



**КОЛЛЕДЖ
ТЕХНОЛОГИИ
КРАСОТЫ**

Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области

Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования Свердловской области

**«УРАЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА, УПРАВЛЕНИЯ
И ТЕХНОЛОГИИ КРАСОТЫ»**

Ресурсный центр развития программ профессиональной
ориентации молодежи, содействия трудоустройству,
предпрофильному и профильному обучению

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ПУТЬ К КРАСОТЕ

**Сборник материалов областной
научно-практической конференции**

29 января 2015 года

Екатеринбург, 2015

Здоровый образ жизни – путь к красоте. Сборник материалов областной научно-практической конференции/под ред. Глебовой Н.Б., Брагиной С.П. - Екатеринбург: Уральский колледж бизнеса, управления и технологии красоты, 2015. 45 стр.

@ Уральский колледж бизнеса, управления и технологии красоты, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Формирование у студентов здорового образа жизни и коммуникативных качеств личности как индикаторов жизнестойкости. <i>Скворцов Ю.В.</i>	4
2.	Здоровый образ жизни и экономика России. <i>Прямикова М., Норина С.И.</i>	9
3.	Здоровье - путь к знаниям, красоте, успешной карьере. <i>Белоногова Л.В.</i>	11
4.	Принципы здорового образа жизни и пути их реализации в колледже имени И.И. Ползунова. <i>Абрамов А.А., Удилов Н.Н., Сидорова М.Е.</i> ...	13
5.	Роль семьи в формировании здорового образа жизни. <i>Семенюк М.</i> ...	15
6.	Уроки здоровьесбережения по информатике и ИКТ: «Создание буклета социальной направленности». <i>Малинина А.И.</i> ...	17
7.	Курение – вид в телескоп. <i>Костоусов И.А., Норина С.И.</i>	19
8.	Основные рекомендации студентам по профилактике зрительной усталости при работе за компьютером. <i>Храмкова Д.; Заботина Д., Чагина Л.В.</i>	21
9.	Профессиональное здоровье педагога. <i>Савченко И.В.</i>	24
10.	Правильное питание – путь к здоровью. <i>Прахова Ю.В.</i>	25
11.	Витамины – залог красоты. <i>Иванова Ю. А., Липина Е. В.</i>	27
12.	Всегда кто - то платит! <i>Варапаева А., Норина С.И.</i>	29
13.	Спорт и здоровый образ жизни. <i>Клещёва К., Малетин В., Никонова Л.В.</i>	30
14.	Анорексия как физическое и психологическое заболевание. <i>Козлова Ю.А., Радиола А.И.</i>	32
15.	Что же такое вредная привычка? <i>Чеботаревская А.В., Норина С.И.</i>	34
16.	Интерес, порождающий манию. <i>Ячменева А.С., Фришина Н.А.</i>	35
17.	Технологическая карта конструирования урока в современной информационной образовательной среде. <i>Слепова Н.А.</i>	39
	Здоровый образ жизни как профессиональная ценность <i>Брагина С.П.</i>	44

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ КАК ИНДИКАТОРОВ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

*Скворцов Ю.В., преподаватель ГБОУ
СПО СО «Уральский колледж бизнеса,
управления и технологии красоты,
кандидат военных наук*

Под понятием здоровый образ жизни (ЗОЖ) и профессионально - социально значимыми качествами мы понимаем ценностные качества личности, которые непрерывно развиваются в процессе образования, воспитания, трудовой деятельности и социальной жизни. Здоровье человека отражает одну из наиболее чувствительных сторон жизни общества и тесно переплетается с фундаментальным правом на физическое, духовное и социальное благополучие при максимальной продолжительности его активной жизни. Здоровье – это комплексное и, вместе с тем, целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

Коммуникативные качества личности способствуют ее лучшей адаптации. Большое значение для установления хороших межличностных отношений имеет осознание человеком своей роли в коллективе в соответствии с мнением остальных членов социальной группы о его ролевой позиции. Установлено, что выполнение условий здорового образа жизни и занятия психической саморегуляцией, способствуют улучшению совместимости субъектов деятельности.

Современные социально-экономические взаимоотношения позволили выявить противоречие между требованиями, объективно предъявляемые к современному специалисту, ориентацией общества на гуманизацию образовательной сферы, переносом акцента на здоровый образ жизни (ЗОЖ) и саморегуляцию, самоопределение будущих специалистов и отсутствием готовности системы СПО к реализации этих требований. Не вызывает ни у кого сомнения, что здоровье должно отражать способность человека сохранять свои свойства организма, поддерживать свои параметры и физиологические функции в определенном диапазоне через совершенную адаптацию к меняющимся условиям среды, т.е. активно сопротивляться таким изменениям с целью сохранения и продления работоспособности.

Поэтому целью преподавательской деятельности необходимо считать разработку системы занятий с молодыми людьми по развитию знаний по соблюдению правил здорового образа жизни и коммуникативных качеств как индикаторов жизнестойкости личности.

Систематическая работа по развитию знаний по ЗОЖ и коммуникативных качеств, будет способствовать улучшению работоспособности, саморе-

гуляции, рефлексии (самоанализа) и самоопределения личности как важных критериев жизнестойкости будущего специалиста в профессиональной деятельности [1,2,3].

Будущий специалист рассматривается в образовательном процессе СПО как лидер, который должен обладать определенными качествами. К таким лидерским качествам следует отнести отказ от вредных привычек, доброжелательность по отношению к членам коллектива, планирование своей деятельности, моральная устойчивость, общительность, целеустремленность, активность, готовность в любой момент прийти на помощь.

Указанные качества могут быть усилены самовоспитанием. Это необходимо настойчиво развивать их у себя в процессе обучения в колледже. Для этих целей можно использовать следующие формулы самовнушения: *Моя цель - в достижении отличных результатов с сохранением здоровья. Такую цель я представляю четко и ясно. В этом цель моей жизни. Я устойчив в своей цели, в своих намерениях. Я готов все сделать для достижения успеха. Мне приятно общаться с людьми. Я всегда сдержан. Я говорю спокойным голосом....*

Отсутствие здоровья и контакта в коллективе всегда сопровождается чувством дискомфорта: понижается работоспособность, развивается скука и появляются длительно действующие отрицательные эмоции. Такие люди часто болеют, им трудно освободиться от полученных повреждений, перейти от одного состояния к другому.

Болезнь и замкнутость приводят к обеднению информации и взаимопониманию между людьми [4,5]. Поэтому, приятнее работать с людьми, от которых всегда исходит положительный эмоциональный фон и настроение на здоровый образ жизни. От присутствия таких людей в рабочем коллективе, во многом зависит и успех, и качество совместной профессиональной деятельности. Необщительность, частые стрессы, как и другие психические свойства, влияющие на жизнедеятельность человека, можно преодолеть.

Прежде всего, будущему специалисту при выполнении своих профессиональных обязанностей необходимо научиться слушать собеседника, не убегать от людей, а идти к ним ради простого общения. В общении важно вести себя так, чтобы окружающие не почувствовали вашей замкнутости.

В этом деле может быть полезным самовнушение: *Я общительный человек. В беседе чувствую себя легко. Всегда владею собой. Мои движения раскованные, свободные. Отвечаю и говорю спокойно. Я уравновешенный, благополучный человек.*

Несколько слов о раздражительности и стрессах, порой приносящих столько неприятностей не только самому человеку, но и окружающим людям [5]. Раздражительность – это быстрый переход человека в состояние нервного возбуждения. Причины раздражительности различны. Порой они, как и изменение настроения, могут не осознаваться и приводить к травматизму. Но все – таки подмечено, что сила реакции на отрицательную эмоцию тем больше, чем шире возможность воздействия на ее источник.

Например, вряд ли вызовут у кого-то сильное раздражение раскаты грома, которые нарушили сон. Но если причиной этого явились громкое звучание музыки в квартире соседей или помеху для сна создадут члены семьи, эмоциональная реакция уже будет другой.

Вот какие советы дает С.Б. Шенкман раздражительному человеку:

1. Старайтесь не оставаться наедине со своими неприятностями.
2. Умейте на время отвлечься от своих забот, от гнета тяжелых мыслей.
3. Не впадайте в гнев. Приучайте себя к паузе, предшествующей вспышке гнева.
4. Иногда нужно и уступать. Бойтесь быть капризными. Прислушивайтесь к точке зрения оппонента.
5. Нельзя быть совершенством абсолютно во всем. Нельзя забывать, что таланты и возможности каждого из нас ограничены. Старайтесь, прежде всего, отлично выполнять главную свою работу.
6. Не предъявляйте чрезмерных требований к окружающим. Принимайте людей такими, какие они есть, каждый из нас имеет право на индивидуальность. Старайтесь видеть в окружающих достоинства и в общении опирайтесь именно на эти качества.

Все перечисленные выше советы, предназначены не только для выработки культуры мышления, эмоций, но и для сохранения здоровья, выработки «культуры здоровья», при котором отсутствуют различные заболевания, общее физическое и духовное состояние оценивается как благополучное.

Для этих целей могут подойти некоторые физические упражнения, например, ежедневная ходьба. Сначала пройтись в быстром темпе 3-5 минут. Это должно помочь отвлечься и максимально включить в работу мышечную и сердечно – сосудистую системы. Идти надо свободно, размашистой походкой, сохраняя при этом правильную осанку. Шагать свободно, ровно, спокойно. Затем 1-1,5 минуты пройти в более медленном темпе и вновь ускорить шаг. Хорошо при этом внести элемент соревнования. Например, обогнать впереди идущего человека, пройти до заданного пункта за данное время. Через 3-5 минут нужно вновь сбавить темп.

В процессе ходьбы можно использовать формулы самоприказов и самоубеждения: *Я успокаиваюсь, с каждым шагом все плохое уходит. Я владею собой и сдержан. Свобода и легкость во мне. Все безразлично. Я спокоен. Я владею собой. В повседневной жизни я весел и спокоен. Я уравновешен и сдержан.*

Но, а если вы не можете покинуть рабочее место, в этом случае рекомендуются простейшие приемы в виде упражнений для дыхания и мышечных групп. Необходимо сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 10-15 секунд, а затем резко выдохнуть. Дыхательные циклы лучше сочетать с попеременным мышечным напряжением и расслаблением. На фазе вдоха и задержки дыхания, сжать кисти в кулаки, напрячь мышцы живота, спины. Резко выдохнуть, расслабив все мышцы. Повторить это упражнение можно несколько раз.

