

РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНОГО КУРСУ З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Соколовська Людмила Михайлівна

спеціаліст вищої категорії, викладач-методист Житомирського агротехнічного
фахового коледжу

Анотація. Стаття присвячена розробці та впровадженню інноваційного курсу з формування здорового способу життя серед студентської молоді. На основі теоретичних

положень та емпіричних даних розглядаються ефективні стратегії сприяння фізичному та психічному здоров'ю студентів.

Ключові слова: здоров'я, енергія, самопочуття, стрес, студенти, фізична активність, харчування.

Сучасний соціокультурний світ, що характеризується прискореним розвитком технологій, глобалізацією та високим рівнем стресу, ставить перед молоддю нові виклики в контексті підтримки фізичного і психічного здоров'я. Студентський період є критично важливим етапом життя, оскільки саме в цей час формуються звички, що визначатимуть здоров'я та загальний стан у майбутньому. Проблеми, пов'язані з порушеннями сну, харчуванням, стресом та браком фізичної активності, мають значний вплив на академічну успішність і загальний рівень здоров'я. Однак своєчасне впровадження здорових звичок і системний підхід до їх формування можуть позитивно позначитися на якості життя студентів і сприяти загальному благополуччю.

Актуальність курсу "Опануй своє життя: здоров'я, енергія, баланс" обумовлена необхідністю розробки інноваційного підходу до формування здорових звичок серед студентів, що відповідає сучасним вимогам до збереження фізичного і психічного здоров'я. Сучасні дослідження вказують на важливість фізичного здоров'я, харчування, сну та фізичної активності для підтримки високої продуктивності, концентрації та психоемоційного благополуччя [2, с. 17].

Інтеграція знань з біології, психології, харчування та фізичної активності надасть студентам не тільки теоретичні основи, але й практичні інструменти для самовдосконалення. Такий підхід сприятиме налаштуванню енергетичного балансу, покращенню якості сну, зміні харчових звичок та адаптації до фізичних навантажень, що в сукупності сприятиме загальному благополуччю студентів. Це, своєю чергою, дозволить підвищити продуктивність навчання, зменшити рівень стресу та знизити ризик розвитку вигорання.

Метою курсу є розробка цілісної програми, спрямованої на розвиток у студентів здорових звичок, підтримку енергетичного балансу та досягнення гармонії між фізичним і психічним здоров'ям. Завдання курсу полягають у наданні студентам практичних інструментів для поліпшення їхнього самопочуття шляхом інтеграції правильного харчування, фізичних вправ, психоемоційного відновлення та цифрової детоксикації.

Курс "Опануй своє життя: здоров'я, енергія, баланс" складається з шести основних модулів, кожен з яких орієнтований на розвиток окремих аспектів здорового способу життя:

1. "Перезавантаження: як працює твоє тіло" (2 тижні).

Перший модуль присвячений ознайомленню студентів з основами фізіології організму, його основними функціями та процесами, які відбуваються в тілі під час різних фізичних та психоемоційних навантажень. Студенти вивчатимуть, як важливо дотримуватися режиму сну, правильно харчуватися та підтримувати фізичну активність для забезпечення високого рівня енергії протягом дня [1, с. 182]. Модуль також охоплює базові принципи здорового сну, обговорюється важливість його регулярності та тривалості для забезпечення відновлення організму. Заняття з фізичної активності включатимуть теоретичні аспекти та практичні вправи, спрямовані на покращення витривалості, сили та гнучкості.

2. "Харчування як джерело енергії" (3 тижні).

У цьому модулі студенти дізнаються, як важливо правильно обирати продукти харчування для підтримки енергетичного балансу та продуктивності. Буде розглянуто, які продукти сприяють покращенню концентрації, пам'яті та розумової активності, а які – навпаки, можуть призвести до спаду енергії та зниження працездатності. Також будуть розвінчано міфи щодо різних дієт, таких як низьковуглеводні, безглютенові чи інші популярні тенденції. Студенти отримають практичні поради щодо складання збалансованого меню, що дозволяє ефективно підтримувати фізичний і психічний стан на оптимальному рівні. Окрему увагу буде приділено важливості вживання води для гідратації організму.

3. "Фізична активність без фанатизму" (2 тижні).

