

Практические занятия должны строиться по основным двум направлениям:

- 1) расширение адаптационных возможностей организма, с помощью общеразвивающих упражнений и упражнений циклической направленности;
- 2) профилактическое воздействие на функциональные системы организма с помощью специальных упражнений.

В заключение хотелось бы отметить, что систематические занятия специальной гимнастикой, строгое выполнение гигиенического режима, отказ от вредных привычек и регулярное закаливание организма укрепляют здоровье, повышают трудоспособность, создают бодрое и жизнерадостное настроение и приводят к быстрому восстановлению нарушенных функций организма.

Необходимо помнить, что здоровье каждого из нас на 50% зависит от нашего собственного образа жизни.

**Минина Е.В.**

Средняя общеобразовательная школа № 42,

Копейск, Россия

## **ФОРМИРОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

*Аннотация.* В статье представлен возможный вариант организации работы школы по формированию информационной культуры школьников в рамках реализации программы «Разговор о правильном питании».

*Ключевые слова:* информационная культура, компьютерная грамотность, здоровьесберегающая среда.

**Minina E.V.**

School 42,

Kopeisk, Russia

## **FORMATION OF INFORMATION CULTURE OF THE 5 FORMS' STUDENTS BY MEANS OF THE HEALTH SAVING ENVIRONMENT**

*Abstract.* This article describes a possible variant of work for formation of information culture of the 5 forms' students in the frame of program implementation "Conversation about healthy nutrition".

*Keywords:* information culture, computer literacy, health saving environment.

На вопрос: «В каком обществе ты живешь?» в настоящее время может ответить даже первоклассник. Конечно же, в информационном. Поэтому главной ценностью и средством производства на современном этапе

развития общества является информация. С другой стороны, в ряде законодательных актов Российской Федерации, таких как закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», главной ценностью провозглашены жизнь и здоровье человека. Для того чтобы «не утонуть» в океане окружающей нас информации, а эффективно её использовать в своей жизни и деятельности, не нанося при этом вреда собственному физическому, психическому, социальному, духовно-нравственному здоровью, а также здоровью социума, человеку требуется владеть высоким уровнем информационной культуры.

Что же следует понимать под термином «информационная культура»? Исторически в нашей стране он появился в 70-х годах прошлого века и трактовался в частности как умение работать с библиотечным фондом. Далее в связи с широким распространением компьютерной техники, термин стал включать навыки компьютерной грамотности. В работах Н.И. Гендиной и Н.И. Колковой информационная культура рассматривается, прежде всего, как составной элемент общечеловеческой культуры. При этом понятие «информационная культура» постоянно изменяется, сужаясь до технического определения и приравниваясь к компьютерной грамотности или расширяясь до философского, включающего в себя все новые и новые компоненты.

О необходимости формирования информационной культуры говорят и педагоги, и медики, и библиотекари. Существующее многообразие трактовок понятия позволяет говорить о необходимости использования принципов системного подхода к данной проблеме, причем системообразующим фактором, на наш взгляд, должна выступать здоровьесберегающая среда.

Многие исследователи определяют информационную культуру как часть общей культуры личности. Поэтому проблема формирования информационной культуры рассматривается нами с точки зрения культурологического подхода. Этот подход дает возможность поиска глубинных смыслов и ценностных установок: поиск информации не ради получения единицы знания, а для формирования целостной информационной картины мира; овладение технологиями поиска (получения), отбора, обработки, хранения и передачи информации не для выполнения конкретного задания, а для осознания сущности протекания информационных процессов в системах различной природы; широкое применение информационных технологий и компьютеров не как технических средств обучения, а как инструментария, позволяющего оперативно решать поставленные задачи и заниматься про-

дуктивной деятельностью по достижению осознанной цели с оптимальными затратами жизненных и материальных ресурсов, таких как время, здоровье, энергия, деньги.

