

Формирование здоровьесберегающей среды для студентов ПГУТИ

М.А. Яшникова

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара, Россия

Обоснование. В настоящее время все больше учащихся сталкиваются с проблемами, связанными с ухудшением их здоровья, что обусловлено различными факторами, включая низкий уровень доходов, плохие условия учебы и недостаточное внимание к заботе о здоровье. Именно поэтому создание здоровьесберегающей среды в высшем учебном заведении, которая будет способствовать укреплению здоровья студентов, является актуальной проблемой. Такая среда не только поможет повысить уровень успеваемости студентов, но и уменьшит стресс и улучшит общее самочувствие. Важно отметить, что такая среда будет способствовать формированию здоровых привычек у студентов и мотивировать их заботиться о своем здоровье [1].

Цель — исследование проблемы создания здоровьесберегающей среды в вузе, способствующей сохранению и укреплению физического, психологического и социального здоровья студентов.

Методы. В ходе работы были использованы теоретические методы, проведен обзор литературы по теме исследования и анализ технологий, направленных на сохранение здоровья студентов [2, 3]. Результаты исследования показали, что одной из наиболее забытых проблем является необходимость уменьшения уровня стресса и тревожности среди студентов. Для решения данной проблемы была предложена методика создания сенсорной комнаты.

Результаты. Были выделены виды здоровьесберегающих технологий, применяемых в обучении студентов Поволжского государственного университета телекоммуникаций и информатики. В вузе применяются:

- физкультурно-спортивные и рекреационные мероприятия: спортивные секции спартакиады, кроссы, спортивные объекты, спортивно-оздоровительный лагерь «Озерки»;
- просветительско-педагогическая деятельность: тренинги по здоровому образу жизни, мероприятия по профилактике вредных привычек;
- психологические методики: консультация педагога-психолога, психологические тренинги;
- медико-гигиеническая работа: функционирование медицинского пункта, оснащение университета доступной средой;
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности: лекции по оказанию неотложной доврачебной помощи.

На основании изучения оборудования, необходимого для сенсорной комнаты с использованием здоровьесберегающих технологии [4], была составлена табл. 1.

Таблица 1. Оборудование для сенсорной комнаты

№	Название оборудования	Назначение оборудования
1	Магнитофон, воспроизводящий звуки природы	Используется для создания атмосферы спокойствия, релаксации и уединения в сенсорной комнате
2	Ароматические приспособления (диффузоры, лампы)	Могут помочь создать приятную атмосферу, способствующую расслаблению и умиротворению
3	Кресла-мешки	Обладают мягкими подушками и формой, которая позволяет усесться в них и расслабиться
4	Массажные кресла и маты	Помогают расслабиться, снять напряжение и стресс, создавая приятное физическое ощущение
5	Ночники, лава-лампы	Используются в качестве элемента медитации и релаксации, так как их медленное движение способствует успокоению и снижению стресса
6	Стол для песочной терапии	Используется, чтобы выразить свои чувства, эмоции и мысли через создание различных форм, фигур и композиций в песке
7	Массажные подушки	Помогают снять мышечное напряжение, улучшают кровообращение и способствуют расслаблению всего организма

Выводы. В ходе исследования были выявлены значимость и важность здоровьесберегающих технологий в сфере поддержания здоровья и улучшения качества жизни студентов. Было установлено, что использование подобного оборудования способствует снижению стресса, расслаблению организма и созданию спокойной атмосферы в учебном процессе.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии; сенсорная комната; здоровьесберегающая среда; здоровье студентов; оборудование для сенсорной комнаты.

Список литературы

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. Москва: АРКТИ, 2003. EDN: QTGFJJ
2. Шевырдяева К.С. Реализация здоровьесберегающих технологий в вузе // Вестник Пензенского государственного университета. № 4. С. 16–23. EDN: YTOGQZ
3. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. Волгоград: Учитель, 2009.
4. Сенсорная комната. [Internet]. Режим доступа: <http://udmrbs.unatlib.ru/wp-content/uploads/2016/>. Дата обращения: 10.04.2024.

Сведения об авторе:

Мария Александровна Яшникова — студентка, группа ИСТ-32, факультет информационных систем и технологий; Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара, Россия. E-mail: yashnikova_m@mail.ru

Сведения о научном руководителе:

Светлана Геннадьевна Бедняк — кандидат педагогических наук, доцент; Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара, Россия. E-mail: s.bednyak@psuti.ru