

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические аспекты формирования культуры здоровья обучающихся, раскрываются основные понятия. Дается характеристика основных здоровьесберегающих технологий, применяемых педагогами в образовательных организациях, и формирование валеологического мышления у обучающихся.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, формирование культуры здоровья, валеология, здоровьесберегающие технологии.

Приоритетными направлениями нашего государства являются здоровье и образование детей.

В государственных нормативных документах об образовании в России: «Законе об образовании» [4] и Федеральных Государственных Общеобразовательных Стандартах (ФГОС) уделяется большое внимание сохранению и укреплению здоровья детей, применению здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе и формированию здорового образа жизни.

Сформированный здоровый образ жизни (ЗОЖ) обучающихся является необходимым условием для воспитания всесторонне развитой личности. Созданная здоровьесберегающая образовательная среда формирует культуру здоровья и способствует развитию личности [1].

Без крепкого здоровья и физической закалки теряется работоспособность, и ребенок не может развиваться, как личность. Знания о здоровье не гарантируют их выполнение, поэтому все усилия субъектов образовательного процесса (обучающийся – педагог - родители) должны быть направлены на формирование мотивации ЗОЖ.

Понятие «ЗОЖ» объединяет факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья, такие, как: двигательную активность, закаливание, четкое соблюдение режима дня, полноценное питание, т.е. это стиль жизни, соответствующий способностям организма и ориентированный на культуру сохранения и восстановления здоровья [5].

Воспитание культуры здоровья» как процесса создания педагогических условий, обеспечивающих развитие личности школьника как субъекта оздоровительной деятельности в соответствии с его интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение здоровья, а также знаниями, умениями и навыками обоснованного ведения ЗОЖ [2].

Культура здоровья, как часть общей культуры человека, включает знания о различных аспектах здоровья, мотивацию и нравственно-волевые качества личности, направленные на заботу о своем здоровье, способах его укрепления и сохранения.

Формирование у обучающегося культуры здоровья происходит в процессе образования и воспитания, в потребности вести ЗОЖ.

Культура здоровья включает в себя:

- физическое,
- психическое,
- социальное здоровье.

Физическое здоровье означает способность человека приспособиться к внешней среде и к физическим нагрузкам.

Психическое здоровье – это способность адаптироваться в социальной среде, общественной жизни, к психическим нагрузкам (стрессу), а также к выполнению разнообразной психической деятельности, в т.ч. развитию творческих способностей [3].

Социальное здоровье – это совокупность объективных и субъективных социальных характеристик личности для здорового социального поведения личности, для успешной социализации.

В формировании культуры здоровья важную роль играют такие направления образовательного процесса, как

- физическое воспитание, содействующее формированию физической культуры;
- экологическое образование, способствующее владению знаниями о взаимодействии с природными явлениями, бережное отношение к природе и восстановление окружающей природной среды;
- валеологическое образование.

Таким образом, культура здоровья понимается как личностное качество, формирующееся в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью, валеологического мышления и организации ЗОЖ. Используя разные формы урока: проекты «Путь капельки воды», «Гигиена зрения», пресс-конференция «В гостях Айболит», ток-шоу «Как медведь трубку нашел» и другие, помогают связать обучение с жизнью.

Формирование культуры здоровья обучающихся реализуется через применение здоровьесберегающих технологий в образовании как непрерывный процесс обучения, воспитания и развития, направленное на формирование знаний и практических умений, а также поведение и деятельность, обеспечивающие ценностное отношения к своему здоровью.

Здоровьесберегающие образовательные технологии — это технологии формирования культуры здоровья. Их отличительный признак — использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов при реализации воспитательно-образовательного процесса.

Здоровьесберегающие технологии в образовании — это технологии, направленные на решение приоритетной задачи образования: сохранение, поддержание и укрепление здоровья субъектов педагогического процесса в образовательном учреждении — обучающихся, педагогов и родителей.

Цели здоровьесберегающих технологий:

- 1) достижение крепкого здоровья, обеспеченные знаниями, умениями, и навыками, необходимыми для ЗОЖ;
- 2) воспитание культуры здоровья как осознанного отношения обучающегося к своему здоровью, позволяющего человеку самостоятельно и эффективно осваивать навыки ведения ЗОЖ и безопасного поведения.

Образовательные организации являются важнейшим звеном социализации обучающихся, способствуя проявлению и развитию творческого потенциала

обучающихся и представляют собой место, где должна формироваться мотивация к сохранению здоровья. Одна из главных задач образовательных организаций— помочь детям осознать ценность здоровья и значение ЗОЖ.