Нельзя забывать о выражении лица. После выдоха проведите по лицу рукой. Поднимите углы губ вверх, не забудьте про улыбку. Проведите рукой по мышцам шеи, помассируйте их, если они напряжены, или сделайте несколько вращающих движений головой. Слегка потрите подушечками пальцев заушные бугорки.

Эти физические упражнения мы рекомендуем выполнять как во время движения в колледж, так и во время проведения занятий.

Каждый человек имеет личное здоровье и индивидуальные особенности, которые создают различия в восприятии, поведении, понимании, пристрастиях, привычках и других качествах человека. Для того, чтобы научиться договариваться и понимать собеседника, необходимо учитывать психофизиологические особенности другого человека, уметь объяснить ему свои цели и намерения, быть внимательным к себе и к нему, считаться с его мнением при принятии решения.

Взаимопонимание – это установление контакта между людьми, совпадение смыслов, высказываний, требований, обуславливающих отсутствие препятствий в общении, принятие партнера в процессе общения. Сущность взаимопонимания проявляется:

- в согласованном осмыслении предмета общения;
- принятие партнерами по взаимодействию целей, мотива и установок;
- близости познавательного, эмоционального и поведенческого реагирования на способы достижения результатов совместной деятельности.

Причинами недопонимания может быть:

- отсутствие или искажение восприятия людьми друг друга;
- умышленное или случайное искажение передаваемой информации;
- отсутствие возможности исправить ошибку или уточнить данные.

Среди множества качеств, характеризующих человека во всех его проявлениях, есть крайне необходимые и важные для эффективной профессиональной деятельности, в том числе и для общения между людьми. С этой целью можно предложить применить дискуссию – практикум «Качества, важные для общения и здорового образа жизни» (20 минут).

Инструкция:

На первом этапе (5 минут) Вы должны самостоятельно составить список качеств, важных для здоровья и общения. Чем длиннее окажется ваш список качеств, тем интереснее будет работать на втором этапе. При составлении списка постарайтесь представить себе общительного и здорового человека. Каким он должен быть? Чем он отличается от других людей?

Одним словом, нарисовать ваш образ здорового, благополучного и общительного человека. Вспомните литературных героев, своих знакомых. Может быть, это поможет составить перечень качеств, важных для здорового человека и продуктивного общения.

На втором этапе (10 минут) мы проведем дискуссию, основная цель которой выработать общий список качеств, важных для здоровья и общения.

При этом любой может высказать свое мнение, разумеется, аргументируя его, приводя примеры, иллюстрирующие то, как и когда эти качества по-

могали преодолеть то или иное препятствие по улучшению состояния здоровья и отношения с окружающими.

Названные качества включаются в общий список большинством голосов, который оформляется на доске (табло) или большом листе бумаги.

На третьем этапе (5 минут) каждый участник записывает в свой листок только что составленный общий список качеств, важных для здоровья и общения. Он может иметь следующий вид: физическая активность; психическая устойчивость; умение слушать; тактичность; питание и отдых; интуиция; наблюдательность; адаптация; душевность, коммуникативность и другие качества.

Сравнительный анализ полученных результатов тестирования в течение семестра показал, что у молодых людей, занимающихся самовнушением и своим здоровьем, присутствует положительная динамика развития критериев здоровья и коммуникативных качеств личности.

Таким образом, систематическая работа по развитию компонентов здоровья и коммуникативных качеств способствует совершенствованию разума, физической культуры, саморегуляции, рефлексии, самоопределения и других важных качеств жизнестойкости личности.

Литература:

1. Ванаква Г.В. Психолого – педагогическая поддержка студентов с низким уровнем жизнестойкости (теоретический аспект): монография. Бирибиджан: Издательство ДВГСГА, 2012.
2. Ванаква Г.В. Развиваем коммуникативность//Народное образование, 2013, №3
3. Ванаква Г.В. Создание системы психолого-педагогической поддержки жизнестойкости студентов//Вектор науки Тольятинского государственного университета. Серии: Педагогика, психология 2012, №2(9)
4. Дружилов С.А. Психология выживания в современном мире. Харьков: Гуманитарный центр, 2012.
5. Минюрова С.А. Психология самопознания и саморазвития: учебник. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2013.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЭКОНОМИКА РОССИИ

*Прямикова М., студентка ГБОУ СПО
СО «Уральский колледж бизнеса,
управления и технологии красоты»*

*Норина С.И., преподаватель ГБОУ
СПО СО «Уральский колледж бизнеса,
управления и технологии красоты»*

В современном обществе здоровье становится социальным свойством личности, обеспечивающим человеку в условиях рыночной экономики конкурентоспособность, материальную обеспеченность, профессиональное долголетие и благополучную старость. Следовательно, здоровье приобретает особое, приоритетное значение. В современном мире актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих сдвиги в состоянии здоровья.

Состояние здоровья населения, а в первую очередь, детей и молодежи – важнейший показатель благополучия общества и государства. Поэтому укрепление здоровья населения, существенное снижение уровня социально значимых заболеваний, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни - одна из приоритетных задач демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года.

Государственная политика осуществляет ряд мероприятий по формированию здорового образа жизни в Российской Федерации:

1. Создание центров здоровья. В настоящий момент создано: 502 центра здоровья, 193 центра здоровья для детей (1 на 200 000 населения).
2. Реализация государственной коммуникационной программы по формированию здорового образа жизни.

Одним из направлений формирования здорового образа жизни Российской Федерации является концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010-2015 годы, которое включает в себя следующее:

- ценовые и налоговые меры по сокращению спроса на табак;
- защита от воздействия табачного дыма;
- меры по снижению количества вредных веществ в табачных изделиях и информированию потребителей табака;
- просвещение и информирование населения о вреде потребления табака;
- поэтапный запрет рекламы, спонсорства и стимулирования продажи табачных изделий;
- организация медицинской помощи населению, направленной на отказ от потребления табака, и лечения табачной зависимости;
- предотвращение незаконной торговли табачными изделиями;

- недопущение продажи табачных изделий несовершеннолетним.

Большинству курящих людей известно о вреде потребления табака в целом, но они не знают о широком спектре конкретных заболеваний, вызываемых потреблением табака, о вероятности инвалидности и преждевременной смерти от длительного потребления табака, о темпах и степени привыкания к никотину. В соответствии со статьей 10 Федерального закона от 22.12.2008 № 268-ФЗ «Технический регламент на табачную продукцию» Приказом Минздрав социального развития России от 5 мая 2012 г. № 490 «Об утверждении предупредительных надписей о вреде курения, сопровождаемых рисунками» Министерство здравоохранения утвердило ряд рисунков и надписей, которые можно увидеть на упаковке табачных изделий.

Первым шагом в реализации Концепции осуществления государственной политики противодействию потреблению табака являются - ценовые и налоговые меры по сокращению спроса на табак. В связи с этим был проведен опрос населения - «Поддерживаете ли Вы меры российского правительства по повышению цен на табачные изделия, включая повышение налогов, как часть мер по снижению употребления табака, в особенности среди несовершеннолетних, или же выступаете «против»? Опрос показал, что 27 % опрошенных против повышения цен на табачные изделия (7% ответили определенно, а 20% - в какой-то мере), 70 % поддерживают повышение цен на табачные изделия (из них 41 % ответили определенно, а 29 % в какой-то мере). Т.е. большая часть населения поддерживает программу Правительства РФ по снижению табакокурения.

Реализация государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации предусмотрена в два этапа. На первом этапе (2010 - 2012 годы) предполагается создать условия для уменьшения остроты сложившейся негативной ситуации, сформировать правовую, организационную и финансовую базы для наращивания дальнейших усилий по поддержке и закреплению позитивных тенденций.

На втором этапе - созданные условия, которые позволят реализовать меры по преодолению сложившихся негативных тенденций, связанных с большим объемом потребления алкогольной продукции, в том числе осуществить основную часть мероприятий по внесению в законодательство Российской Федерации изменений в части:

- ужесточения требований к розничной продаже алкогольной продукции (в том числе слабоалкогольной);
- усиления ответственности за нарушения в сфере производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции, включая продажу алкогольной продукции несовершеннолетним;
- увеличения акциза на этиловый спирт и алкогольную продукцию в целях снижения их ценовой доступности.

«Я» и здоровый образ жизни – вот то, о чем важно задуматься каждому человеку. Даже если взрослые в силу сложившихся обстоятельств в чем-то далеки от идеала, то их сознательная позиция должна быть нацелена на то,

чтобы дети имели шанс на лучшее, более здоровое и счастливое будущее. Здоровый образ жизни является основой физического, психического и материального благополучия человека, ведь тот, кто здоров и позитивен, может быть максимально полезен обществу.

ЗДОРОВЬЕ - ПУТЬ К ЗНАНИЯМ, КРАСОТЕ, УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЕ

Белоногова Л.В., преподаватель физики ГБОУ СПО СО «Ревдинский педагогический колледж», высшая квалификационная категория

Единственная красота, которую я знаю,
- это здоровье (Генрих Гейне)

Интенсивные изменения в системе образования, инновационные процессы в Российской школе ставят вопросы о сохранении здоровья обучающихся. Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, успешности. В настоящее время под влиянием многочисленных факторов политического, экономического, социально-психологического, экологического характера здоровье населения России, особенно детей и подростков, ухудшилось. По данным врача Педагогического колледжа на конец 2014 года только 51 % детей являются практически здоровыми, 14 % - имеют хронические заболевания пищеварительной системы, 11 % - заболевания нервной системы, болезни мочеполовой системы - 7%. К моменту окончания школы каждый четвертый выпускник лицея, колледжа имеет патологию органов зрения и нарушение осанки. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением учеником общего среднего и среднего профессионального образования.

