

следующий МЕТ, который удавалось достичь человеку, шансы пережить следующее десятилетие увеличивались на 12 процентов.

Чтобы повысить МПК, не нужно титанических усилий. Простая ходьба ежедневно в течение получаса дает существенный эффект. Под этот параметр виды спорта выстраиваются в следующей последовательности. Лидирует лыжный спорт. Далее легкоатлетический бег, ориентирование, конькобежный спорт, велосипедный спорт, спортивная ходьба, плавание, гребля, бадминтон.

ПЕРСПЕКТИВЫ СТУДЕНЧЕСКОГО ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ В СОЦИАЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Н.С. Сажина

В настоящее время социальные учреждения серьезное внимание начинают уделять подбору добровольных помощников — волонтеров, что не только расширяет организационные возможности центров, но и способствует развитию гуманистической культуры населения.

В отличие от государственной и общественной деятельности профессиональных социальных работников добровольцы не являются специалистами социальной работы и осуществляют свою деятельность, как правило, в свободное от учебы или работы время, руководствуясь чувствами милосердия и опираясь на гуманистические ценности.

Разработка специальной программы работы с волонтерами, к которой только приступают отдельные центры, вызваны необходимостью оказания различных видов помощи, с одной стороны, самому Центру, с другой, — желанием самих волонтеров-студентов получить практический опыт социальной работы.

Обычно добровольцы представлены молодежью (школьниками старших классов, студентами, работающей молодежью), а также пенсионерами, пожилыми людьми, для которых такая работа является душевной потребностью и имеет непреходящую ценность. При этом как свидетельствуют специальные исследования, существует множество мотивов, по которым человек становится добровольцем. Среди наиболее часто упоминающихся — «хочу помочь другим» (40%), «хочу работать там, где могу помочь» (30%), «хочу был полезным среде, в которой живу» (20%), «ощущаю интерес к характеру деятельности» (10%).

Однако выявить группу лиц готовых стать добровольцами, не так просто, тем более, что само движение волонтеров стало возрождаться только в последнее время.

В этой связи большое значение для создания стабильной группы добровольцев имеет разработка т.н. соглашения, так как очень существенно,

чтобы добровольцы разделяли задачи и цели и говорили на ясном профессиональном языке с работниками Центра. Добровольцам необходимо иметь представление о целях работы, быть готовыми пожертвовать временем, силами для достижения этих целей, внушать доверие, доброжелательность, чувство «работы вместе» с социальными (профессиональными) работниками.

Добровольцу необходимо иметь и конкретный план работы, который поможет им сориентироваться в новой среде деятельности. Большое значение для качества работы добровольцев имеет понимание ими того, какие элементы социальной деятельности они могут выполнять. Для такого понимания желательна разработка социальной памятки с перечнем таких функций, как ответы на вопросы по «телефону доверия», осуществление опекуинства, оказание конкретных бытовых услуг конкретному человеку и др. Выполнение лишь отдельных поручений социальных работников добровольцам, как показали исследования, неинтересно и приводит к текучести кадров.

Как правило, работа добровольцев должна описываться в форме служебных или должностных инструкций с обязательным указанием результатов работы. Без такого описания работа добровольцев, как правило, не эффективна. Описание должно содержать: 1) определение деятельности, 2) целеполагание, 3) характеристику задач, 4) график деятельности, 5) перечень возможных льгот (при обучении, страховании, распределении гуманитарной помощи, а также публичное одобрение их работы, премирование).

Большое значение для создания группы добровольцев имеет процесс их поиска. Их нужды должны совпадать с потребностями центров социального плана, а также удовлетворять внутренние мотивы их деятельности («хотелось испытать свои возможности», «хотелось осуществлять полезную деятельность», «работа должна обогатить опытом, принести пользу людям в ней нуждающимся»). В качестве наиболее распространенных методов набора добровольцев во всем мире являются: 1) распространение брошюры об организации, которая ищет добровольцев с описанием деятельности последних, 2) использование средств массовой информации, 3) информационные беседы и консультации с местным населением (со старшеклассниками, студентами, пенсионерами), 4) беседы с постоянным персоналом центров о характере, содержании, мотивах деятельности добровольцев.

Таким образом, центры должны знать: 1) какую работу можно и нужно поручить добровольцу; 2) кто может сделать эту работу; 3) понять, что привело их к добровольческой деятельности; 4) определить, что им надо рассказать и кто может дать им исчерпывающую информацию.

В Социальном институте РГППУ в качестве эксперимента студенты дневного отделения I курса (куратор Н.С.Сажина) принимают участие в

волонтерском движении совместно с МУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост». Совместная деятельность студентов и представителей Центра получила название «Работа с семьей в кризисной ситуации». Цель проекта – социальный патронаж и социальное консультирование семей групп риска.

На первом году работы с волонтерами в «Форпосте» основное время было посвящено их ориентации на обучение. Она включала следующие этапы: 1) описание структуры Центра; 2) характеристика его программ; 3) описание процедур обучения добровольцев. Студентам читался специальный курс, касающийся психологических проблем работы с кризисными семьями. Эффективной формой совместной деятельности стало признание заслуг добровольцев, получение поддержки и понимания у персонала Центра, позитивный психологический настрой.

Следует отметить, что обаяние специалистов Центра, их компетентность и высокий уровень этических качеств помогли удержать волонтеров и создать условия для их самореализации во имя служения другим людям и обществу. Не следует забывать, что волонтерство отражает так называемую русскую идею, русский менталитет. Хочется надеяться, что последующая совместная деятельность волонтеров-студентов и Центра «Форпост» принесет позитивные плоды и удовлетворит ожидания всех.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК АСПЕКТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА

Н.П. Сулимова

В последнее время во многих публикациях по проблемам школьного образования все чаще появляется термин «здоровьесберегающая педагогика», где в качестве главной задачи выдвигается создание условий, обеспечивающих высокую работоспособность на протяжении всего времени учебных занятий, позволяющих отодвинуть утомление и избежать переутомления. Такое осмысление проблемы не случайно.

Научно-техническая революция наряду с крупными открытиями принесла и тревожные симптомы в состоянии здоровья подрастающего поколения, особенно в области так называемых школьных форм патологии. Например, различные исследования показали, что среди учащихся удельный вес нарушений осанки достигает почти 2/3 показателей, к окончанию школы у половины выпускников отмечается близорукость. Особую тревогу вызывает рост среди учащихся нервно-психических дисфункций, что выражается в различных девиациях.

Обычно неблагоприятное влияние среды связывалось с недостаточной освещенностью, особенностями питания, низкой физической активностью и