Организация работы образовательного учреждения по формированию ценности здоровья и ЗОЖ должна базироваться на следующих основных принципах:

- целостности: воспитание основ ЗОЖ осуществляется в рамках единого процесса воспитания и обучения;
- комплексности: вовлечение в сферу формирования навыков ЗОЖ всех основных институтов социализации обучающегося (участие школы, семьи, окружения ребенка);
- безопасности: отбор информации, предоставляемой обучающимся для поддержания хорошего, а не разрушающего здоровья;
- возрастной психологии: содержание образования в области ЗОЖ базируется на соответствующих возрастным периодам;
- социокультурной адекватности: учет свойственных обществу стандартов и норм поведения, в том числе обычаев, традиций, связанных со здоровьем.

Такие технологии реализуются в рамках образовательных, просветительских и воспитательных программ для обучающихся, их родителей и педагогов.

Для этого обучающиеся должны осознать и, главное, принять для себя основные принципы ЗОЖ, а это возможно только в результате целенаправленной совместной работы, учитывающей в своей воспитательно-образовательной деятельности основные закономерности физиологического развития личности.

В педагогической литературе интеграция социально-педагогических и психолого-физиологических подходов к здоровьесберегающей деятельности имеет определенные критерии результативности урочной и внеурочной деятельности:

- когнитивный — указывает на сформированность знаний о своем здоровье, факторах, на него влияющих и ЗОЖ;
- мотивационный — дает представление о месте здоровья в индивидуальной системе ценностей, отражает формирование устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья;
- эмоциональный — отражает поддержание положительного эмоционального состояния.

Воспитание культуры здоровья - важная задача для воспитания гармонично-развитой личности, а формирование культуры здоровья обучающихся возможно только при условии широкого использования технологий, форм и методов учебной и внеучебной образовательной деятельности.

Библиографический список:

1. Абдрахимова Л. Р. Здоровье школьника в системе современного школьного образования // Начальная школа. Плюс до и после. —2007. № 5. С. 45–49.
2. Азиатова Г.Ш. Воспитание культуры здоровья у школьников в условиях сельской школы. автореферат дис...канд. пед. наук. Казань, 2006. 27с.

3. Гембицкая Е.Я. Проблемы взаимосвязанного воздействия видов искусства на учащихся // Музыкальное воспитание в школе. Вып. 8 М., 1972 С. 3–17.
4. Закон РФ «Об образовании» Москва: Эксмо.2010. 208 с.
5. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учеб. пособие / под науч. ред. Э. М. Казина. – 2-е изд., доп. и перераб. Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2011. 355 с.

Леликов Д.В., Котельников С.А.
Технический университет УГМК,
г. Верхняя Пышма, Россия

ВЛИЯНИЕ ИНТЕРВАЛЬНОГО ГОЛОДАНИЯ НА СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ

Аннотация. Ослабление здоровья современного человека, в связи с изменением условий жизни, подталкивает к изучению данной области. Благодаря исследованиям иммунной системы человека и полученным знаниям стало возможным укреплять и восстанавливать здоровье человека, что ранее было трудно реализуемым, ввиду ограничений в знаниях и технологиях. В результате это поможет увеличить продолжительность и улучшить качество жизни людей.

Ключевые слова: Стволовые клетки, иммунная система, медико-биологические аспекты.

Гемопоэтические стволовые клетки это - самые ранние предшественники клеток крови, располагающиеся в костном мозге. Они отвечают за образование и регенерацию остальных клеток крови, которые делятся на две большие группы миелоидным и лимфоидным.

К миелоидным относятся:

1. Моноциты;
2. Макрофаги;
3. Гранулоциты (нейтрофилы, базофилы, эозинофилы);
4. Эритроциты;
5. Мегакариоциты(тромбоциты);
6. Миелоидные дендритные клетки.

К лимфоидным клеткам относятся:

1. Т-лимфоциты;
2. В-лимфоциты;
3. НК-лимфоциты;
4. Лимфоидные дендритные клетки.

Важность вышеописанных групп клеток заключается в том, что в совокупности они составляют иммунитет, с помощью которого организм распознает и удаляет чужеродные вещества и клетки, в т.ч. собственные опухолевые клетки, болезнетворные вирусы и бактерии.

Основным фактором, влияющим на количество стволовых клеток, является голод. При тестировании разных периодов отсутствия приема пищи выяснилось, что