Традиционная организация образовательного процесса создает у обучающихся постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций. Поэтому преподавателю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья студентов, а, значит, приходится ежедневно решать следующие задачи:

- 1) организовать работу с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;
- 2) развивать творческие способности для создания мотивации учащихся и ситуации успеха на уроке;
- 3) давать знания по предмету, которые оказывают воспитательное воздействие, в том числе, формирующие здоровый образ жизни учащихся.

Физика (естествознание) считается одним из самых трудных учебных дисциплин для усвоения. Естественно, что при изучении этого предмета обучающимся приходится испытывать значительные интеллектуальные, психоэмоциональные и даже физические нагрузки. Огромное значение в предупреждении утомления играет четкая организация учебного труда. Рациональная организация урока (по Н.К.Смирнову) включает в себя разнообразные виды деятельности (4-7); не менее 3-х видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа). Считаю, что урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: шуток, поучительных картинок, использования поговорок, афоризмов. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности. Так в 7-8 классах - это игровые задания для обобщения знаний («физические сказки», кроссворды, задачи-рисунки). Для старших классов, студентов использую задания фантастического содержания, задания на обобщение материала в виде буклета, бюллетеня, рекламы механизма, прибора, закона или явления, которые также активизируют творческий потенциал.

Активно включаю в программу курса физики задачи и задания здоровьесберегающего характера. Осуществляю интеграцию учебной и внеурочной деятельности учащихся: решение лично значимых для студента прикладных задач способствуют расширению их кругозора, усилению интереса к науке физике. Включаю в программу вопросы, связанные с физикой человека, что позволяет учащимся продвинуться по пути познания самих себя, лучше понять природу человека и его возможностей (в 2013 году был выполнен проект по теме «Физика человека»).

Вот несколько примеров здоровьесбережения, с которыми знакомлю учащихся, студентов на уроках физики, естествознания:

Инерция: переход улицы на перекрестке.

Масса: ожирение – угроза здоровью.

Смачиваемость: гигиена кожи, моющие средства.

Атмосферное давление: ароматерапия; метеозависимость людей.

Виды излучений: влияние солнечной энергии на организм, телевидение, влияние компьютера на здоровье человека, биологическое действие радиоактивных излучений, радиация и здоровье.

Роль влажности в жизни человека, микроклимат.

Акустика: влияние шума на человека

Тепловые двигатели: экологические процессы, разрушение озонового слоя Земли, использование фреона в холодильных установках.

Электричество в медицине.

Световые явления: зрение, роль освещения.

Опыт показывает, что такое содержание указанных разделов и введение их в программу курса физики привлекает интерес к предмету и дает межпредметные дополнительные знания. Все темы курса физики содержат внут-

ренные возможности для формирования понятий о здоровье. Гигиенический аспект физических знаний способствует повышению интереса учащихся к физике, помогает им овладеть важными практическими умениями и навыками, необходимыми в жизни и трудовой деятельности.

Большое внимание я уделяю системе оценивания результатов обучения. Разработана система рейтингового оценивания, которая, на мой взгляд, также относится к «сохраняющей здоровье среде». Рейтинговая оценка включает в себя как знаниевую, так и личностную составляющую качества естественно-научной подготовки учащихся.

Словом, заботясь о своем здоровье обучающихся, улучшая их физическое и душевное состояние, мы заботимся об их красоте внешней и внутренней. Красивая внешность и крепкое здоровье - это путь к знаниям, успешности жизненной и профессиональной. Ведь успешность - это гармоничная реализация возможностей и интересов человека.

Информационные ресурсы:

1 Гуслова М.Н. Инновационные педагогические технологии. - М: «Академия», 2011.

2. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007.

3. Н. К. Смирнов. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе - М. : АПК и ПРО, 2002. - 121с. www.moluch.ru/

4. К.А.Чистова. Здоровьесберегающие образовательные технологии на уроках физики. www.nsportal.ru/

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПУТИ ИХ РЕАЛИЗАЦИИ В КОЛЛЕДЖЕ имени И.И. ПОЛЗУНОВА

*Абрамов А.А., Удилов Н.Н., студенты
ГБОУ СПО СО «Уральский государственный
колледж имени
И.И.Ползунова»*

*Сидорова М.Е., преподаватель ГБОУ
СПО СО «Уральский государственный
колледж имени И.И.Ползунова»,
I квалификационная категория*

Наше государство, являясь правовым, выступает гарантом в реализации прав граждан. Согласно ст.41 Конституции РФ «Каждый имеет право на охрану здоровья» и ст. 42 «Каждый имеет право на благоприятную окружающую среду». В Уральском государственном колледже имени И.И. Ползунова реализация этих прав и здорового образа жизни происходит в полной мере.

Согласно опросу, проведенному в колледже, понятие «здоровый образ жизни» является абстрактным. Во-первых, в самом здоровом образе жизни каждый человека видит не всю совокупность формирующих его компонентов, а лишь тот его аспект, с которым он лучше всего знаком. Именно этим обусловлен широко известный тезис: здоровый образ жизни — это не пить, не курить и заниматься физической культурой. По мнению студентов колледжа здоровый образ жизни включает в себя:

- ✓ оптимальный двигательный режим;
- ✓ тренировку иммунитета и закаливание;
- ✓ рациональное питание;
- ✓ психофизиологическую регуляцию;
- ✓ рациональный режим жизни;
- ✓ отсутствие вредных привычек;
- ✓ валеологическое самообразование;
- ✓ благоприятную среду обитания.

Именно наше старейшее на Урале учебное заведение воплощает в жизнь принципы здорового образа жизни. Все без исключения стремятся занять ту жизненную позицию, которую они видят. На уровне учебной группы, отделения, колледжа и даже за его пределами мы участвуем в общественной жизни, реализуя себя во всех направлениях. Например, принцип ответственности за свое здоровье: ежегодная диспансеризация студентов и преподавателей, организация «Дня отказа от курения», семинары для родителей и студентов «Школа родительского мастерства». Принцип рациональной организации жизнедеятельности: массовые участия в ежегодном «Кроссе Нации», «Лыжня России», районные соревнования (волейбол, баскетбол). Принцип «сегодня и всю жизнь»: участие в научно-практических конференциях на уровне колледжа, региона, области; разработка социальных проектов.

Принцип умеренности: органичное сочетание учебы и отдыха, участие в конкурсах КВН, ежегодная «Книга рекордов УГК», конкурс красоты «Мисс УГК», «Студенческая весна», участие в акциях «Курить-здоровью вредить», разработка социальных роликов, направленных на пропаганду не только ЗОЖ, но и социальной культуры в целом и другой досуг студентов.

Таким образом, ЗОЖ позволяет решить следующие задачи:

- снижает или устраняет воздействие факторов риска, заболеваемость и как результат - уменьшает затраты на лечение;
- способствует тому, что жизнь человека становится более здоровой и долгой; является основой удовлетворения потребности человека в самореализации, обеспечивает высокую социальную активность и социальный успех;
- обуславливает высокую работоспособность организма, снижение усталости на работе, высокую производительность труда и на этой основе - высокий материальный достаток;
- позволяет отказаться от вредных привычек, рационально организовать и распределять время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;
- обеспечивает жизнерадостность, хорошее настроение и оптимизм).

В наше время культ тела как никогда силен, что способствует продвижению в массы здорового образа жизни. Но многие просто бездумно следуют стереотипу о том, что здоровый образ жизни - это не употреблять алкоголь, не курить, заниматься спортом. Но человек-это филигранный механизм, требующий урегулирования и учета всех нюансов. А здоровье - один из важнейших факторов в нашей жизни, влияющий на все сферы нашей жизни: работу, учебу, личную жизнь. Следите за своим здоровьем и, наверное, многие проблемы в вашей жизни потеряют свою актуальность.

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Семенюк М.Б., социальный педагог
ГАОУ СПО СО «Первоуральский политехникум», высшая квалификационная категория*

В подростковом возрасте, как бы плоско это не звучало, существуют только два направления на созидание и на разрушение. Оба они очень сильны. Куда потянется ребёнок, что будет руководить его действиями в сложнейший жизненный период – во многом зависит от чуткого отношения родителей.

Как известно, семья – основа формирования здорового образа жизни. Ошибки родительского воспитания приводят к тому, что подростки начинают искать удовольствие и возможность самореализации вне семьи, чаще всего в формах девиантного поведения.

В «Первоуральском политехникуме» контингент всегда сложный. Серьёзная проблема в том, что 57% студентов имеют вредные привычки, и как следствие девиантное поведение, поэтому перед коллективом политехникума была поставлена задача - попытаться изменить сознание и поведение студентов «группы риска», через целенаправленное педагогическое воздействие на родителей. В 2012 году на базе политехникума был создан «Семейный клуб». Программа разработана на 2012-2015 годы.

Концепция основана на том, что согласованность действий семьи и образовательного учреждения – основной фактор реабилитации подростков девиантного поведения, посредством развития здоровьесберегающей среды.

Работа «Семейного клуба» предполагает целый комплекс социально-профилактических мер, которые направлены на оздоровление условий семейного воспитания.

Приоритетными задачами и направлениями работы клуба стали:

- осуществление диагностической работы с целью выявления асоциальных условий в семье;
- информационно-просветительская работа, с целью повышения родительской компетентности в воспитании подростков;

-привлечение родителей для совместной организации досуговой деятельности подростков.

Формирующий эксперимент был направлен на формирование социально одобряемого поведения у студентов «Группы риска» на площадках спортивно-оздоровительного комплекса политехникума.

Решение задач осуществляется в нескольких формах:

- индивидуальная работа с членами проблемных семей;
- организация цикла нравственных бесед: работа с семьёй в целом;
- организация родительских групп;
- работа с родительской аудиторией политехникума, с привлечением специалистов субъектов профилактики города;
- привлечение учащихся и их родителей к организации и проведению совместных групповых мероприятий.

Заседания клуба проходят 1 раз в месяц. Клуб открыт для всех родителей студентов ППТ, родители «трудных» подростков получают индивидуальные приглашения.

