

- 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 РГППУ 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

сбалансированности пищевого рациона.

Установлена зависимость между успеваемостью и режимом питания: если студенты приступают к занятиям натощак, то они хуже усваивают учебный материал. По данным ряда исследователей 60% студентов, которые учатся удовлетворительно, питаются всего 2 раза в день, в то время как успевающие на «хорошо» и «отлично» в 80% случаях придерживаются трехразового питания.

Нами была проведена работа, целью которой явилось исследование субъективных представлений студентов о знании и соблюдении принципов рационального питания с одной стороны, и объективная оценка этих знаний с другой.

В исследовании приняли участие 144 студента младших курсов РГППУ

Респондентам предлагалось выполнить тест, который объективно оценивал их знания о принципах здорового питания, и анкету, которая позволяла судить о соблюдении принципов рационального питания.

Результаты исследования позволили сделать вывод, что среди студенческой молодежи чаще всего нарушения питания сводятся к его неправильному режиму и однообразию.

Лишь 2,8% респондентов полностью соблюдают принципы рационального питания, частично следуют им 40,3%, питание же 56,9% студентов практически не является сбалансированным. Эту картину дополняет и ответ на вопрос о режиме питания: 3-4 раза в день, то есть наиболее рационально, питаются лишь 18% студентов.

Рациональное питание предполагает регулярное поступление в организм микроэлементов и витаминов, что особенно актуально в период экзаменационных сессий. В связи с этим закономерен вопрос анкеты о регулярности приема студентами поливитаминных и витаминно-минеральных комплексов. Лишь 16% опрошенных принимают их постоянно, 60,4% - «время от времени», а 23,6% не принимают совсем. Следствием недостаточного поступления витаминов может стать снижение устойчивости организма к действию повреждающих факторов.

При субъективной оценке своих знаний о рациональном питании 24,3% респондентов отметили, что знакомы с ними в полной мере, 61,8% считают, что обладают поверхностными знаниями в этой области, и лишь 13,9% подчеркнули, что совершенно не владеют ими. Но вместе с тем только 2,8% опрошенных правильно ответили на вопросы теста, который объективно оценивает компетентность знаний в вопросах питания, 21,3% сделали 3-4 ошибки, что соответствует поверхностным знаниям, а 75,9% не смогли правильно ответить и на половину вопросов теста. Это свидетельствует о явно неадекватной оценке своих знаний студентами.

На вопрос анкеты «Считаете ли вы полезным для себя прослушать учебный курс об основах рационального питания?» 70,1% респондентов ответили утвердительно, что учитывая результаты проведенного

исследования свидетельствует о целесообразности введения в РГППУ дополнительной образовательной программы «Основы рационального питания».

ИНТЕГРАЦИЯ ЗНАНИЙ О ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА В УЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ МОДЕРНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Т.М. Фоминых

Проблемы воспитания и развития детей, сохранения их здоровья имеют общенациональное и государственное значения, поскольку от уровня образованности и здоровья выпускников школ зависят перспективы развития страны в будущем, ее социально-экономический потенциал в целом. Однако показатели здоровья современного российского общества, и, в первую очередь подрастающего поколения, крайне неутешительны. По данным Минздравсоцразвития России, только 5% выпускников школ сегодня являются практически здоровыми. 80% школьников хронически больны, 50% имеют морфофизиологические отклонения, свыше 70% страдают различными нервно-психическими расстройствами (В.Горячев, 1999).

Поскольку качество здоровья испытывает тенденцию к ухудшению, сама идея здоровья в последние десятилетия приобрела особую актуальность. Качественным изменением можно считать пересмотр принципиальных подходов понимания здоровья, которое не сводится лишь к медицинской профилактике заболеваний, а рассматривают и используют функциональные резервы организма через приобщение к здоровому образу жизни.

В связи с этим возрастает роль здоровьесберегающих технологий обучения, которые позволяют успешно реализовывать поставленные образовательные цели.

Исходя из специфического понимания категории «Здоровья», а также сформированных принципов овладения знаниями и умениями ЗОЖ, выведены специфические методы обучения и воспитания:

- Гуманистический, направленный на развитие чувств собственного достоинства, ответственности за свое здоровье;
- Природосообразности воспитания, направленный на формирования ответственности за развитие самого себя, культивировать социальные установки по отношению к своему здоровью;
- Физический, направленный на укрепление двигательной и физической подготовленности, улучшения работоспособности;
- Образный, направленный на интегрирование двигательных образов с целью творческого самовыражения.