.

Курите дома на кухне, в коридоре или каком-нибудь другом, не очень удобном месте.

Не курите во время ходьбы или даже стоя.

Не курите в постели.

Не курите, когда хочется есть.

Не курите за рулем.

Не курите за обеденным столом.

Не курите, работая за письменным столом.

Не курите на совещаниях.

Вообще постарайтесь не курить во время рабочего дня.

Старайтесь не курить, когда вы кого-нибудь ждете.

Старайтесь не курить во время беседы.

Старайтесь не курить, когда курят в вашем присутствии.

Старайтесь не курить в праздничные вечера. Подумайте, прежде чем закурить сигарету. Взгляните на часы: пусть пройдет 2 мин, только после этого можете закурить

Спустя некоторое время приучите себя закуривать через 5 мин после того, как решили покурить.

Ни в коем случае никогда не выкуривайте больше одной сигареты в час.

Когда курите, не занимайтесь ни чем приятным: чтением, просмотром телепередач и т. п.

Постарайтесь курить не затягиваясь.

Подсчитайте, сколько денег вы сэкономили с тех пор, как стали меньше курить.

Займитесь физическими упражнениями.

В борьбе с вредными привычками заслуживают самого широкого распространения методы аутогенной тренировки и социально-психологического тренинга, а психическое здоровье – необходимое условие здорового образа жизни и естественная преграда для возникновения вредных привычек.

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ

Коррекционно-развивающее занятие с элементами тренинга по профилактике табакокурения рассчитано на группу студентов первых – пятых курсов УО БГСХА.

Цель: 1. формирование установки на здоровый образ жизни;

2. профилактика табакокурения.

Задачи: 1. формирование у студентов установки на жизнь как высшую ценность и приоритет здоровья в системе человеческих ценностей;

2. формирование негативного отношения к табакокурению;

3. осознание мотивов своих поступков;

4. создание благоприятной атмосферы в студенческой группе.

Занятие длится 1,5–2 часа и состоит из трех основных частей:

1. Вводная часть (разминка).

2. Основная часть (рабочая).

3. Завершение.

Вводная часть и завершение занимают примерно по четверти всего времени занятия, около половины времени – собственно работа.

Структура занятия:

1. Вводная беседа.

2. Обсуждение и принятие норм и правил групповой работы.

3. Упражнение «Импульс».

4. Упражнение «Незаконченное предложение».

5. Упражнение «Жизнь без табака: за и против». Просмотр научно-популярного фильма о вреде табакокурения «Среда обитания. Табачный заговор».

6. Упражнение «Спасибо за приятное общение!».

7. Заключительный шеринг.

Вводная беседа

Краткий рассказ студентам о том, чем им предстоит заниматься и для чего это нужно.

Основные нормы и правила групповой работы

1. Единая форма обращения друг к другу на «ты» (по имени).

Для создания климата доверия в группе, предложить студентам обращаться друг к другу на «ты», включая ведущего тренинга. Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта, и способствует раскрепощению участников тренинга.

2. Общение по принципу «здесь и теперь».

Во время тренинга все студенты говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

3. Конфиденциальность всего происходящего.

Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники тренинга смогут доверять друг другу и группе в целом.

4. Персонификация высказываний.

Безличные слова и выражения типа «Большинство людей считают, что...», «Некоторые из нас думают...» заменяем на «Я считаю, что...», «Я думаю...». По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то.

5. Искренность в общении.

Во время тренинга предлагается каждому студенту говорить только то, что он думает и чувствует, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

6. Недопустимость перехода «на личности».

Следует говорить не о личностях, каких-либо отрицательных качествах человека, а о его действиях.

7. «Обратная связь».

Каждый участник должен дать почувствовать другим, как он к ним относится.

8. Не опаздывать!

Во время занятий создается некоторое энергетическое пространство, которое надо беречь. Поэтому тренинги проводятся в изолированном помещении. Опаздывающие или попусту болтающие участники «разрезают» его.

В случае, если кого-то не устраивают какие-либо правила, то нужно всем вместе решить: принять их или уйти.

Во время обсуждения дается возможность высказаться всем желающим, выслушать их предложения, а также обсудить их.

Упражнение «Импульс»

Цель: установление контакта и сплочение группы, положительный эмоциональный настрой в начале занятия.