Методические разработки клуба для родителей включают:

- проект проведения занятий с родителями с элементами мультимедийной презентации: это профилактика ЗОЖ, развитие навыков безопасного поведения подростков, и формирование потребности в разумном досуге;
- план мероприятий социально-педагогического сопровождения семей, находящихся в социально-опасном положении.

Достигнутые результаты работы «Семейного клуба»:

1. Сравнительный анализ показал: рост информированности родителей и учащихся о необходимости сохранения психического, физического и духовного здоровья, что подтверждается результатами диагностики.

2. Предложенная программа позволила снизить количество подростков, состоящих на учёте ТКДН и ЗП; ОДН ОМВД на 50%.

3. Результаты, полученных в ходе реализации программы «Семейный клуб» способствовали формированию социально-одобряемого поведения студентов «Группы риска».

УРОКИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ПО ИНФОРМАТИКЕ И ИКТ: «СОЗДАНИЕ БУКЛЕТА СОЦИАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ»

*Малинина А.И., преподаватель ГАОУ
СПО СО «Каменск-Уральский поли-
технический колледж»*

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся. Современная наука утверждает, что 20% уровня здоровья зависят от наследственных факторов, 20% – от внешнесредовых условий (экологии), 10% – от деятельности здравоохранения, остальные 50% – от образа жизни человека. Образ жизни – это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды [1, с. 64].

Основными целями здоровьесбережения на уроках информатики являются:

1. Создание организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния учащихся.

2. Создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни.

Одной из задач для реализации данных целей является включение в цели урока элементов оздоровительной направленности как в организации, так и в содержании. На занятиях по информатике необходимо применять инновационные технологии, и это заставляет преподавателя по-новому посмотреть на свою деятельность и деятельность обучающихся.

Разработка и выпуск буклета социальной направленности у ребят вызывают особый интерес. «Социальная реклама» - это вид коммуникации, ориентированный на привлечение внимания населения к самым актуальным проблемам общества и его нравственным ценностям. Термин «социальная реклама» используется только в России, а во всем мире ему соответствуют такие понятия, как «некоммерческая реклама»[3].

Тематика социальной рекламы многообразна - это те проблемы, решение которых актуально для нашего города и страны: укрепление и пропаганда здоровья, питание, досуг молодежи, спорт, насилие в семье, алкоголизм и курение, добрые дела, гражданские права и обязанности, профилактика безнадзорности и правонарушений, профилактика личной безопасности, формирование толерантных взглядов и отношений, Дни здоровья и т.д.

Создавая буклет социальной направленности, учащиеся «ловят сразу несколько зайцев»: проявляют активную жизненную и гражданскую позицию, участвуют в городских конкурсах и наполняют копилку социально-полезных

информационных материалов в образовательном учреждении. Результаты такой деятельности очевидны. Кроме того, метод проектов в обучении как нельзя лучше решает задачи современного образования, в том числе и проблему организации диалога между ребятами.

В одном информационном буклете можно рассказать о многом. При этом активизируется познавательный интерес учащихся, повышается творческий потенциал личности, развиваются коммуникативные навыки и образность мышления, включаются разнообразные формы работы.

Ребята сами определяют: объект пропаганды (что), его характеристики, целевую аудиторию (кому), цель демонстрации (зачем), главную мысль (что аудитория должна понять после прочтения буклета). Чтобы создать социальный рекламный продукт должна обстоятельно поработать группа из трех человек исходя из распределенных в ней обязанностей:

- ✓ «редактор» выработывает общую концепцию буклета, то есть определяет проблему, которую нужно разрешить в процессе работы, подбирает аргументы;
- ✓ «корректор» делает отбор текста;
- ✓ «художник» подбирает иллюстративный материал
- ✓ Только после этого группа собирает буклет воедино.

Для создания информационного буклета используется программное обеспечение: программа MS Publisher, сеть Интернет, программа обработки изображений Adobe Photoshop.

В завершении каждая группа представляет свой «продукт» для общего просмотра и обсуждения за круглым столом. Обсуждаются критерии:

- ✓ стиль подачи материала, грамотность,
- ✓ достоверность информации
- ✓ качество художественного исполнения,
- ✓ практическая значимость информации,
- ✓ эффективность рекламных методик,
- ✓ степень эмоционального воздействия на аудиторию,
- ✓ позитивность, креативность и др.

Каждый ученик может попробовать себя в любой роли, а после этого самостоятельно создать собственный проект.

Исходя из собственного опыта, я считаю, что к творчеству способны все ребята. И моя задача как преподавателя информатики:

- сформировать навыки работы с программным обеспечением
- создать условия для самопознания и развития активности
- создать условия для развития творческого потенциала
- активизировать эмоциональную сферу сотрудничества

Для реализации этих задач используются принципы педагогической техники:

- принцип свободы выбора
- принцип открытости
- принцип деятельности
- принцип обратной связи.

Литература:

1. *Дегтерев Е.А., Сеницын Ю.Н.* Управление современной школой. Выпуск VIII. Педагогика здоровья. – Ростов н/Д: «Учитель», 2005.
2. *Уркашова Е.А.* Программа здоровьесбережения на уроках информатики [Электронный ресурс].
URL: <http://urkashova-elena.narod.ru/plan/przdor.doc>
3. Энциклопедия маркетинга. *Социальная реклама* [Электронный ресурс].
URL: http://www.marketing.spb.ru/lib-comm/advert/social_adv.htm

КУРЕНИЕ – ВИД В ТЕЛЕСКОП

*Костоусов И.А., студент ГБОУ СПО
СО «Уральский колледж бизнеса,
управления и технологии красоты»
Норина С.И., преподаватель ГБОУ
СПО СО «Уральский колледж бизнеса,*

Согласно статистике в России среди обучающихся профессиональных учебных заведений курит 75% юношей и 64% девушек. Почти у каждого из них есть ярко выраженная табачная зависимость, которую вызывает никотин. К сожалению, средний возраст начинающего курильщика — 13 лет.

Среди пятиклассников 15% мальчиков и 1% девочек курят, а к 10-11 классу 53% мальчиков и 28% девочек являются заядлыми курильщиками. Если в 1997-1998 годах курили 24% мальчиков и 22% девочек, то уже в 2010-2011 годах процент курящих мальчиков увеличился до 27,4%, а вот девочек уменьшился до 18,5%.

В мире табак убивает 8 тысяч людей ежедневно!

Легкие курильщика со стажем — это черная и гниющая масса! Установлено, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.

В какой-то мере о самозащите организма позаботилась сама природа: половые клетки, отравленные токсинами, теряют способность к оплодотворению. Но такая самозащита часто оборачивается серьезными последствиями:

— бесплодием среди женщин;

— рождением мёртвых детей;

— ну и в добавок, *специально для девочек*, некоторые "мелочи": курение отрицательно влияет на внешний вид и приводит к синдрому "Лицо курильщика" — увеличивается число морщин, желтеют зубы и ногти, появляется желтоватый оттенок белков глаз и кожи, происходит ее преждевременное увядание. Вам мало? Можно продолжить...

До сих пор на проблему курения смотрели “с близкого расстояния”, а как она выглядит “издалека”? В мировом масштабе?

Под табачными культурами в мире занято около 4 миллионов гектаров земли, с этих гектаров собирается около 6 миллионов тонн табачного сырья. Эти миллионы гектаров обрабатывают миллионы человек. Другие миллионы человек перерабатывают, транспортируют и продают по всему свету продукцию, которая при её потреблении превращается в дым. Этот дым приносит своей отрасли много миллиардные прибыли, из которых государства получают доходы в бюджет в виде налогов. Но одновременно этот дым отнимает у человечества около 5 миллионов жизней ежегодно, а связанные с ним общие экономические потери, составляют не менее 200 миллиардов долларов США в год.

Россия по потреблению сигарет занимает 3-4 место в мире. Это стоит ей около 300 000 преждевременных смертей ежегодно.

Федеральный закон от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» наложил с 1 июня 2013 года запрет курения на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждений культуры, учреждений органов по делам молодежи, услуг физической культуры и спорта, на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания медицинских, реабилитационных и санаторно-оздоровительных услуг, на транспортных средствах городского и пригородного сообщения.

Сегодня действуют ограничения торговли табачными изделиями, запрещена продажа табачных изделий на расстоянии менее 100 метров по прямой линии от границ территорий образовательных учреждений. Полный запрет продажи табачных изделий несовершеннолетним и торговли ими несовершеннолетними.

Закон вводит полный запрет рекламы табачных изделий, стимулирования их продажи и спонсорства, а также полный запрет на демонстрацию табачных изделий и процесса курения, предназначенных для детей и подростков.

ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗРИТЕЛЬНОЙ УСТАЛОСТИ ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

*Храмкова Д.; Заботина Д., студенты
ГАОУ СПО СО «Новоуральский техно-
логический колледж»*

*Чагина Л.В., преподаватель ГАОУ
СПО СО «Новоуральский технологи-
ческий колледж»*

Мы живём в веке информационных технологий. Цифровая техника стала неотъемлемой частью жизни студентов. Учебные занятия, самостоятельные и курсовые работы, рефераты, социальные сети – всё своё время студент проводит за компьютером. Такой образ жизни подвергает студентов риску для их здоровья. Прежде всего, страдает зрение.

Некоторым пользователям для снижения остроты зрения и того, чтобы почувствовать первые симптомы «уставших глаз», нужно провести у экрана компьютера около 2 часов, у кого-то этот период может продлиться до 4 часов. Однако, почти ни один человек не может «безболезненно» провести перед экраном компьютера более 6 часов. Согласно данным, полученным в ходе последних проведенных исследований, было установлено, что у взрослого человека переутомление наступает в среднем через четыре часа работы.

Любой новичок компьютерных азов, хотя бы раз слышал о том, что при работе с компьютером необходимо через каждый час прерываться на десять-пятнадцать минут. Только кто придерживается этих рекомендаций?

