

теоретического и практического характера; ориентирование преподавателей кафедры на предоставление возможности каждому студенту выполнять систему заданий по каждому курсу не только репродуктивного, но и поискового, творческого характера.

**Система комплексной индивидуальной профилактики учащихся по формированию здорового образа жизни, как альтернатива наркомании**

***Белоусов А.И., Бразина В.П., Коротких В.Ф.***

*Физкультурно-оздоровительный центр «Парковый», экономический колледж, г. Екатеринбург*

Одной из основных задач системы комплексной индивидуальной профилактики по формированию ЗОЖ, как альтернатива наркомании является: создание стартовых условий каждому учащемуся для обеспечения развития личности смысловой сферы его индивидуального психологического здоровья и не препятствовать индивидуальной вариативности духовной сущности будущего гражданина.

Исходя из этого, только создавая учащемуся с любым типом нервной системы и уровня подготовки равные стартовые условия, школа № 62 и ФОЦ-Парковый смогут, в какой то мере, сохранить здоровье и уберечь от наркозависимости своих воспитанников.

Создание индивидуальной комплексной профилактики учащихся, направленной на мобилизацию внутренних резервов ребенка и борьбу с факторами риска (... и, не только через систему физического воспитания) помогут решить некоторые задачи связанные с выдвинутой проблемой.

Школа и Центр предлагают определенный алгоритм социализации ребенка - набор компонентов, направленных на устранение факторов риска, нарушающих физическое и психическое здоровье наших воспитанников.

- Глубокая диагностика состояния физического и психического здоровья;
- выявление факторов риска в данном возрасте ( гиподинамия, аллергия, переутомление и др.);
- устранение этих факторов риска всеми имеющимися возможностями образовательного учреждения);
- выстраивание в ОУ валеосистемы, сохраняющей и укрепляющей здоровье детей и подростков (расписание занятий, режим дня, физические и умственные нагрузки, режим питания, активный отдых и др.);
- введение валеокомпонента в каждое мероприятие проводимое образовательным учреждением;
- проведение физкультурных занятий с валеомотивацией и элементами здорового образа жизни;
- трудовое воспитание и культура труда (чередование труда и отдыха, положительные эмоции, нравственные нормы, интеллектуальные и творческие способности);

Главное, для формирования физического, психического и духовного здоровья учащихся, а максимально использовать «естественный стадион» - среду, в которой находится в данный период находится ребенок.

Это является основанием того, что через педагогику радости и красоты, творчества и познания себя и окружающих формировать ощущение здоровья (это в нашем понимании и есть «естественный» стадион), не забывая и о том, что красота есть психофизическое ощущение гармонии и целесообразности и, следовательно, постоянный спутник здоровья. А педагогика радости, красоты и гармонии это ничто иное, как педагогическая адаптация ребенка к новым условиям.

Введение в любую учебно-воспитательную деятельность компонента ЗОЖ учащегося основано на общечеловеческих ценностях (не зависимо от его возраста):

- уважение к жизни и достоинству любого учащегося;
- любовь к живой и неживой природе;
- принятие норм социально-адаптивного поведения;
- эмоциональная сдержанность;
- вежливость;
- опрятность;
- соблюдение элементарных гигиенических норм

Для респекта социального здоровья подопечных необходимо ориентироваться на следующие критерии:

- уважение к иным точкам зрения;
- уважение к результатам чужого труда;
- наличие сознания и воли (в зависимости от возраста);
- готовность к изменению своего поведения.

Сочетая единство духовного и физического, индивидуальная профилактика учащихся по формированию ЗОЖ, как альтернатива наркомании имеет большие потенциальные возможности для формирования целостной личности, как на последующих этапах обучения, так и в будущей жизни

Главная опасность, которой подвергается учащийся это продолжительное перенапряжение психофизиологических функций, а отсюда их способность снижать общие неспецифические адаптационные резервы организма и, как следствие этого, вызывать социальную дезадаптацию ребенка, а также усилить ряд заболеваний.