Описание упражнения: Участники стоят в кругу. Ведущий пожимает руку стоящему справа от него соседу и говорит: «Привет!» Этот импульс и приветствие передаются дальше по кругу, пока не вернется к ведущему. Игра должна проводиться в быстром темпе. Для усложнения ведущий через несколько секунд после первого импульса может послать второй, третий и т.д., всякий раз пожимая руку соседу и произнося какое-то новое приветственное слово, например «Здравствуй» и др.

Упражнение «Незаконченное предложение»

Цель: выяснить отношение студентов к табакокурению и людям с табачной зависимостью.

Описание упражнения: Студентам раздаются карточки с незаконченными предложениями, они должны закончить предложения, после окончания проводится общее обсуждение.

Когда я вижу курящего парня (мужчину), я чувствую...

Когда я вижу курящую девушку (женщину), я чувствую...

Общаясь с курящим человеком, я понимаю...

Главный признак табачной зависимости, как мне кажется...

Упражнение «Жизнь без табака: за и против»

Просмотр научно-популярного фильма о вреде табакокурения «Среда обитания. Табачный заговор». Обсуждение в группе.

Когда речь идет о курении, каждый считает себя специалистом в этой области, в том числе и подростки. Курящие и некурящие люди приводят множество аргументов в пользу курения и против курения. Наиболее часто встречающиеся аргументы «За» и «Против».

Аргументы «За» курение:

- Курение успокаивает нервы;
- Курение способствует похудению;
- Курение дает возможность собраться с мыслями;
- Курить – это модно и современно;
- Курение – это интересное времяпрепровождение;
- Курение – это приятные ощущения;
- Курение повышает собственную значимость в глазах других;
- Курение – это символ преуспевания в делах и жизни;
- Курить – это «круто»;
- Курение позволяет скоротать время ожидания.

Аргументы «Против» курения

- От табака становишься зависимым и несвободным;
- Курение ухудшает показатели в спорте;

- Курение ухудшает внимание и память;
- От курильщиков плохо пахнет;
- У курильщиков зубы становятся желтыми, образуется зубной кариес;
- Онкологические заболевания (рак, рак кожи);
- Эмфизема легких;
- Сердечно-сосудистые заболевания;
- Преждевременное старение кожи (образование морщин);
- Синдром «Болезнь Бюргера» (приводит к ампутации ног).

Упражнение «Спасибо за приятное общение!»

Инструкция: «Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное общение!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное общение!» Таким образом, группа студентов в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Заключительный шеринг

Участникам, сидящим в круге, предлагается высказаться по следующим темам:

- Что запомнилось на занятии, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Какие пожелания хотелось бы высказать своей группе?

ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ АКЦИЯ «НЕТ КУРЕНИЮ!»

Цели и задачи

Цель: профилактика табакокурения.

Задачи: развитие сознательного отрицательного отношения к вредным привычкам, формирование потребностей и навыков здорового образа жизни у студентов, ответственного отношения к собственному здоровью как высшей ценности.

Сроки проведения конкурса

Акция проводится в период с 03 февраля по 29 мая 2020 года.

Участники акции

В просветительской акции участвуют студенты факультетов очной формы обучения, сотрудники и преподаватели академии.

Порядок проведения конкурса

В рамках акции проводятся лекции, беседы, раздача флайеров и др. План проведения мероприятий прилагается.

Общее руководство

Общую координацию акции осуществляют управление по воспитательной работе с молодежью (социально-педагогическая и психологическая служба).

Подведение итогов

Подведение итогов акции 29 мая 2020 года в управлении по воспитательной работе с молодежью.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ АКЦИИ «НЕТ КУРЕНИЮ!» ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КУРЕНИЯ