Влияет ли компьютер на здоровье человека? Сколько времени можно проводить за компьютером без вреда для здоровья? Этими вопросами заинтересовались студенты Новоуральского технологического колледжа. С целью определения последствий влияния компьютера и других цифровых устройств (планшеты, смартфоны и т.п.) на зрение молодёжи, нами был проведен опрос студентов Новоуральского технологического колледжа, обучающихся по программе подготовки квалифицированных рабочих (служащих) «Секретарь» и программе подготовки специалистов среднего звена «Документационное обеспечение управления и архивоведение». В опросе приняли участие 34 студента.

На вопрос «Как часто Вы пользуетесь компьютером или другими цифровыми устройствами (планшетом, телефоном, игровой приставкой и т.п.)?», были получены следующие результаты: постоянно пользуются - 97% студентов, 3 % - 3-4 раза в неделю, не пользуются - 0%. При этом 65% студентов проводят за компьютером, либо другими цифровыми устройствами более шести часов в день, от четырех до шести часов - 34% студентов, менее четырех часов - 1%.

При ответе на вопрос «Как часто Вы делаете перерывы во время работы за компьютером?», выбор респондентов оказался следующим: не делают перерыв между работой за компьютером (планшетом, телефоном и т.п.) 85 % студентов, 10 % - один раз за всё время работы, 5% - один раз за 2 часа.

Из результатов опроса видно, что большинство студентов каждый день и постоянно пользуются компьютерными устройствами более 6 часов подряд, не делая перерывов.

С целью профилактики зрительной усталости и сохранения здорового зрения, мы подобрали некоторые практические рекомендации, которыми может воспользоваться каждый студент.

Основной рекомендацией большинства врачей является сокращение времени работы за компьютером. Также в качестве профилактики для глаз рекомендуется делать небольшие паузы, чтобы дать глазам отдохнуть.

Медики советуют работать на расстоянии 40-60 см от экрана, при этом его верхний край должен быть расположен на уровне глаз или немного ниже, чтобы обеспечить взгляд на него сверху вниз - так глаза меньше напрягаются.

Рекомендуется использовать комплексы упражнений для глаз в соответствии с СанПиН 2.2.2.542-96 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы», например вариант 1:

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Можно воспользоваться специальными компьютерными программами, помогающими снять зрительную усталость, характеристика которых представлена в таблице 1.

Таблица 1

Характеристика компьютерных программ,
позволяющих снимать зрительную усталость

Eyes Keeper	Программа-тренажер для глаз, решает задачу снятия зрительного напряжения путем выполнения специальных упражнений. Характерной особенностью программы является то, что порядок выполнения каждого упражнения демонстрируется наглядно, с помощью анимации
Anti-eye Strain	Программа будет следить за режимом вашей работы, напоминать о необходимости сделать перерыв и предлагать простые, но эффективные упражнения для глаз, одобренные Минздравом РФ и рекомендованные для индивидуального использования без назначения врача.
Программа Doska	Предназначена для работы с глазными мышцами людей, длительно сидящих за монитором. Рекомендуется применять эту программу 1 раз каждые 4 часа работы
Программы «Говорушка», «Говорилка»	Программы могут прочесть любые необходимые документы на разных языках, предоставив отдых вашим глазам. Можно выбрать подходящий вариант голоса.
Программы голосового управления компьютером: «Горыныч», «Диктант», «Диктограф»	Программы предназначены для голосового управления компьютером. Для выполнения определенных действий необходимо отдать компьютеру команду голосом.
Успокаивающие заставки «Водопад», «Зимняя фантазия»	Непродолжительный просмотр успокаивающей заставки благотворно влияет на зрительные органы и нервную систему. Процесс демонстрации заставки сопровождается приятной расслабляющей музыкой. Рекомендуется использовать перед тем, как выключить компьютер.

Не следует забывать также о режиме труда и отдыха, полноценном и сбалансированном питании.

Литература:

1. СанПиН 2.2.2.542-96 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» (приложение 16 комплексы упражнений для глаз)

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА

*Савченко И.В., педагог-психолог ГАОУ
СПО СО «Первоуральский политехни-
кум»*

Нельзя не согласиться с мыслью немецкого поэта и публициста Генриха Гейне, что единственная красота – это здоровье!

Здоровье человека зависит от многих факторов. По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье человека на 50-55 % определяется условиями и образом жизни. Большую часть жизни взрослого человека занимает профессиональная деятельность. Специалисты, работающие в помогающих профессиях системы «человек-человек», в особенности педагоги, чаще всего страдают от синдрома профессионального выгорания и эмоционального истощения. Ведение здорового образа жизни в данном случае является неотъемлемой составляющей психического и физического здоровья педагога, дает возможность вести эффективную профессиональную деятельность, поддерживать здоровые межличностные отношения, позволяет творчески решать сложные задачи, достигать карьерных успехов. Для всего этого необходимы внутренние ресурсы, которых зачастую и не хватает, поскольку профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные затраты, а чтобы не доводить себя до состояния истощения, необходимо вовремя начать профилактику выгорания.

Предупредить переутомление и предотвратить синдром хронической усталости помогут психогигиена и приемы саморегуляции, которые можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил. Прежде всего, залогом психического здоровья является здоровье физическое, поэтому регулярные физические нагрузки и спорт, прогулки на свежем воздухе, активный отдых, хорошее здоровое питание и полноценный сон должны присутствовать в жизни любого человека. А такие составляющие психического здоровья как позитивное мышление, вера в успех, творчество и увлечения, которые доставляют радость, уют и приятная окружающая обстановка позволят создать комфортные условия жизни и благополучие в целом.

Методов и способов психической саморегуляции достаточно много, но есть такие, которые понятны и просты в освоении и помогут педагогам самостоятельно привести себя в тонус, находясь на рабочем месте. Чтобы оптимизировать труд педагога и сохранить здоровье достаточно применять те из них, которые вам по душе. Прежде всего, это оптимальное чередование труда и отдыха, использование «тайм-аутов». Даже пассивный отдых в расслабленной позе, желательно в другом помещении и по возможности в тишине, во время перемен увеличит производительность деятельности, чем непрерывный рабочий процесс. Помогут элементарные упражнения на снятие психомышечного напряжения, например, различные движения типа потягивания,

помогут расслабить мышцы, дыхательная гимнастика сможет избавить от негативных эмоций. Для того, чтобы ослабить отрицательные эмоции можно применять несложные способы релаксации. Это могут быть упражнения-настройки, техника аутотренинга и самовнушения, медитация, прослушивание приятной спокойной музыки, звуков природы. Помогут водные процедуры. Становясь под душ, или просто когда вы моете руки, проговаривайте неприятные события дня, тем самым «смывая» их. Испытав сильные эмоции, поделитесь ими с кем-нибудь, а лучше расскажите обо всем близкому человеку. Позвольте выразить свои эмоции! Сознательное использование способов регуляции и профилактики напряженности обязательно поможет. Обращение за профессиональной помощью также сможет сохранить здоровье и избежать профессионального стресса, поскольку профилактика должна быть комплексной и своевременной.

Сосредоточение на светлых сторонах жизни, не только сохраняет здоровье, но и способствует успеху, который очень ободряет. Научитесь выделять немного свободного времени лично для себя! Оздоровливайте свой организм, ухаживайте за собой и совершенствуйтесь. Исцеление не столько в том, что вы делаете, а в том, как вы к этому относитесь. Назовите себя здоровым и успешным и вы будете таким. Состояние тела - это состояние души и ума. Человек здоровый излучает позитив и заряжает им всех окружающих. А так как профессия педагога предполагает публичность, то владение собой и своими эмоциями, а также умение расположить к себе и создать вокруг атмосферу комфорта и дружелюбия это неременное условие и важный элемент профессиональной деятельности.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

*Прахова Ю.В., преподаватель ГБОУ
СПО СО «Уральский колледж бизнеса,
управления и технологии красоты»*

Здоровье - глобальная проблема человечества. Сегодня среди выпускников образовательных учреждений практически отсутствуют полностью здоровые подростки. Лидируют заболевания органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата. Среди основных причин ухудшения здоровья называют слабую мотивационную составляющую культуры здорового образа жизни. Питание - необходимая потребность и обязательное условие для жизни и здоровья.

Питание играет важную роль в поддержании физического здоровья человека, в обеспечении нормального эмоционального состояния.

Правильное питание заключается в умеренности, разнообразии рациона и в соблюдении режима. При соблюдении этих трех принципов человек продле-

вает свою жизнь. Илья Ильич Мечников полагал, что люди стареют преждевременно и умирают в связи с неправильным питанием, и что человек, питающийся рационально, может прожить 120-150 лет.

Рацион человека должен содержать белки, жиры и углеводы. Без белков невозможна жизнь, рост, развитие организма. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами. При недостатке белков нарушаются процессы пищеварения, кроветворения, деятельность эндокринных желез, нервной системы, тормозятся рост и развитие организма, уменьшается масса мышц, печени, возникают нарушения кожных покровов. Жиры снабжают организм энергией. Они участвуют в пластических процессах, способствуют поступлению в организм витаминов. Недостаточное поступление их в организм может привести к нарушению функции ЦНС, заболеванию почек, кожи, органов зрения. Углеводы необходимы для обеспечения обмена веществ. Углеводы выполняют и пластическую роль, так как входят в состав клеток и тканей, стимулируют усвоение белков, способствуют нормальной деятельности печени, мышц, нервной системы, сердца и других органов.

Питание должно быть: дробным (3 – 4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время) и равномерным. Последний прием пищи должен быть не позднее чем за 2 – 3 часа до сна. Нарушение режима питания оказывает отрицательное влияние на многие органы и системы организма.

Редкие приемы пищи:

- ✓ возбуждают аппетит;
- ✓ угнетают функцию щитовидной железы;
- ✓ вызывают застой желчи.

Избыток насыщенного жира способствует:

- ✓ развитию злокачественных новообразований;
- ✓ повышению артериального давления;
- ✓ развитию атеросклероза;
- ✓ заболеваниям желчного пузыря.

Избыток поваренной соли:

- ✓ разрушает сосуды и слизистую желудка;
- ✓ ведет к развитию гипертонической болезни.

Недостаток в пище витаминов и микроэлементов приводит к нарушению обмена веществ.