Важным принципом, вытекающим из объективно существующей частоты обновления информационного пространства и смены информационных технологий, постоянным появлением новых программных средств и технологических новшеств, является принцип непрерывности совершенствования собственной информационной культуры на протяжении всей жизни. Высокий уровень развития информационной культуры предполагает наличие умения и готовности к постоянному самообразованию. Елена Петровна Сотникова, заведующая информационно-библиографическим отделом Архангельской областной детской библиотеки им. А.П. Гайдара, обращает внимание на то, что информационная культура личности не только обеспечивает непрерывность процесса самообразования, но и повышает степень ответственности индивида при принятии решений, выступая с одной стороны средством защиты личности, с другой – гарантом стабильности в обществе. Понятие безопасности опосредованно входит в определение всех составляющих здоровья, так как человеку необходимо ощущение физической, психической и социальной безопасности. А одним из способов защиты является система ограничений. Но, как показывает практика, любые меры запретительного характера имеют очень низкий коэффициент полезного действия. Во всех школах страны соблюдаются нормы «детского закона», действуют системы фильтрации Интернет-контента, однако, приходя домой, ребенок чаще всего сталкивается с интернетом, не имеющим никаких ограничений. Да и находясь в школьной среде, владея различными "гаджетами", школьник получает свободный доступ к любым ресурсам сети. Что же делать: запрещать и ограничивать доступ или отправлять ребенка в свободное плавание в океане информации, надеясь, что он выплывет самостоятельно? «Запретный плод сладок», и запрещая какие-либо вещи, мы тем самым только подогреваем интерес к ним. Взять хотя бы недавний пример, прозвучавший в средствах массовой информации, о возрастном ограничении книг Т. Драйзера и Б. Васильева. Надеяться, что самостоятельно выбирая ресурсы, ребенок выберет те, которые как минимум не нанесут вреда, наивно. Получается, что единственный способ решения проблемы – сыграть на опережение. Сориентировать ребенка в Интернет-пространстве таким образом, чтобы использование новых технологий не наносило вреда его физическому и психическому здоровью. А сделать это

можно только развивая информационную культуру школьников, на принципах системного, культурологического и деятельностного подходов.

Работая над проблемой формирования информационной культуры, в 2013-2014 учебном году мы с удовлетворением узнали о появлении сетевого проекта для детей на сайте [www.pravpit-children.ru](http://www.pravpit-children.ru) являющегося дополнительным средством реализации программы Института возрастной физиологии Российской академии образования «Разговор о правильном питании» (автор М.М. Безруких, Т.А. Филиппова). Целью программы является формирование культуры питания. Ученики 5 класса с энтузиазмом отнеслись к идее участия в данном сетевом проекте, прежде всего потому, что он реализован как детская компьютерная игра. Ученик отвечает на вопросы викторин, участвует в творческих конкурсах, зарабатывая баллы и соревнуясь за главный приз с другими участниками. Таким образом, параллельно изучению школьного курса основам правильного и сбалансированного питания ребенок получает возможность в игровой форме продемонстрировать не столько свои знания основ рациона и режима питания, истории кулинарии, но и совершенствовать свои навыки в области информационно-коммуникационных технологий. Вопросы викторин носят разнообразный характер. Для ответа на одни из них нужно уметь осуществлять поиск в большом объеме информации по ключевым словам. Такие вопросы формируют умение выделять главное, правильно формулировать запрос. Другие учат выстраивать алгоритм действий, предполагая работу с разными формами представления информации. Третьи, провоцируя на очевидный ответ, заставляют проявлять навыки критического мышления.

Порядок организации викторин предполагает щадящий режим работы. Во-первых, участие в проекте дело добровольное, во-вторых, как сам проект, так и каждая его часть растянуты во времени, что обеспечивает индивидуальный подход в определении темпа игры. При этом формирование информационной культуры становится не целью, а средством достижения результата.

Кроме ответов на вопросы викторин ребятам предлагается проявить свои творческие способности, посредством участия в конкурсах художественного творчества, проектной деятельности по тематике программы "Разговор о правильном питании". Решение этих задач интегрировано в школьные курсы по информатике, изобразительному искусству, технологии и биологии. Итак, учащиеся 5 класса в рамках изучения темы "Текстовый редактор" готовят сообщения на тему "Правильное питание – основа

здоровья", в рамках темы "Графический редактор" создают проекты: "Полезные продукты", "Пирамида питания", "Режим дня". Именно планомерная, долговременная деятельность учащихся по созданию проектов предполагает развитие навыков поиска, отбора, систематизации информации и представления её в различных формах средствами информационно-коммуникационных технологий, что является инструментом формирования информационной культуры. Важным моментом деятельности является защита проектов, в рамках которой ребятам не только необходимо представить свои результаты, но и ответить на вопросы и возможно критические замечания одноклассников. Умение передавать и презентовать информацию мы так же считаем элементами информационной культуры.