| № | Мероприятия | Место проведения | Дата проведения | Ответственный |
|----------|--|---|-------------------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Единый день информирования «О вреде курения» | Ауд.547 | 20.02.2020 | Педагоги социальные, методист |
| 2. | Беседа «О вреде курения и алкоголизма» | Агрофак 1 курс, АЭФ 1 курс | 26.02.2020 | Педагоги социальные |
| 3. | Анкетирование «Девиантные явления в студенческой среде» | Студенческие группы | Февраль-март 2020 г. | Педагоги социальные, ЛСИ |
| 4. | Лекция «Правила сохранения здоровья» | Студенческие общезития | Апрель 2020 г. | Педагоги социальные |
| 5. | Лекция «Жизнь без табака» | Студенческие группы | Май 2020 г. | Педагоги социальные |
| 6. | Лекция «Причины, признаки и последствия никотиновой зависимости» | Студенческие общезития | Май 2020 г. | Педагоги социальные |
| 7. | Семинар-практикум «Профилактика вредных привычек и зависимостей» | Клуб молодой семьи, Волонтерский клуб «Чуткие сердца» | 20.05-21.05 | Потапенко О.В. Ясюкович Ю.М. |
| 8. | Раздача наглядного материала (буклетов) профилактического характера | Фойе уч. корпуса №№1,9,11, 16,10 | Ежемесячно | СППС Волонтерский клуб «Чуткие сердца», «Клуб молодой семьи» |
| 9. | Демонстрация видеофильмов по профилактике курения | Фойе уч. корпуса №№9,10 | Ежемесячно | СППС Волонтерский клуб «Чуткие сердца», «Клуб молодой семьи» |
| 10. | Консультационная (индивидуальная и групповая) работа со студентами по профилактике девиантного поведения | ауд. 459 | В течение учебного года | СППС |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---|----------|------------|------|
| 11 | Подготовка информационных материалов на стенд по профилактике табакокурения | ауд. 459 | Ежемесячно | СППС |
| 12 | Подведение итогов акции | ауд. 459 | 29.05 | СППС |

АНКЕТА «ИЗУЧЕНИЕ МОТИВОВ КУРЕНИЯ»

Анкета А. И. Красило предназначена для изучения мотивов курения. Интерпретация результатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования.

На вопросы предлагается ответить тем, кто хотя бы изредка курит. Каждое утверждение оценивается в баллах.

| Утверждения | Всегда | Часто | Не очень | Редко | Никогда |
|--|--------|-------|----------|-------|---------|
| А. Я курю для того, чтобы не дать себе расслабиться. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Б. Частичное удовольствие от курения я получаю ещё до того, как закурю, разминая сигарету. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| В. Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Г. Я закулив сигарету, когда вхожу из себя, сержусь на что-либо. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Д. Когда у меня кончаются сигареты, мне кажется невыносимым тот промежуток времени, пока я их достану. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Е. Я закуливаю автоматически, даже не замечая этого. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Ж. Я курю для того, чтобы стимулировать себя, поднять свой тонус. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| З. Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закуливания. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| И. Курение доставляет мне удовольствие. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| К. Я закуливаю сигарету, когда мне не по себе и я расстроен чем-нибудь. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Л. Я очень хорошо ощущаю те моменты, когда я не курю. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| М. Я закуливаю новую сигарету, не замечая, что предыдущая ещё не догорела в пепельнице. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Н. Я закуливаю сигарету, чтобы «подстегнуть» себя. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| О. Когда я курю, частичное удовольствие я получаю, выпуская дым и наблюдая за ним. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| П. Я хочу закурить, когда удобно устроюсь и расслаблюсь. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Р. Я закуливаю, когда чувствую себя подавленным, хочу забыть о своих неприятностях. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| С. Если я некоторое время не курил, меня начинает мучить самое настоящее чувство «голода» по сигарете. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Т. Почувствовав во тру сигарету, я не могу вспомнить, когда я её закурил. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Результаты теста и их интерпретация.

Против каждой буквы поставьте ту цифру, которую Вы выбрали.

При сложении значений определенных букв вы получите 6 наиболее распространенных причин курения.

- 1) А+Ж+Н=стимуляция (для улучшения настроения)
- 2) Б+З+О= «игра с сигаретой»
- 3) В+И+П= расслабление
- 4) Г+К+Р= поддержка (когда «выхожу из себя» это меня поддерживает)
- 5) Д+Л+С= «жажда» в отношении курения
- 6) Е+М+Т= привычка

Сумма баллов по соответствующим буквам больше 11 указывает, что Вы курите именно по названной причине. Сумма до 7 – низкая и Вас не характеризует. Сумма цифр между 7 и 11 является пограничной и говорит о том, что в некоторой степени для Вас – это причина курения.

Информация на стенд

СТРЕСС: НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ?



Стресс - это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Во время стресса, организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, без стресса вообще жизнь была бы скучной. Но с другой стороны, если стрессов

становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы

Механизмы возникновения стресса детально изучены и достаточно сложны: они связаны с нашей гормональной, нервной, сосудистой системами.

