

которые могут гармонизировать состояние учащихся, перегруженных решением формально-логических задач. Есть проблемы, относимые нами к экологии образования такие как, организация здорового питания, особенно в детском и подростковом возрасте.

Экологическую проблему составляет также вербальное и невербальное общение в коллективе учащихся, ненормативная лексика, которая загрязняет окружающую среду и не является лишь социальной проблемой. В ней есть и природная составляющая. В данном докладе мы лишь обозначили некоторые проблемы образования, имеющие не только социальную, но и природную основу, а точнее социоприродную. Отсюда считаем необходимым развитие экологических и педагогических исследований на уровне их интеграции, посвященных образованию XXI века. Эти исследования окажут определенное влияние на решение одной из главных проблем образования – здоровья подрастающего поколения, т.е. на его «способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации» (И.И. Брехман)

Соломина Г.М.

ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (РГППУ), г. Екатеринбург

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВА РЕАЛИЗАЦИИ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ПЕДАГОГА

В последние годы обращается достаточно большое внимание разработке здоровьесберегающих технологий в образовании, которые направлены в основном на сохранение физического, психического, психоэмоционального состояния обучающихся и обучаемых, что должно обеспечивать им достаточно высокий уровень интеллектуальной и физической работоспособности, а также адаптированности к постоянно изменяющейся учебной, социальной и природной среде.

Целью здоровьесберегающей образовательной технологии является обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта в образовательном учреждении, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, основанных на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Эти цели реализуются в образовательных учреждениях в результате профессиональной деятельности педагогов, для которых остро стоят проблемы реализации здорового образа жизни, поскольку они так же, как и обучаемые испытывают постоянное воздействие многих агрессивных

факторов окружающей среды: холодная зима и жаркое лето, магнитные бури и колебания солнечной активности, химическое загрязнение и радиация, постоянный стресс и эпидемии инфекционных заболеваний, неправильное питание и вредные привычки.

В этих условиях человек должен постоянно приспосабливаться к изменениям окружающей среды. Конечно, способность к адаптации является одним из важнейших свойств живых организмов. Без этой способности невозможна сама жизнь. Однако процесс приспособления человека к агрессивным воздействиям требует от него огромного количества энергетических и других ресурсов. Отдавая значительную часть своих резервов на защиту организма от внешних воздействий, организм человека уже не может эффективно выполнять свои обычные функции, при этом истощаются энергетические и структурные ресурсы сердечно-сосудистой, нервной, иммунной и других важнейших систем, что в конечном итоге приводит к снижению работоспособности, утомлению, частым болезням и преждевременному старению.

Человеческий организм обладает уникальными компенсаторными возможностями, но они не беспредельны, поэтому человеку важно предупредить ранние нарушения здоровья с помощью простых и доступных профилактических мер.

Хорошо известно, что вследствие ухудшающейся экологической обстановки, неправильного питания и снижения активности очищающих систем человеческого организма в клетках начинают накапливаться вредные вещества, которые снижают адаптационные возможности клеток и нарушают работу большинства органов и систем человеческого организма. Накопление вредных веществ («свободных радикалов») в межклеточном и внутриклеточном пространствах лежит в основе самых различных болезненных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной системах, работе печени, желудочно-кишечного тракта и др. Эти процессы можно предотвратить, используя биологически активные добавки, которые позволяют очистить внутреннюю среду организма, повысить адаптационные резервы и создать условия гармоничного функционирования клеток через восполнение дефицита основных регуляторных веществ пищи и регуляции биологических ритмов.

Современные условия жизни и работы выдвигают перед педагогами требования обладать не только высокими профессиональными знаниями, но крепким здоровьем и творческим долголетием, поскольку только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности. Однако педагоги часто жалуются на повышенную утомляемость, раздражительность, снижение работоспособности, ухудшение памяти, особенно в конце учебного года.

Развитие синдрома усталости в большинстве случаев связано не только с выполнением большого объема работы, но и с влиянием на человека неблагоприятных экологических факторов окружающей среды, особенно в условиях большого города, с состоянием, когда человек постоянно переживает самые различные стрессовые ситуации, в которых в большом напряжении находится иммунная система и, наконец, часто человек не получает в питании всех необходимых организму витаминов, микроэлементов и ферментов.

Если человек всерьез обеспокоен своим здоровьем, то у него есть два пути оздоровления: обращение к современной фармакологической медицине или организация «здорового образа жизни», в котором не последнюю роль играет желание человека понять те процессы, которые приводят его к предболезненным состояниям, а затем к болезни и научиться решать проблемы здоровья разработкой индивидуальных профилактических программ, исключая при этом развитие состояний перегрузки или переутомления.

Под здоровым образом жизни понимаются такие типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым выполнение им своих социальных и профессиональных функций.

Здоровый образ жизни определяется следующими факторами: личная гигиена; рациональное питание; оптимальное сочетание работы и отдыха; двигательная активность; закаливание; отказ от вредных привычек. За сохранение собственного здоровья приходится бороться, преодолевая свою инертность, лень, обжорство, слабоволие. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Ведение здорового образа жизни требует внимания к режиму труда и отдыха, рациональному питанию, водному режиму, к отказу от вредных привычек, к занятию физическими упражнениями, закаливанию организма.