В процессе изучения культуры питания учащиеся знакомятся с историческими фактами, оказавшими влияние на ее формирование. Получают возможность проследить особенности развития гастрономических пристрастий в историческом аспекте. Сравнить рацион народного питания несколько веков назад и сегодня. Подобные задания позволяют ребенку научиться анализировать факты, выстраивать логические цепочки рассуждений, делать выводы. Немаловажный аспект реализации программы – это формирование ценностных установок заботы о своем здоровье, важности оценки собственных решений с точки зрения накопленного исторического опыта.

Таким образом, реализация программы, ориентированной на формирование культуры питания учащихся, попутно решает и задачи повышения компьютерной грамотности в частности и информационной культуры в целом.

#### *Литература*

1. Деркач, А.В. Информационные технологии в условиях здоровьесберегающего образования / А.В. Деркач // Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: материалы VII-й Межд. науч.-практ. конф. / науч. ред. З.И. Тюмасева, Б.Ф. Кваша. – СПб.: ЦНИТ «Астерион»; Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2011. – С. 294–296.
2. Мухаметзянов, И.Ш. Медицинские аспекты информатизации образования: Монография / И.Ш. Мухаметзянов. – М.: ИИО РАО, 2010. – 72 с.
3. Мухаметзянов, И.Ш. Дидактические условия формирования здоровьесберегающей информационно-коммуникационной образовательной среды / И.Ш. Мухаметзянов. – М.: ИИО РАО, 2010. – С. 242–251.
4. Мухаметзянов, И.Ш. Уровни сформированности здоровьесберегающей информационно-коммуникационной образовательной среды / И.Ш. Мухаметзянов. – М.: ИИО РАО, 2010. – 5 с.
5. Гендина, Н.И. Формирование информационной культуры личности в библиотеках и образовательных учреждениях / Н.И. Гендина и др. – М.: Школьная библиотека, 2003. – 32 с.

6. Гендина, Н.И. Формирование информационной культуры личности: теоретическое обоснование и моделирование содержания учебной дисциплины / Н.И. Гендина, Н.И. Колкова, Г.А. Стародубова, Ю.В. Уленко. – М., Межрегиональный центр библиотечного сотрудничества. 2006. – 512 с.

7. Гейн, А.Г. Концепция формирования информационной культуры у учащихся общеобразовательных учреждений / А.Г. Гейн. – М.: Школьная библиотека, 2007, № 5. – С. 31–34.

8. Грачева, А.П. Методика обучения информатике в условиях формирования здоровьесберегающей среды школы: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.П. Грачева. – М.: ИСиМО РАО, 2007. – 23 с.

9. Грачева, А.П. Формирование адекватного отношения к информации как фактор здоровьесбережения школьников при обучении информатике / А.П. Грачева // Вестник МГПУ. Серия информатика и информатизация образования. – М.: МГПУ, 2006, № 2 (7). – С. 48–52.

**Михнева А.Г.**

Приднестровский государственный университет им. Т.Г.Шевченко,  
Тирасполь, Молдова

## **СПОСОБЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ НА УЧЕБНОМ ЗАНЯТИИ В ВУЗЕ**

*Аннотация.* В статье рассматриваются способы сохранения здоровья студентов на учебном занятии в вузе, с теоретических позиций разных авторов и как этот опыт применяется в вузах. Автор предлагает придерживаться комплексного подхода организации здоровьесберегающего образовательного процесса, согласно которого, на учебном занятии, сохраняются три компонента здоровья: физический, психический и социальный.

*Ключевые слова:* здоровьесбережение, студенты, учебное занятие в вузе.

**Mihneva A.G.**

The pridnestrovian State University. T.G. Shevchenko,  
Tiraspol, Moldova

## **HOW TO SAVE THE HEALTH OF STUDENTS AT A TRAINING SESSION AT THE UNIVERSITY**

*Abstract.* This article discusses ways to maintain the health of students at a training session at the University, with the theoretical positions of different authors and how this experience is applied in higher education. The author proposes an integrated approach the health-saving educational process, according to which, at a training session, are the three components of health: physical, mental and social.

*Keywords:* zdorov'esbereženie, students, training at the University.

На сегодняшний день в организации обучения на учебном занятии в вузе наблюдаются противоречия. С одной стороны, учебное занятие