Надо отметить, что сильные стрессы влияют на здоровье. Стресс снижает иммунитет и является причиной многих заболеваний (сердечнососудистых, желудочно-кишечных и др.). Поэтому необходимо уметь сопротивляться стрессовому состоянию и задавать себе позитивную жизненную установку.

ПРИЗНАКИ СТРЕССОВОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- Невозможность сосредоточиться на чем-то.
- Слишком частые ошибки в работе.
- Ухудшается память.
- Слишком часто возникает чувство усталости.
- Очень быстрая речь.
- Мысли часто улетучиваются.
- Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).
- Повышенная возбудимость.
- Работа не доставляет прежней радости.
- Невозможность вовремя закончить работу.
- Потеря чувства юмора.
- Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.
- Пристрастие к алкогольным напиткам.
- Постоянное ощущение недоедания.
- Пропадает аппетит - вообще потерян вкус к еде.

СТРЕСС: НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ?

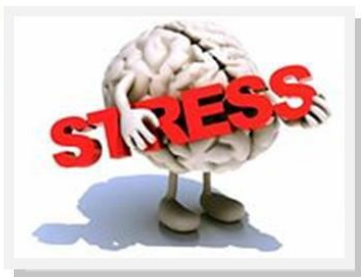
СПОСОБЫ СБРОСА СТРЕССОВОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- Если источник стресса — человек, попробуйте поговорить с ним открыто. Возможно, совместно вы найдете компромисс.
- Расскажите о стрессе близкому человеку.
- Дайте волю своим чувствам, когда вы находитесь в одиночестве. Плачьте, кричите, рыдайте, ругайтесь - дайте выход эмоциям, ведь их никто не увидит, а значит, и не осудит.
- Вспомните о чтении и музыке. Подойдет классический роман, мемуары, заметки путешественника. Музыка выбирайте такую, которая может погружать в состояние безмятежности или заставить активно двигаться.
- Обычно при стрессе человек фиксирует взгляд в одной точке. Оторвите от нее взгляд и посмотрите на отдаленный вид из окна, как бы отодвигаясь от проблемы, вызывающей бурные негативные эмоции. Глаза в таком случае расслабляются. А так как они напрямую связаны с головным мозгом, то по системе обратной связи и проблема станет восприниматься менее остро.
- Сосчитайте до десяти. Простой отказ от немедленной реакции на волнующую ситуацию может снять ее остроту.
- Выполняйте перед сном релаксирующие упражнения: напрячь все мышцы и медленно расслаблять каждую часть тела поочередно. Вначале расслабляйте ступни, ноги, живот, торс, руки, ладони, шею, плечи, лицо.
- Пройдите курс массажа, ароматерапии, рефлексотерапии.
- Занимайтесь спортом, физическим трудом или физкультурой.
- Если ситуация позволяет, смените обстановку.

Любой жизненный кризис, проблему китайцы называют словом «вэй чжи», оно состоит из двух иероглифов, которые обозначают такие понятия, как «опасность» и «возможность». Каждую проблему, с которой мы сталкиваемся в жизни, конструктивнее всего рассматривать как шанс проявить себя в новом качестве, сделав шаг за границу привычных стереотипов поведения. Стресс можно расценивать не только как некое жизненное испытание, но и как возможность испытать свои силы.



ТЕСТ: ПОДВЕРЖЕНЫ ЛИ ВЫ СТРЕССУ?



Данный тест на оценку стрессоустойчивости был разработан ученым -психологом Медицинского центра Университета Бостона.

Необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится.

1. Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день.
2. Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю.
3. Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен.
4. В пределах 50 километров у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться.
5. Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю.
6. Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день.
7. За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок алкогольных напитков.
8. Ваш вес соответствует Вашему росту.
9. Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности.
10. Вас поддерживает Ваша вера.
11. Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью.
12. У Вас много друзей и знакомых.
13. У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете.
14. Вы здоровы.
15. Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо.
16. Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, Ваши домашние проблемы.
17. Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю.
18. Вы можете организовать Ваше время эффективно.
19. За день Вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков.
20. У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня.



ТЕСТ: ПОДВЕРЖЕНЫ ЛИ ВЫ СТРЕССУ?