За 65 лет человек съедает около 50 тонн пищи и каждая маленькая порция очень важна для здоровья.

Важно не только то, что мы едим, но и также, что и как пьем!

По научным данным наш организм, как и каждая его клетка - на 75%, мозг – на 85 %, кровь –на 94 % состоят из воды. Когда человек зарождается в утробе матери, он на 99% состоит из воды, а в старости воды в нас только – 65 % , т.е. с потерей воды мы начинаем стареть и болеть. При потере 8 % воды человек впадает в полуобморочное состояние, при 10 % - начинаются галлюцинации и остановка сердца, при потере 12 % - наступает смерть. Лишение воды значительно опаснее потери пищи.

В странах Европы рекомендуется пить 30-35 мл воды на кг вашего веса. Европейцы в 15-20 раз пьют больше воды, чем в России. Больше всего в Италии не даром там самый процент заболеваний гипертонией. Кровь более жидкая, сосуды эластичнее, клетки работают, холестерина нет, и это может сделать только вода.

В сутки рекомендуется выпивать 2-3 литра воды, а не различных напитков (чая, кофе, газированных напитков), они никакой ценности не приносят, а наоборот.

Если не обеспечить организму нормальные условия удаления отходов с помощью воды, то в клетках будут накапливаться токсины.

Нужно внимательно следить за тем, что мы принимаем в пищу и пьем, потому что при переваривании организм отделяет полезные вещества. От еды зависит многое – гормональный фон и состояние психики, скорость роста волос, ногтей и костей. В кишечнике человека находится **95% гормона счастья**, недостаток которого сказывается на работе эндокринной и сердечно-сосудистой систем, а также на настроении.

ВИТАМИНЫ – ЗАЛОГ КРАСОТЫ

*Иванова Ю. А., студентка ГАОУ СПО
СО «Каменск-Уральский политехниче-
ский колледж»*

*Липина Е. В., преподаватель ГАОУ
СПО СО «Каменск-Уральский поли-
технический колледж»*

Красота в прямом смысле слова идет изнутри. Например, если кожа становится сухой и шелушится, а волосы сильно выпадают, то одними косметическими средствами проблемы не решишь – требуется капитально заняться своим здоровьем. Очень важно обратить особое внимание на свой пищевой рацион особенно в период смены погодных условий.

Для поддержания красоты и гладкости кожи нужен целый комплекс витаминов и микроэлементов. Красота зубов тоже зависит от правильного питания. Если все необходимые вещества мы будем получать из грамотно подобранных продуктов, тогда ни дерматолог, ни [стоматологические клиники](#) нам не понадобятся.

Витамин Е

защищает организм от свободных радикалов, препятствует старению кожи, активно увлажняет ее. По праву называясь витамином молодости и красоты, он участвует в формировании коллагеновых волокон и регенерации



тканей, улучшает кровообращение и питание клеток.

Признаки дефицита: мышечная слабость, дряблость и сухость кожи.

К Е-продуктам относятся: оливковое масло, проросшие зерна пшеницы, миндаль, арахис, авокадо, спаржа, молоко, яйца, говяжья печень.

Витамин А

стимулируют регенерацию клеток кожи, замедляют процессы старения. Обладают мощным антиоксидантным действием, ускоряют заживление ссадин и ран.

Признаки дефицита: сухость и шелушение кожи, возникновение на ней трещин, раннее появление морщин, угревая сыпь.

К А-продуктам относятся: рыба жирных сортов, говяжья печень, сливочное масло, яичный желток, сливки, цельное молоко, морковь, сладкий перец, шпинат, брокколи, соя, горох, желтые и красные ягоды и фрукты.



Витамин С

относится к группе водорастворимых и не накапливается в организме, поэтому его запасы должны непрерывно пополняться. Способствует выработке коллагена, нейтрализует свободные радикалы, выводит токсины. Укрепляет стенки капилляров.

Признаки дефицита: тусклость и сухость кожи, быстрое образование синяков, истончение стенок капилляров, преждевременное появление морщин.

К С-продуктам относятся: шиповник, черная смородина, капуста, цитрусовые, щавель, шпинат, картофель, сладкий перец, киви, рябина, калина, яблоки, ананас, бананы.



Витамин D

синтезируется в организме под воздействием солнечного света. Поэтому помимо «правильных» продуктов необходимы и солнечные ванны. Борется с возрастными изменениями, поддерживает тонус кожи.

Признаки дефицита: тусклость, дряблость и сниженный тургор кожи.

Д-продукты: морская рыба, печень трески, сливочное масло, морская капуста

Витамины группы В

борются с преждевременным старением кожи, способствуют ее увлажнению и регенерации, снижают влияние вредного воздействия окружающей среды.

Признаки дефицита: дерматиты, тусклый цвет лица, бледная шелушащаяся кожа.

К В-продуктам относятся: цельные зерна пшеницы, рис, овсяные отруби и крупа, молоко, шампиньоны, орехи, печень, мясо птицы.

Красота и здоровье зависят только от нас самих, и это неоспоримый факт! Для того, чтобы наше здоровье и красота радовали нас, нам необходимо вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, следить за своим питанием, а главное, почаще улыбаться и радоваться жизни. Побольше позитивного настроения и вы удивитесь, как ваша красота и здоровье начнут приходить в норму! Будьте здоровы и красивы как никогда!



ВСЕГДА КТО - ТО ПЛАТИТ!

*Варапаева А., студентка ГБОУ СПО
СО «Уральский колледж бизнеса,
управления и технологии красоты»*

*Норина С.И., преподаватель ГБОУ
СПО СО «Уральский колледж бизнеса,
управления и технологии красоты»*

Человечество шагнуло в XXI век научно-технического прогресса и больших скоростей. Научные достижения подарили человеку множество материальных удобств: автомобиль и телефон, компьютер и Интернет, спутниковое телевидение и рекламу. Реклама сегодня является не только двигателем торговли, но и формирует образ жизни общества. А вот какой он? Красивая девушка или молодой мужчина с сигаретой в руке на огромном рекламном щите, внешне радостные и успешные, безусловно, притягивают взоры молодых. Звезды сцены и эстрады, закуривая прямо перед глазами зрителей, любимые родители..., – все вместе подают пример для подражания нашим взрослеющим детям.

Как известно, студенты первого курса, как правило, находятся под опекой родителей и находятся на их содержании. При этом, каждый студент имеет свой бюджет, спонсируемый родителями. Куда расходуются эти

средства? Опрос, проведенный среди студентов Колледжа, показал, что большинство родителей не требуют отчета от своих детей по вопросам расхода денежных средств, доверяя им. И совершенно напрасно, потому что в среднем 15% данных родителями денег, студенты расходуют на приобретение табачных изделий и слабоалкогольной продукции. На приобретение сигарет – расход составляет в среднем 2 100 рублей в месяц. Эти деньги можно было бы потратить на покупку абонемента в тренажерный зал, сходить на концерт, в театр, в бассейн!!!

Желание сохранить крепкое здоровье – важная социальная потребность человека, необходимое условие полноценной жизни, высокой творческой активности, счастья.

В настоящее время курение и распитие алкогольных напитков среди подростков являются актуальной проблемой во всем мире. Многие подростки не осознают, сколько они тратят денежных средств, постоянно приобретая табачные изделия и слабоалкогольные напитки.

Учеба в Колледже по специальности «Коммерция» длится 3 года. Если все средства, которые расходуются на вредные привычки, аккумулировать, то их можно использовать как стартовый капитал при организации собственного бизнеса. Или направить на получение высшего образования. Выбирать вам!

СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*Клещёва К., Малетин В., студенты
ГБОУ СПО СО «Алапаевский профес-
сионально-педагогический колледж»*

*Никонова Л.В., преподаватель ГБОУ
СПО СО «Алапаевский профессиональ-
но-педагогический колледж»*

Здоровье – важнейший фактор, который с детства определяет дальнейшую судьбу человека. Экспертами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) установлено, что здоровье человека более чем на 50% зависит от его образа жизни. Активный здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни любого современного человека. К счастью, прошло то время, когда модным считались сигарета в зубах и бутылка пива в руках. Сейчас все больше людей отказываются от вредных привычек, выбирают правильное питание и спорт. Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает известная поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух!» Положительное влияние спорта на здоровье и характер человека никогда не подлежало сомнению и уже давно научно доказано. Не зря ведь еще древние греки уделяли особое внимание физическим нагрузкам юношей и девушек, создавая специальные учебные заведения – гимназии. Профилактика здорового образа жизни включает в себя три основных правила: отказ от

вредных привычек, правильное питание и регулярные занятия спортом. И если первые два условия требуют от человека колоссальной силы воли, то спортом может заняться каждый. Не стоит пытаться стать профессиональными спортсменами, но элементарные физические нагрузки пойдут на пользу всем. Каким же образом спорт влияет на здоровье человека? Перечислим некоторые факты, которые известны каждому практически с детства.

- При регулярных занятиях спортом улучшается осанка, это способствует правильному расположению всех человеческих органов.
- Кости и связки становятся прочнее, что уменьшает риск травм при падениях и сильных ушибах.
- Сердце становится более выносливым, а, значит, снижается возможность инсультов и инфарктов в пожилом возрасте.
- Физические упражнения улучшают кровообращение.
- Спорт и здоровый образ жизни помогают выглядеть лучше, обеспечивают красивую подтянутую фигуру.
- Регулярные физические нагрузки снимают стресс, улучшают настроение и повышают работоспособность человека, поэтому люди, занимающиеся спортом с юношеских лет, даже в пожилом возрасте выглядят молодо, меньше страдают от недомоганий и всегда улыбаются.

Тем, кто желает приступить к тренировкам, необходимо придерживаться некоторых правил.

