



В каждом образовательном учреждении складывается своя система по формированию здорового образа жизни. Учебные дисциплины, праздники, спортивные соревнования, творческие конкурсы, исследовательские работы, встречи со специалистами – все направлено на решение задач сохранения и улучшения здоровья студентов.

Чувашский государственный университет – идеальный центр для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни. Проводимая акция среди студенческой молодежи дает возможность студентам получить установки на здоровый образ жизни, на неприятие асоциальных ценностей, развивать у себя формы активного индивидуального противодействия вредным соблазнам, выработать навыки общения со сверстниками, расширить информированность о вредных последствиях употребления психоактивных веществ.

В рамках акции «Молодежь за здоровый образ жизни» с целью осознания студентами своего отношения к здоровью и формирования личной ответственности за его состояние в группе ФФ-15-09 филологического факультета ЧувГУ прошел кураторский час на тему «Мое здоровье».

Куратор рассказал, что такое здоровье, здоровый образ жизни, пути сохранения здоровья. Студенты вспоминали изречения известных людей, пословицы и поговорки о здоровье. В форме ролевой игры студенты выясняли, кто несет ответственность за здоровье, определяли основные составляющие здоровья, обсудили варианты сохранения здоровья, а также посмотрели видеоролик «Формула здоровья» и постарались вывести для себя «формулу здорового образа жизни».

И в заключении студенты пришли к выводу, что активное движение, рациональное питание, свежий воздух, стремление к соблюдению режима дня, полноценный отдых, отсутствие пагубных привычек необходимо для здоровья. Наше здоровье только в наших руках!

Сохранение и укрепление здоровья – дело каждого. Человек – хозяин своей судьбы, своего счастья и здоровья. Необходимо усвоить, строго и неукоснительно соблюдать рекомендации и наставления здорового образа жизни.

Всем надо помнить, что здоровье – незаменимая ценность нашей жизни!

По материалам сайта филологического факультета.