Предлагаются следующие ответы с соответствующим количеством очков:

- почти всегда - 1;
- часто - 2;
- иногда - 3;
- почти никогда - 4;
- никогда - 5.



Теперь сложите результаты Ваших ответов и из полученного числа отнимите 20 очков.

Если Вы набрали **меньше 10 очков**, то Вас можно обрадовать, в случае если Вы отвечали еще и честно, - у Вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям и воздействию стресса на организм, Вам не о чем беспокоиться.

Если Ваше итоговое число **превысило 30 очков**, стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на Вашу жизнь и Вы им не очень сильно сопротивляетесь.

Если Вы набрали **более 50 очков**, Вам следует серьезно задуматься о Вашей жизни - не пора ли ее изменить. Вы очень уязвимы для стресса.

Взгляните еще раз на утверждения теста. Если Ваш ответ на какое-либо утверждение получил 3 очка и выше, постарайтесь изменить свое поведение, соответствующее данному пункту и Ваша уязвимость к стрессу снизится. Например, если Ваша оценка за 19 пункт - 4, попробуйте пить хотя бы на одну чашку кофе в день меньше, чем обычно.

Начните присматриваться к себе внимательнее сейчас, а не тогда, когда уже будет поздно.

В некоторых случаях необходима квалифицированная помощь специалистов-психологов, которую вам всегда окажут в управлении воспитательной работы с молодежью УО «БГСХА» (учебный корпус №10, ауд.459), тел. 7-90-05.





Пивной алкоголизм



УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИВА — ПУТЬ К ХРОНИЧЕСКОМУ АЛКОГОЛИЗМУ

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

В Баварии, например, ежегодно проводят традиционные пивные фестивали. Очередной по счету, принес печальные рекорды. В этот день было выпито более 5 млн литров этого напитка. 223 любителя его были даже доставлены в больницы в бессознательном состоянии.

Пол-литровая бутылка пива крепостью 5 % алкоголя – это уже 50 гр. водки.

9 % пиво – это 100 гр. водки.

Даже, казалось бы, безобидная, по мнению многих, кружка пива, ежедневно выпиваемая в течение года, дает прибавку в весе до 15 кг. Об этом, правда, знали и раньше. Недаром в свое время Бисмарк говорил: «От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными».

Частое употребление пива – короткий путь к формированию хронического алкоголизма, известного под названием гамбринизма. Не менее 30% любителей подобных напитков становятся в ближайшие годы алкоголиками, и почти такое же количество – кандидатами в них. Пристрастие к пиву развивается гораздо раньше, чем к водке.

Болезненное пристрастие к слабоалкогольным спиртным изделиям, переходящее в алкоголизм, развивается в четыре раза быстрее, чем к крепким. При этом болезнь гораздо труднее поддается лечению.

Пиво, в отличие от водки или вина, употребляется зачастую регулярно и в больших количествах. Поэтому, человек запросто может стать алкоголиком, даже не зная об этом.

Алкоголиком, к сожалению, можно считать и того, кто не пьет ни вина, ни водки, но ежедневно пьет несколько литров пива. По концентрации этилового спирта четыре литра пива равноценны бутылке водки, а глубина отравления зависит имен-



но от содержания этилового спирта в организме.

Часто такие люди не признают себя алкоголиками, хотя в действительности у них открыто выражена алкогольная зависимость. Ни один алкоголик не начинал сразу с

водки или самогона. Он начинает с пива или вина, или пресловутых коктейлей. Но при этом механизмы зависимости формируются одинаково.

Алкогольная зависимость – это болезнь. А значит, возможна предрасположенность к ней, как к любой другой болезни. Не всегда человек знает, какие гены в нем заложены. Если родители злоупотребляют алкоголем, наверняка есть все основания считать, что ребенок унаследовал такую предрасположенность.

По статистике, если пьет отец, то у сына в 4 раза больше шансов получить алкогольную зависимость, чем у сверстника из непьющей семьи.

Влияние пива на организм

Регулярное употребление пива приводит к постепенному развитию многих заболеваний. Содержащиеся в пиве, пусть и в небольшом количестве, алкогольные токсины, а также и ряд других чуждых для организма соединений, извращают течение обменных процессов, ухудшают функции жизненно важных органов и систем. При этом в первую очередь страдают сердечно-сосудистая сис-

тема, органы пищеварения и мозг. В то же время у любителей пива также быстро прогрессируют такие заболевания, как гепатиты и циррозы печени, атеросклероз, различные поражения центральной нервной системы. Эти люди быстрее стареют.