Тренировки должны быть регулярными. Не важно, какой именно активности вы отдадите предпочтение. Это может быть как спортивная игра вроде футбола, тенниса или баскетбола, так и простой комплекс упражнений. Главное, заниматься с определенной очередностью. Зарядку рекомендуется выполнять ежедневно по 30 минут, заниматься спортивными играми – во время регулярных тренировок. Только тогда спорт будет приносить радость и результат. Главная ошибка тех, кто однажды решил, что здоровый образ жизни и спорт неразделимы – чрезмерная усердность в занятиях. Человек, далекий от спорта, начинает, например, качать пресс каждый день по часу, страдает от мышечных болей, и спустя месяц замечает, что никаких изменений в фигуре не произошло. Так получается потому, что постоянная нагрузка не дает организму построить новую мышечную ткань, и вожаделенные «кубики» не появляются. Если построить тренировки так, чтобы нагрузка равномерно чередовалась с отдыхом, то рост и укрепление мышц произойдет довольно быстро. Недопустимо одновременно заниматься спортом и садиться на голодную, низкокалорийную диету. Для функционирования организма, для поддержания сил, обновления клеток и развития мышечной структуры необходимо есть жиры, углеводы и белки. Поэтому отказываться от мяса, масла или хлеба категорически нельзя. Активный физкультурно-спортивный двигательный режим способствует повышению устойчивости организма к воздействиям внешней среды, к повышению общей работоспособности. Согласно исследованиям социологов, человек, систематически занимающийся спортом, в 2—3 раза легче переносит тяготы жизни, на 15—20

% более инициативен в работе, общественной жизни коллектива, у него выше творческая активность, коммуникабельность, он больше уверен в себе, стремится добиться лучших результатов во всем. Занятие физической культурой и спортом оказывает позитивное влияние на формирование и гармоническое развитие на человека. Здоровый образ жизни – это хорошее самочувствие, позитивное настроение, адекватная психика и готовность к различным жизненным испытаниям. Наконец, это способ сохранить нормальный генофонд и обеспечить здоровье будущему поколению.

АНОРЕКСИЯ КАК ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

*Козлова Ю.А., студентка ГАОУ СПО
СО «Каменск-Уральский политехниче-
ский колледж»*

*Радиола А.И., преподаватель ГАОУ
СПО СО «Каменск-Уральский поли-
технический колледж»*

На такое заболевание, как анорексия впервые обратили внимание ещё во второй половине 17 века. Врача, впервые писавшего об этом заболевании, звали Ричард Мортон. О своей первой пациентке Ричард Мортон пишет так: «...и на восемнадцатом году своей жизни, в июле месяце, она впала в полную подавленность от множества забот и страстей в своём уме, но без каких-либо симптомов гипохромии, следующей за этим... её аппетит начал снижаться, и её пищеварение стало плохим, её плоть стала вялой и рыхлой, и она выглядит бледной...» Но эта девушка обратилась к доктору только после того, как была больна в течение двух лет, после неоднократных обмороков и прочих симптомов, которые будут описываться далее. Так появились цели и задачи этой работы.

Цель: изучить психологические, генетические и прочие факторы возникновения заболевания анорексии.

Задачи:

1. Изучить понятие анорексии, её симптомы и последствия;
2. Понять, с чем связано учащение случаев анорексии среди подростков в современном мире;
3. Развеять мифы, связанные с анорексией и людьми, подверженных этому заболеванию;
4. Обобщить и систематизировать изученный материал, связанный с этим заболеванием и рассказать об этом студенческому сообществу.

Анорексия – это полный или частичный отказ от приема пищи. Люди, страдающие анорексией, чаще всего девочки-подростки, сначала снижают количество потребляемой пищи, а потом могут отказаться от нее вообще. Их вес обычно ниже нормы минимум на 15%, но они продолжают считать себя полными (толстыми) и боятся набрать «лишние килограммы». Это общее определение проблемы не дающее полного представления о хроническом психологическом заболевании, поэтому полное определение, с подробным разъяснением будет изложено в дальнейшей работе.

Симптомы анорексии не всегда можно определить, так как анорексик тщательно скрывают свои привычки от окружающих и сами не считают это проблемой. Некоторые признаки анорексии не очень бросаются в глаза, и являются пограничным состоянием. Например, анорексик всегда очень живо интересуется изучением пищевых продуктов, диет, могут иметь повышенный теоретический интерес к пище. Во время общей трапезы они только делают вид, что едят (прячут еду, не глотают ее). Половина таких больных имеет прогрессирующее чувство голода, но после каждого приема пищи еда извлекается путем вызывания рвоты. Потеря интереса к противоположному полу и сексу также является признаком анорексии. У женщин нарушается гормональный баланс и развивается аменорея (пропадают месячные). Сердечная мышца начинает работать с перебоями, что связано с нарушением электролитного баланса. Артериальное давление и температура тела обычно имеют пониженные показатели, при анорексии больной страдает запорами и вздутием живота.

Последствия анорексии печальны: Из-за расстройства сердечной деятельности могут возникнуть головокружения, потеря сознания, а в тяжелой форме даже смерть; бесплодие; кости становятся ломкими из-за недостатка кальция; потеря почти всех зубов; депрессия, рассредоточенность, подавленное настроение. В тяжелых случаях возможно самоубийство больного.

Один из самых важных причин всплеска заболеваний анорексией, по мнению многих являются социальные сети, в которых то и дело модно наткнуться на картинки худощавых моделей, группы и сообщества, призывающих женщин к идеальному по их мнению весу - 40кг. Но это не самое страшное. Есть и сообщества направленные на помощь людям в достижении анорексии. Сообщество «Типичная анорексичка» яркий тому пример, в этом сообществе более 393000 подписчиков, большинство которых девочки-подростки. Весьма пугающая цифра, учитывая то, что все они как они боготворят анорексию и ласково называют её Анна.

Достигшие же хоть небольших результатов, активно называют себя бабочкам и обещают не предавать эту самую Анну, для них анорексия - это и не болезнь вовсе, а великое счастье. Они стремятся к ней многие годы, зачастую вообще отказываясь от пищи. И если многие считают, что желание непрерывно худеть с возрастом пропадет или, что люди могут контролировать анорексию, то это глубокое заблуждение. Следует отметить, что анорексия является серьёзным психическим расстройством пищевого поведения, которое требует незамедлительного лечения.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что не смотря на то, что во всем мире наблюдается рост случаев анорексии, количество заболевших по официальной статистике в нашей стране до сих пор не превышает 5-7%. Но учитывая активную пропаганду, можно предположить, что в ближайшее время этот процент может значительно вырасти. Государство не уделяет должного внимания этой проблеме. Нет никаких социальных проектов, направленных на поддержку таких людей и оказания им психологической помощи в борьбе с этим тяжелым недугом.

В заключении хотелось бы сказать:

1. Изучено понятие анорексии, её симптомы и последствия.
2. Изучено, с чем связано учащение случаев анорексии.
3. Проведён социологический опрос среди студентов.
4. Обобщены и систематизированы все изученные материалы.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА?

*Чеботаревская А.В., студентка ГБОУ
СПО СО «Уральский колледж бизнеса,
управления и технологии красоты»*

*Норина С.И., преподаватель ГБОУ
СПО СО «Уральский колледж бизнеса,
управления и технологии красоты»*

Привычка — это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись. Почти у каждого из нас существуют свои вредные привычки. Эта проблема касается почти всех, и играет не последнюю роль в нашей жизни. Одними из самых опасных вредных привычек являются: курение, алкоголизм и наркомания.

Никотин является ядом – это ни для кого не секрет. Активно курящий или пьющий человек живет где-то на 10-25 лет меньше, чем тот человек, который не употребляет эти виды ядов. Министерство здравоохранения и социального развития впервые публично признало: в России сегодня курит почти 40 процентов населения. Это один из самых высоких показателей в мире. Не секрет, что курящий человек в 4 раза больше болеет, курение является отправной точкой для таких заболеваний как: инфаркт миокарда, язва желудка и кишечника, рак лёгких, спазмы сосудов в конечностях с отмиранием последних. У мужчины курение способствует развитию импотенции. Не стоит забывать и о том, что курящий человек, стоящий рядом, представляет опасность для некурящего. Пассивный курильщик, так или иначе вдыхая дым, может сначала и не замечать появление различной локализации головных болей, обострения заболеваний легких, бронхов и многих других симптомов. Еще более опасным является пассивное курение детей.

Ещё одна вредная привычка - алкоголь. С питьём ситуация похожа на курение. При приеме спиртного весь организм оказывается под разрушительным воздействием, приводящим к многочисленным серьезным заболеваниям. В основном действие алкоголя направлено на головной мозг, точнее на его кору, а значит на репродуктивную систему человека. По данным опроса Фонда "Общественное мнение" в России людей, которые употребляют алкоголь по праздникам - 65%, которые имеют алкогольную зависимость – 25%, а людей, которые не употребляют алкоголь всего - 10 %. Человек принимая небольшую дозу алкоголя, может потерять самоконтроль, от чего позже бывает стыдно. Здоровье и алкоголь - абсолютно несовместимые вещи, несмотря на то, что пьющий часто испытывает прилив сил и бодрость. Помните, все это лишь временная иллюзия!

Наркомания. Основной мотив, который определяет поведение наркоманов, - это стремление найти наркотики, отбросить все и не замечать всех, что сможет помешать их употреблению. Все это объясняет вспышки грубости, раздражения, стремления отгородиться от неудач и бед своих близких, от знакомых и друзей, ведущих отличный от их пристрастий образ жизни. По данным Управления Организации Объединенных Наций статистика в России бьет все рекорды. Россия в 2009 году вышла на первое место в мире по употреблению героина. Сегодня, к сожалению, вся профилактика основывается на немногочисленных плакатах с различными тематическими надписями. В школах, университетах и крупных компаниях медицинскими работниками проводятся семинары и лекции. Но их так мало, что эффект от них не велик!

На занятиях по экономике в Колледже мной был проведен расчет финансовых затрат на курение среднестатистического курящего человека. В среднем пачка сигарет стоит 70 рублей. Курящий человек, покупая одну пачку каждый день, тратит в месяц 2100 рублей, в год 25200 рублей. Отказ от пагубной привычки позволит ему иметь накопления в размере 252 000 рублей за десять лет активной жизни. Отказывайтесь от вредных привычек, сохраняйте свое здоровье!