Предпочтение всегда отдается рациональному режиму, когда эффективный труд чередуется с полноценным отдыхом. При соблюдении режима вырабатывается система чередующихся условных рефлексов (динамический стереотип), определяющий оптимальный ритм функционирования организма. закрепляясь, система рефлексов облегчает организму его работу, поскольку создаются условия и возможности внутренней его подготовки к предстоящей деятельности.

На закономерностях ритмичного протекания процессов жизнедеятельности организма человека основываются правила организации суточного режима и распорядка дня. Поддержание ритмичного режима жизнедеятельности - одно из важнейших условий высокопроизводительной работы человеческого организма.

Ничто так не утомляет нервную систему, как отсутствие строгого режима. Поэтому если установленный жизненный ритм в течение дня, недели, года соблюдается, то он способствует укреплению здоровья, повышению уровня умственной и физической работоспособности, замедлению процессов старения.

По данным ученых, из общего числа факторов, влияющих на состояние здоровья, режим сна составляет 24-30%, режим питания - 10-16%, занятия физическими упражнениями - 15-30%.

Сон занимает особое место в режиме дня людей. Это самый эффективный способ снятия умственного и физического напряжения, основной и ничем не заменимый вид отдыха.

Во время сна происходит изменение всей жизнедеятельности организма. На фоне снижения общей активности значительно уменьшается расход энергии, происходит восстановление затраченных во время бодрствования веществ, прежде всего в нервной системе. Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток, они получают полноценный отдых и восстанавливают свою работоспособность.

В отношении соблюдения рационального питания следует сказать, что человеческий организм нуждается более чем в 40 незаменимых питательных элементах, которыми он сам себя обеспечить не в состоянии и поэтому должен получать их извне.

Важно иметь в виду, что нет хороших или плохих пищевых продуктов. Все они в различной степени обладают питательной ценностью. Не существует идеальной пищи. Важно не то, что мы едим, а сколько едим, когда едим и в каком сочетании съедаем те или иные продукты. Правильное питание позволяет организму максимально реализовывать свой генетический потенциал.

Во всех процессах, происходящих в организме, участвует вода, которая составляет 66% массы тела. Избыточное потребление воды усиливает потоотделение, изнуряет организм, перегружает работу сердца и почек, способствует ожирению, ведет к вымыванию из организма нужных ему веществ. Дневная норма жидкости с учетом съедаемых овощей и фруктов составляет до 2,5 литров, т.е. столько, сколько ее выделяется из организма за сутки, чем обеспечивается водный баланс.

К вредным привычкам относят курение и алкоголь. В нашей стране курят около 60 % мужчин и 50-55 % женщин трудоспособного населения. Всем хорошо известно, что курение табака и алкоголь представляет серьезную угрозу для здоровья человека. Дым табака содержит около 3 тысяч химических веществ, которые способны повреждать живые ткани (смолы и родственные им соединения, никотин и токсичные газы типа окиси углерода, цианистого водорода и окислов азота). Воздействуя на мозг, алкоголь нарушает структуру и функцию мембран мозговых клеток, что затрудняет

распространение нервных импульсов и является причиной связанных с интоксикацией изменений в поведении человека.

Оптимальная двигательная активность является одним из важнейших факторов, составляющих основу здорового образа жизни. Рядом исследований установлено, что для активной жизнедеятельности и поддержания постоянно высокой работоспособности человеку необходимо затрачивать на активные движения, на физическую культуру хотя бы один час в день.

Для нормальной жизнедеятельности организма постоянно необходимы не только двигательная деятельность, но и в оптимальных объемах физические напряжения. Поскольку любые движения выполняются напрягающимися мышцами, то работа участвующих в конкретной двигательной деятельности мышц выразится в их совокупном напряжении или нагрузке, объем которой будет зависеть от уровня и продолжительности двигательной активности. Величина нагрузки должна быть адекватной состоянию здоровья и физической подготовленности человека.

Активный отдых выражается в смене видов деятельности. Особенно плодотворно его проявление при переходе от умственного труда к физическому. Впервые значение активного отдыха обосновал И.М.Сеченов. Он заметил, что рука после сильного утомления восстанавливает работоспособность быстрее, если другой, неутомленной рукой выполнять нетрудную физическую работу. Переключение с умственной работы на физическую позволяет, во-первых, сохранить устойчивость и улучшить функционирование основных тканей и систем организма, во-вторых, совершенствовать координационные механизмы в осуществлении их деятельности.

Физиологическая сущность закаливания состоит в том, что в результате воздействия на организм воздуха, воды, солнца усиливается взаимодействие между кожными рецепторами и центральной нервной системой: внешние раздражения через расположенные в коже нервные образования воздействуют на центральную нервную систему, а через нее на различные органы и системы, которые обеспечивают приспособительную деятельность организма.

Если каждый преподаватель серьезно отнесется к поддержанию своего здоровья и будет активно использовать индивидуальные программы профилактики и коррекции наиболее распространенных нарушений здоровья в непростых условиях современной жизни, то он сможет наиболее успешно реализовать и раскрывать свой творческий потенциал в профессиональной деятельности и его психологическая цена результата труда будет оптимальной, он не будет испытывать переутомления и усталости.