Также в ответ на прием пива в мужском организме начинает выделяться (в частности, в печени) патологическое вещество, которое подавляет выра-

ботку основного мужского полового гормона метилтестостерона. В результате начинают продуцироваться женские половые гормоны: становится шире таз, разрастаются грудные железы.

Учеными установлено, что от употребления пива развивается ожирение, обостряются хронические заболевания, появляются и новые недуги.

А нужно ли это Вам?

Фотоотчет о деятельности кружков по ЗОЖ в общежитии №2 УО БГСХА

Кружки и любительские объединения по ЗОЖ

общежитие №2 УО БГСХА



«Титан»



«Настольный теннис»



«Фрезия»



«Любителей шашек и шахмат»

ЛИТЕРАТУРА

1. Горбатюк, В.А. Профилактика зависимого поведения обучающихся : метод. пособие / О.С. Попова, В.А. Горбатюк. – Минск : РИПО, 2018. – 179 с.
2. Данилова, Н.С. Психологические тренинги для студентов: учеб.-метод. пособие для практ. психологов / Н.С. Данилова, Н.В. Чурило. – Минск: БГУ, – 2004. – 232 с.
3. Змановская, Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.В. Змановская. – Минск: Издательский центр «Академия», 2003. – 288 с.
4. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: Пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений / Р.И. Купчинов – Мн.: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211 с.
5. Основные особенности формирования здорового образа жизни у студентов [Электронный ресурс] / Библиофонд – Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=557066> – Дата доступа: 03.08.2020.
6. Основы здорового образа жизни студента [Электронный ресурс] / metod_zozh_ – Режим доступа: <http://personalii.spmi.ru/sites/default/file> – Дата доступа: 03.08.2020.
7. Профилактика зависимостей в молодежной среде [Электронный ресурс] / lektsii.net - Лекции.Нет – Режим доступа: <https://lektsii.net/2-111752.html> – Дата доступа: 03.08.2020.
8. Психодиагностика в школе: анкета «Изучение мотивов курения» [Электронный ресурс] / Ваш психолог. Работа психолога в школе. Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/114-questionnaire/1361-anketa-qizuchenie-motivov-kurenijaq> – Дата доступа: 03.08.2020.
9. Психологический тренинг внутригруппового взаимодействия [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200402904> – Дата доступа: 03.08.2020.
10. Психологический тренинг: учеб. пособие / ред.-сост. Т.Л. Бука, М.Л. Митрофанова. Минск: ЗАО «ВЕДЫ», – 2004. – 98 с.
11. Самосохранительное поведение [Электронный ресурс] / Студопедия. – Минск, 2012. – Режим доступа: https://studopedia.ru/1_74485_ponyatie-i-struktura-samosohranitelnogo- povedeniya.html – Дата доступа: 03.08.2020.
12. Сизанов, А.Н., Поплавский, Н.И., Хриптович, В.А. Жизнь без табака: Пособие для педагогов / А.Н. Сизанов, Н.И. Поплавский, В.А. Хриптович. – Минск: Харвест, 2004. – 528 с.
13. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи [Электронный ресурс] / Образовательная социальная сеть – Режим доступа: <https://nsportal.ru/npspro/obrazovanie-i-ped> – Дата доступа: 03.08.2020.
14. Формирование здорового образа жизни у студентов [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-studentov/viewer> – Дата доступа: 03.08.2020.
15. Фурманов, И.А. Профилактика нарушений поведения в учреждениях образования: учеб.-метод. Пособие / И.А. Фурманов, А.Н. Сизанов, В.А. Хриптович. – Минск : РИВШ, 2011. – 250 с.
16. Черепанова Е.М. Психологический стресс: книга для школьных психологов, родителей и учителей / Е.М. Черепанова. – М.: Издательский центр «Академия», 1996. – 96 с.

Потапенко Ольга Владимировна
Сергейчук Ольга Владимировна
Цветкова Тамара Анатольевна
Ясюкович Юлия Михайловна
Клименкова Людмила Николаевна

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕЖИТИЯ**

Методическая разработка

Отпечатано в отделе издания учебно-методической литературы,
ризографии и художественно-оформительской деятельности БГСХА.
г. Горки, ул. Мичурина, 5.