

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

другими факторами. Вместе с тем в исследованиях проблемы вскрывается целый комплекс неблагоприятных моментов для здоровья детей в школе. Традиционное построение урока, способы передачи информации и технологии учебно-воспитательного процесса буквально «вытравили» из школы детерминанты биологического развития человека - это прямостояние, пространство, движение, физические нагрузки, ориентировочно-поисковую активность и многое другое. Резкое возрастание интенсивности учебного процесса приводит к перегрузке, выраженной утомляемости, следствием чего является нарушение физического и психического здоровья обучающихся. Дети в процессе обучения находятся в состоянии хронического чувственного угнетения и чувственного недоразвития.

Определенная группа факторов, отрицательно влияющих на здоровье детей, связана с тем, что образовательные учреждения не имеют специализированных программ направленного формирования физиологических и учебно-познавательных основ, трудового потенциала ребенка, в частности, зрительно-информационного, зрительно-ручного, микропроцессорного.

Все это приводит, в частности, к тому, что дети в процессе чтения и письма пребывают в хроническом сенсорно-моторном, психо-эмоциональном и нервно-вегетативном напряжении. Отмеченные виды напряженности угнетают важнейшие биоритмы организма, биологические процессы созревания и развития, в том числе способствуют возникновению целого ряда школьных форм патологии: близорукости, нарушения осанки, сердечно-сосудистых, нервных расстройств и т.д.

Проблема сохранения здоровья учащихся рассматривается в педагогике как одна из главных, определяющих как содержание, так и структуру образовательного процесса. Именно это во многом послужило причиной реорганизации сроков обучения в начальной школе и определило переход на 4-летнее обучение.

Педагогическая валеология - относительно новое направление в педагогической науке, возникшее на стыке наук о Человеке (медицина, анатомия и физиология, психология, педагогика). Педагогическая валеология как наука о включении человека в процесс формирования своего здоровья до сих пор находится в стадии становления.

Историческими корнями основы рассматриваемой нами проблемы уходят в далекое прошлое, когда главной идеей формирования личности было ее гармоническое развитие. Еще в XVI веке Аристотель, разрабатывая основные положения антропологии, науки о человеке, в качестве основного выдвигал совокупность знаний о духовной стороне человека, о физическом строении тела. Отсюда выдвигался главный принцип развития личности - познание окружающего мира через познание человека, систему его отношений к обществу, природе, ориентация на духовное развитие на основе формирования гуманитарного стиля мышления. Можно сказать, что в этот

период закладывались основы осознанного отношения к организму, основы духовного и физического здоровья.

В России на различных временных этапах ученые и практики не однократно обращались к этой идее (В.П. Кащенко – 1919 г., И.Н. Волков – 1959г.), однако первые контуры валеологической науки как теории о сохранении здоровья наметились в работах И.И. Брехмана (1981г.).

Н.М. Амосов в своих работах всесторонне, многогранно рассматривает это явление. «Сколько прекрасных возможностей таит в себе здоровье! Это - легкая поступь, готовая к стремительному бегу. Это - зоркость взгляда, различающего кружево самых высоких ветвей и рисунок крыла стрекозы... Это - неисчерпаемое богатство обоняния, позволяющего уловить тончайший запах цветка, соленый ветер далекого моря, аромат загорелой кожи. Это - безотчетная радость от соприкосновения со студеной водой и колким снежком. Это, наконец, упоение естественной, желанной усталостью от физического труда, спортивной игры, нелегких состязаний в ловкости и силе, что дарует нам ту первозданную чистоту ощущений, без которой трудно определиться в своих духовных запросах, в отборе ценностей и осознании своих возможностей, значит трудно быть счастливым»

Отметим, что в педагогической валеологии выделяют такие компоненты здоровья как *соматическое, физическое, психическое, нравственное* здоровье. Отсюда вытекают основные проблемы, которые решает педагогическая валеология, которые могут стать ведущими направлениями в деятельности социального педагога:

- сохранение здоровья учащихся и учителя;
- создание педагогических условий, необходимых для формирования здорового генофонда общества;
- создание оптимальных внешнесредовых условий в школе и дома, рациональной организации труда и отдыха школьников;
- воспитание у школьников сознательного отношения к своему здоровью как самой большой ценности, данной человеку Природой;
- развитие творческой активности личности как основы эмоционального благополучия.

Здоровьесбережение как аспект деятельности социального педагога должно охватывать одновременно несколько уровней: работа с детьми, родителями и педагогическим коллективом. Это позволяет выстроить определенную системную направленность, создать условия для того, чтобы обучение и воспитание не оказывало отрицательного воздействия на физическое развитие и здоровье учащихся. Все виды деятельности и отдыха, детей следует организовывать с учетом их возрастных морфофункциональных и психофизиологических особенностей.

Примерное содержание такой работы может быть представлено следующим образом.

1. Цикл занятий с учащимися – «Уроки здоровья»

- Паспорт здоровья
 - Беседа-игра «Что мы едим?..»
 - Практикум «Лучшие блюда русской кухни»
 - Кухня народов мира
 - Праздник «Папа, мама, я – здоровая семья»
 - Тренинги «Пойми меня»
 - Мой день (секреты режима дня) и т.п.
2. Лекторий для родителей – «Родительские диалоги»
- Здоровое развитие ребенка – что это такое?
 - Что любит ваш ребенок – Разговор о правильном питании
 - Сладкие посылки – игра
 - Полезные привычки детей
 - Ваш ребенок и режим дня
 - Отдыхаем вместе
 - Советы по профилактике...
3. Беседы с педагогами о здоровьесберегающих технологиях, анализ расписания, структуры урока и т.п.
- Особое место в этом направлении должна занять *диагностика*:
- психофизического и эмоционального развития ребенка;
 - уровня утомляемости на уроке;
 - степени компьютерной и наркотической зависимости;
 - устойчивости к воздействию отрицательных факторов;
 - показателей роста и общего развития;
 - функционального состояния и резервных возможностей организма;
 - наличия (отсутствия) заболеваний или дефектов развития;
 - уровня морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

ОЦЕНКА КОМПЕТЕНТНОСТИ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ РГПСУ О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ

Т.Ф.Турова

В здоровом образе жизни питание является определяющим, системообразующим фактором. Состояние мыслительной деятельности, двигательная активность и эмоциональная устойчивость в значительной степени зависят от сбалансированности и качества питания.

Рацион питания студентов во многом обусловлен возрастом, влиянием условий учебы и быта. В организме молодых людей еще не завершилось формирование ряда физиологических систем, в первую очередь нейрогуморальной, поэтому они очень чувствительны к нарушению