В связи с этим, предлагается комплекс факторов по комплексному укреплению здоровья в наших образовательных учреждениях:

- психогигиенические способы для снятия психоэмоциональных напряжений (рекомендации Г.Селье, Д.Карнеги и др.);
- психорегулирующие методы основанные на психической саморегуляции (элементы йоги, цигуна, дыхательных упражнений, расслабления, аутотренинга и т. п);
- устранение действий сильных и продолжительных раздражителей (звука, света, высокочастотных электромагнитных колебаний и других факторов физической природы);
- природные факторы (свежий воздух, релаксирующая роль комнатных растений, певчих птиц, аквариумных рыбок и т. д.);
- факторы вызывающие положительные эмоции (музыка, определенная цветовая гамма, живопись, театр, кино, музеи и т.д.);
- восстановительные мероприятия (баня, массаж, закаливание и т. д.);
- режим труда и отдыха (научная организация труда учащихся);
- применение адаптогенов (женьшеня, китайского лимонника, золотого корня, меда и др., лекарственных трав - мяты, душицы, зверобоя, мелисы, шиповника и др., поливитаминов - аэровита, глютаневита и др.);
- устранение действий токсических веществ и допингов (алкоголя, никотина, кофеина, наркотиков).

Для формирования критериев ЗОЖ в школе и Центре используются следующие технологии:

1. Блочная система обучения, т.е. учебный материал одного из разделов программы изучается путем интенсивного погружения в учебный материал.

Основным положительным результатом данного метода обучения является сокращение времени на обучение данному разделу программы и углубление восприятия учебного материала.

2. Дифференцированная система обучения - создание учебных групп и подгрупп по способностям и потребностям учащихся.

3. Бригадная форма обучения. Основной положительной чертой является воспитание самостоятельности, ответственности и коллективизма.

4. Бинарный урок - разновидность интегративного занятия, когда объединяется содержание двух учебных дисциплин.

5. Досуговые занятия - характер осуществляемой в свободное время деятельности, связанный с функцией восстановления различных сил ребенка, развитием духовных сил и физических способностей ребенка, реализацией потребности в общении или с целенаправленной творческой учебной физкультурно-оздоровительной деятельностью.

6. Витагенное обучение - построено на актуализации (востребовании) информации, отражающей жизненный опыт ребенка, находящейся в области его долговременной памяти и последующим использовании её в образовательных целях.

6. Ситуация успеха - сочетания условий, которые обеспечивают успех.

Вся система индивидуальной профилактики по формированию ЗОЖ, как альтернатива наркотикам (в частности, физическое воспитание) должна строиться по следующим правилам:

1. Следовать логике природы (педагогика должна быть естественной).

2. Структура занятий должна быть не формальной, а по физиологической сути.

3. Играя - оздоравливать, играя - воспитывать, играя - развивать, играя - обучать!

4. Физическое воспитание должно заряжать детей положительными эмоциями.

5. Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции.
6. Через движение и игру - к воспитанию Человека будущего.

**Валеологический аспект значимости нравственной и психосексуальной сфер при адаптации школьников-подростков к образовательному процессу**

*Бароненко В.А., Плаксина Е.Н.*

Уральский государственный технический университет,  
г. Екатеринбург

Адекватная адаптация учащихся является важнейшим условием качественной учебы. В современной школе адаптация учащихся к образовательному процессу осуществляется в экстремальных условиях информационных перегрузок и гиподинамии, что приводит к ухудшению их здоровья и снижению эффективности учебно-воспитательного процесса.

Школьная адаптация, как правило, имеет сложнейшую многофакторную структуру, включающую различные психофизиологические механизмы, среди которых важное место занимают нравственная и психосексуальная сферы.

Особенно большое значение эти сферы оказывают на учащихся среднего школьного возраста, который в онтогенезе определяется как критический в биологическом, психологическом и социальном аспектах. В этот период происходит интенсивное половое созревание, приводящее к дисгармонии темпов физического, умственного и полового развития, что приводит к трудностям адаптации подростков. Особенности поведения подростков, прежде всего связаны с нарушением баланса взаимоотношений гормональной и нервной регуляции организма за счет преобладания первой. В этот период отмечается снижение активности высших отделов головного мозга – коры больших полушарий и