Цей модуль акцентує увагу на важливості регулярної фізичної активності для підтримки здоров'я без необхідності ставати професійним спортсменом. Студенти навчатимуться,

як вибрати фізичні навантаження, що підходять їхньому стилю життя, темпераменту та рівню підготовки. Програма включатиме вправи, які можна виконувати в домашніх умовах без необхідності відвідування спортзалу. Також будуть розглянуті різні види фізичних активностей, які сприяють розвитку сили, витривалості, гнучкості, покращенню координації та зменшенню рівня стресу. Приділятиметься увага важливості дотримання балансу між активним відпочинком і часом для відновлення.

4. "Ментальне здоров'я: як запобігти вигоранню" (3 тижні).

У рамках цього модуля студенти ознайомляться з психологічними аспектами стресу, його впливом на здоров'я та ефективними методами управління стресовими ситуаціями. Буде розглянуто поняття вигорання, його симптоми та наслідки для психоемоційного стану, а також методи профілактики цього явища. Студенти вивчатимуть техніки дихальних вправ, медитації та розслаблення, які допомагають знижувати рівень стресу, покращувати настрій і підтримувати психологічну стійкість у складних ситуаціях. Практичні заняття включатимуть вправи на зниження тривожності та відновлення емоційного балансу через прості техніки релаксації.

5. "Цифрова детоксикація: як знайти рівновагу між віртуальним та реальним світом" (2 тижні).

У цьому модулі студенти вивчатимуть, як сучасні технології, зокрема соціальні мережі, впливають на психічне здоров'я, особливо на рівень стресу, тривожності та зосередженості. Розглядаються негативні ефекти постійної цифрової присутності та важливість встановлення меж між роботою та відпочинком у цифровому середовищі. Буде обговорено, як технології можуть бути використані для покращення самопочуття та підтримки здорового способу життя, включаючи програми для медитацій, додатки для моніторингу сну. Практичні завдання будуть включати детоксифікацію від гаджетів та встановлення здорових звичок використання цифрових пристроїв.

6. "Енергія через спільноту"(2 тижні).

Останній модуль зосереджений на важливості соціальних зв'язків для збереження енергетичного балансу. Студенти дізнаються про роль підтримки від друзів, родини та колег у досягненні особистих цілей і підтриманні високого рівня мотивації. Розглядається значення командної роботи та колективної мотивації для досягнення спільних результатів. Практичні завдання включатимуть участь у групових активностях, що сприяють розвитку командного духу, взаємодопомоги та соціальної підтримки. Студенти також отримають інструменти для розвитку здорових соціальних зв'язків, що сприятимуть їхньому емоційному та психічному благополуччю.

Курс також передбачає практичні завдання, що дозволяють студентам активно впливати на свої звички та звички оточення. Це, зокрема, ведення щоденників сну, планування енергетичних піків, кулінарні батли, фітнес-челенджі, медитації та цифрові детокси. Усі завдання сприяють формуванню стійких навичок, необхідних для підтримки здорового способу життя.

Наприкінці курсу студенти розробляють персональний "План здорового способу життя", що включає стратегії для підтримки енергії, здоров'я та гармонії в повсякденному житті. Презентація цих планів перед групою сприятиме обміну ідеями та практичними рішеннями, а також закріпленню отриманих знань.

Курс "Опануй своє життя: здоров'я, енергія, баланс" може бути включений до навчального процесу як вибіркова дисципліна, факультатив або короткостроковий інтенсив під час канікул. Подібні курси вже є частиною програм добробуту студентів в університетах США та Європи [3, с. 87]. Досвід скандинавських країн, де питання фізичного і ментального здоров'я студентів є важливою складовою освітнього процесу, підтверджує доцільність запровадження подібних програм у навчальних закладах України.

На нашу думку, курс "Опануй своє життя: здоров'я, енергія, баланс" сприятиме формуванню в студентів здорових звичок, що забезпечить стабільний енергетичний баланс, покращить концентрацію та збереження фізичного та психічного здоров'я. Це дозволить

підвищити успішність студентів у навчанні та забезпечити гармонійний розвиток у довгостроковій перспективі.

Список використаних джерел:

1. Вокер М. Чому ми спимо. Львів: Видавництво Старого Лева. 472 с.
2. Клір Д. Атомні звички: легкий і перевірений спосіб набути корисних звичок і позбутися звичок шкідливих. Київ: КМ-Букс. 304 с.
3. Толле Е. Сила моменту Тепер. Практика. Львів: Terra Incognita , 2021. 256 с.
4. Сайт "Додаток для психічного здоров'я на кожну мить". URL: <https://www.headspace.com/> (Дата звернення 19.01.2025).
5. Сайт «Знайдіть свій спокій». URL: <https://www.calm.com/ua-homepage> (Дата звернення 19.01.2025).