

общества в целом. Курящие студенты, глотающие судорожно пиво малолетки не рождаются таковыми. Они созданы невежественным до преступления поведением взрослых людей, которые на продаже алкоголя, курева, различных наркотиках делают свой бизнес. Целительная сила даже самого хорошего врача не сравнится с целительной силой заложенного в человека иммунитета. Поэтому мудрый врач лечит путем невмешательства в тварную природу человека, сотворенную Творцом по образу и подобию Своему. Словом, движение на пути к здоровью это движение к первоистокам, к мудрости натуртерапии. Но этому движению препятствует миф о здоровье. Поэтому мало осознать, что наше знание о здоровье мифологично, надо еще прояснить спасительные смыслы этого мифа. Натуртерапия - это тоже миф, но миф, который расширяет наши возможности, позволяет взглянуть на свои проблемы с позиции самой жизни, с ее неисчерпаемым источником сил здоровья.

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ УЧАЩИХСЯ

Г.П. Селиверстова

Падение жизненного уровня, политическая нестабильность, неблагоприятная морально-психологическая атмосфера в российском обществе приводят к резкому снижению финансовых возможностей и потребностей людей в занятиях физической культурой и спортом как средствах здоровьесбережения.

Однако как бы не изменялась ситуация в России и в мире в целом, неизменным остается одно: занятия физическим, умственным трудом, спортом сопровождаются физической и психической усталостью, накоплением в организме метаболитов.

В связи с этим при обучении учащихся и подготовке специалистов возникает настоятельная необходимость внедрения в образовательный процесс отработанной системы по формированию ценностных ориентаций, направленных на создание умений восстанавливать организм, сохранять и укреплять здоровье человека.

Одной из важных составляющих такой системы является владение методами экологических воздействий и активного отдыха на организм субъекта.

Неумение оптимально использовать свободное время и экологические факторы для активного отдыха доставляет массу неприятностей человеку. Поэтому, начиная со школьных лет, человек должен научиться приемам организации активного отдыха и использования экологических факторов,

позволяющих хорошо справляться с учебой, чувствовать себя бодрым и здоровым, постоянно испытывать интерес к жизни.

Существует понятие «эмоциональный отдых», которому сопутствует чувство радости, восторга, наслаждения. Развивающиеся при этом положительные эмоции сопровождаются выбросом в организме эндорфинов - гормонов удовольствия, стимулирующих поисковую активность и креативность человека. В этом процессе неопределима роль природы. По выражению А.М.Горького « природа воздействует на человека сочетанием красок, зрительную красоту дополняют мягкие звуки: пение птиц, шелест листьев. Вид на озеро, гору, море невольно создает жизнерадостное настроение, разжигает у человека страстное желание жить и жить».

Выдающийся российский ученый-врач Н.А Мясников обнаружил у человека, находящегося на пруду, озере или речке, возрастание легочной вентиляции на 15%, сокращение частоты дыхания на 5 дыхательных движений в минуту, а частоты пульса - на 7 ударов. Сам академик считал время, проведенное на рыбалке, лучшими часами активного, здорового отдыха.

Оздоровительный эффект активного отдыха на лоне природы в двигательном режиме на 30% выше, чем от пассивного отдыха. Еще более высокие результаты дает тренирующий режим отдыха.

По данным болгарских ученых, полученных под руководством Т. Ташера, вдыхание аромата розового масла резко активизирует функцию ретикулярной формации и поэтому стимулирует нервно-психическую деятельность, ускоряет темп работы. Японские физиологи установили, возбуждающее действие запаха жасмина на деятельность головного мозга не меньше, чем кофе. Аналогичный эффект вызывает аромат лаванды.

Известно, что приятные запахи увеличивают динамическую силу мышц, а неприятные снижают.

Английские ученые выявили тонизирующее действие на организм человека цветов с ярко красной окраской (гвоздики, пионы, тюльпаны). Они способствуют пробуждению от сна и быстрому повышению работоспособности, так как при их восприятии наблюдается активизация всех функций организма, умеренно повышается кровяное давление, ускоряется ритм дыхания. Их рекомендуется ставить в комнате во время утренней зарядки.

Зеленый цвет - адекватный для зрительного восприятия. Комнатная зелень создает положительные эмоции, особенно зимой. При ее восприятии усиливается мышечную работоспособность, в организме создаются условия, препятствующие развитию гипертонии, расширяются капилляры, успокаивается невралгия.

Композиции из цветков, имеющих синий и голубой оттенки (васильки, колокольчики, незабудки) оказывают тормозное влияние на функцию нервной системы, снижают мышечный тонус, кровяное давление, частоту

пульса и дыхания. Это способствует формированию глубокого сна и восстановлению работоспособности.

Эти, далеко неполные, сведения свидетельствуют о том, что учить учиться ценить и любить Землю, с ее насыщенной экологическими факторами природной средой, как неотъемлемой составляющей экологической и физической культуры, дарующей человеку здоровье и работоспособность, - одна из насущных задач современного образования в формировании ценностных, здоровьесберегающих ориентаций учащихся.

УЧЕТ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Г.П. Сикорская

Как известно, проблема здоровья подрастающего поколения вызывает определенную тревогу в обществе. Такое положение отмечают педагоги, врачи, родители. Исследования ученых свидетельствуют о том, что к завершению общего образования в школе практически здоровыми можно считать не более 20% выпускников. Данные по вузам говорят о том, что к третьему курсу учеба многих студентов протекает на фоне хронических заболеваний, чему подвержены уже более 30% студентов.

Не случайно, начавшаяся в России модернизация образования, уделяет ключевое внимание здоровьесбережению обучающихся всех уровней. Однако данный процесс, часто сужают до необходимости сокращения лишь недельной учебной нагрузки, введения дополнительного количества уроков по физической культуре. Нам представляется, что процесс здоровьесбережения необходимо рассматривать гораздо глубже. В нем немалую роль играют педагогические технологии, которые, безусловно, должны быть здоровьесберегающими и экологические факторы среды.

Анализ используемых санитарно-гигиенических нормативов, которые используют образовательные учреждения, позволяет отметить, что они не отражают всего спектра факторов, которые необходимо учитывать при организации образовательного процесса. Они являются частью внутренних и внешних факторов, влияющих на здоровьесбережение и организацию жизнедеятельности образовательного учреждения. Следует признать, что даже понятие «жизнедеятельность образовательного учреждения» не нашло пока места в практике образования и в нормативных документах по образованию.

Нами в рамках проекта РГНФ № 04-06-83607 за 2004 и 2005 годы «Учет экологических факторов в построении региональных систем образования» впервые проводятся исследования на уровне интеграции