ИНТЕРЕС, ПОРОЖДАЮЩИЙ МАНИЮ

*Ячменева А.С., студентка ГБОУ СПО
СО «Алапаевский профессионально-
педагогический колледж»*

*Фришина Н.А., преподаватель ГБОУ
СПО СО «Алапаевский профессиональ-
но-педагогический колледж»*

Мир погрузился в глубину (С.Лукияненко)

Влияние Интернета на погруженных в его «глубину» людей нельзя не заметить. Оно может быть положительным и отрицательным, но игнориро-

вать его существование просто недопустимо. Исследовать возможные риски нужно хотя бы для того, чтобы получить «инструкцию по технике безопасности» для этого нового творения человеческих умов.

Интернет все больше и больше внедряется в нашу жизнь, становится одним из доминирующих инструментов, как для персональной, так и академической и профессиональной коммуникаций. Количество пользователей Интернета насчитывает приблизительно 400 миллионов человек по всему миру. Для России эта цифра составляет 8,8 миллионов человек. И с каждым днем количество пользователей увеличивается. Вся наша культура становится более зависимой от этой технологии, и неудивительно, что у некоторых людей возникают проблемы в связи с тем, что они слишком много времени проводят в Интернете.

Времяпрепровождение в Сети может стать настолько притягательным, что у человека вырабатывается нездоровая привязанность или зависимость от интернета. Это явление получило название интернет-аддикция (Internet Addiction Disorder, IAD). Для его обозначения уже появились образные русскоязычные термины: «нетоголик», «интернетоман» или «интернет-аддикт».

В самом общем виде зависимость от интернета проявляется в том, что люди предпочитают «виртуальную» жизнь «реальной», проводя в первой до 18 часов (и даже более) в день.

Истинные интернетоманы - люди, утратившие способность контролировать свое время в Сети. Оно уходит на серфинг, игры, покупки, участие в форумах и чатах, банальное блуждание по сайтам, наконец. У этой категории пользователей на Сеть в среднем затрачивается в 10 раз больше времени, чем на работу или учебу.

Явление Интернет-зависимости начало изучаться в зарубежной психологии с 1994 года. Интернет-зависимость определяется, как «навязчивое желание выйти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из Интернет, будучи on-line». Доктор Кимберли Янг, директор Центра интернет-зависимости, изучившая более 400 случаев IAD считает, что каждый, у кого есть доступ к модему и выходу в Интернет, может стать интернет-зависимым, причем наибольшему риску подвергаются владельцы домашнего компьютера. Согласно доктору Янг, типичный интернет зависимый, вопреки сложившемуся стереотипу компьютеромана это женщина около тридцати пяти со средним образовательным уровнем.

Интернет-независимые пользуются преимущественно теми аспектами Интернет, которые позволяют им собирать информацию и поддерживать ранее установленные знакомства. Интернет - зависимые используют те аспекты, которые позволяют им встречаться, социализироваться и обмениваться идеями с новыми людьми в высоко интерактивных средах. То есть, большая часть Интернет-зависимых пользуется сервисами Интернет, связанными с общением.

Причины появления зависимости различны у интровертов и экстравертов. Интроверты, как правило, с помощью Интернета восполняют недостаток общения в реальной жизни. Быстро понимая, что Интернет-общение не удо-

влетворяет потребность в понимании, продолжительных знакомствах и дружбе, они переключаются на компьютерные игры. Часто, игры и развлечения являются их изначальным интересом, и до Интернет-общения интроверты могут не добраться вовсе.

Экстраверты же чаще изначально приходят в Интернет общаться, заводя массу новых знакомых в чатах и форумах. Больше всего ценя при этом анонимность и личную изолированность. Они находят в Интернете то, чего нет в их реальной жизни. Интроверты предпочитают информацию получать (подписываются на рассылки, задают вопросы на специализированных сайтах и форумах). Экстраверты же предпочитают «свободный серфинг», переходя по многочисленным ссылкам с сайта на сайт, попутно меняя цель поиска, охотно участвуют в обсуждениях.

Симптомы зависимости:

- навязчивое желание проверить свой почтовый ящик в интернете;
- постоянное ожидание следующего выхода в сеть;
- пристрастие к работе и информационная перегрузка
- нежелание отвлечься от работы или игры с компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления как программного обеспечения (в т.ч. игр), так и устройств компьютера;
- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- злоупотребление кофе и другими подобными психостимуляторами;
- готовность удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;
- ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

Как же лечится интернет-зависимость? Вы можете не верить, но так же, как и алкоголизм и наркомания. То есть, человеку в процессе групповой терапии раскрывают неизвестные или забытые стороны человеческой, реальной жизни. Причём, признаком выздоровления считается такая жизнь, когда пользователь сам контролирует время, проведённое в Сети, и это время не превышает 4-6 часов. Параллельно с этим ведётся, так называемая социальная реабилитация человек пытается вернуть утраченные связи и отношения, постепенно уходя от групповой терапии. Как в случае с любой другой зависимостью, уже определили несколько степеней «погружения в иллюзорный мир».

Признавая универсальный характер человеческих аддикций, М Орман рекомендует всем, кто стремится избавиться от зависимости от Интернета, выполнять следующие действия:

1. Установить предел времени, которое можно проводить в Интернете.
2. Заставлять себя время от времени несколько дней подряд не работать в Интернете.
3. Программным образом заблокировать доступ к каким-то конкретным ресурсам Интернета.
4. Установить для себя правило: ни под каким видом не обращаться к Интернету в течение рабочего дня (если только это не входит в рабочие обязанности).
5. Ввести чувствительные для себя (однако без нанесения ущерба здоровью) санкции за несоблюдение такого рода правил и ограничений.
6. Налагать на себя подобные санкции до тех пор, пока не восстановится способность выполнять данные самому себе обещания.
7. Заставлять себя вместо работы в Интернете заниматься чем-то другим.
8. Научиться извлекать из жизни другие наслаждения, способные заменить или превзойти удовольствие, получаемое при работе в Интернете.
9. Обращаться за помощью всякий раз, когда собственных усилий оказывается недостаточно.
10. Избегать таких встреч и пребывания в таких местах, которые могли бы побудить вернуться к аддиктивному поведению.

Для реализации такого рода рекомендаций субъект должен достичь определенной психологической зрелости — например, способности к самоконтролю и самоуправлению, развитой рефлексии, а также умения и главное, желания предвидеть возможные последствия (в особенности негативные) своих поступков. Все это довольно проблематично для детей и подростков.

В результате работы были сделаны следующие выводы:

1. Компьютерные технологии оказывают глубокое воздействие на психику и сознание человека. Психиатрия уже признала факт зомбирующей и отупляющей роли интернета.
2. Считаю, что говорить о синдроме Интернет – зависимости однозначно нельзя. Не все пользователи Интернета «поглощаются» виртуальной реальностью и приобретают психическую зависимость.
3. На мой взгляд, негативное влияние Интернета находится в прямой пропорции от личности пользователя.
4. Воспитание компьютерной культуры, самовоспитание пользователей – вот противоядие Интернет – зависимости.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КОНСТРУИРОВАНИЯ УРОКА В СОВРЕМЕННОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

*Слепова Н.А., студентка ГБОУ СПО
СО «Ревдинский педагогический кол-
ледж»*

ОБЩАЯ ЧАСТЬ			
Предмет	Информатика	Класс	4
Тема урока	Дети в Интернете		
Цель урока	знакомство детей с основными правилами безопасного использования интернета		
Планируемые образовательные результаты			
Предметные	Метапредметные	Личностные	
соблюдать безопасные приёмы труда, пользоваться персональным компьютером для воспроизведения и поиска необходимой информации в ресурсе компьютера	искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете	развитие личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах	
регулятивные УУД:	коммуникативные УУД:	познавательные УУД:	личностные УУД:
<ul style="list-style-type: none"> • учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем • учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения 	<ul style="list-style-type: none"> • задавать вопросы • формулировать собственное мнение и позицию; 	<ul style="list-style-type: none"> устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; 	<ul style="list-style-type: none"> • ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
Решаемые учебные проблемы	Интернет – друг или враг?		
Основные понятия, изучаемые на уроке	Интернет, угрозы, фильтр, интернет-зависимость, мошенничество		
Аппаратное и программное обеспечение	ПО: Интерактивная доска, мультимедийный проектор, Программа Notebook		
Образовательные интернет-ресурсы	http://www.safety.mts.ru/ru/deti_v_inete/for_children/rules/ Безопасность — это просто		

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА	
1. Вхождение в тему урока и создание условий для осознанного восприятия нового материала	
Формирование конкретного образовательного результата (группы результатов)	<ul style="list-style-type: none"> • задавать вопросы • формулировать собственное мнение и позицию;
Длительность этапа	5 мин
Основной вид учебной деятельности, направленный на формирование данного образовательного результата	<p>Виды деятельности на основе восприятия образа <i>Здравствуйте, ребята!</i> <i>Мы пришли сюда, чтобы поговорить сегодня об интересном и захватывающем мире интернета Кто-нибудь из вас в нем уже бывал? Поднимите руки!</i> <i>А вы знаете, что такое интернет? А Интернет – это друг или враг?</i></p>
Методы обучения	Проблемная ситуация
Форма организации деятельности учащихся	фронтальная
Основные виды деятельности учителя	Введение в проблему
Основные виды деятельности учащихся	Анализ проблемной ситуации
Средства ИКТ	Интерактивная доска
Организация и самоорганизация учащихся в ходе дальнейшего усвоения материала. Организация обратной связи.	
Формирование конкретного образовательного результата (группы результатов)	ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
Длительность этапа	20 мин
Основной вид учебной деятельности, направленный на формирование данного образовательного результата	<p>Виды деятельности с практической основой <i>Ребята, а как, по-вашему, для чего нужен интернет?</i> <i>Что в нем есть интересного и полезного?</i> <i>Где найти подругу Олю?</i> <i>Прочитать, что было в школе?</i> <i>И узнать про все на свете?</i> <i>Ну, конечно, (делает паузу, чтобы дети могли хором сказать) в ИНТЕРНЕТЕ!</i> <i>Там музеи, книги, игры,</i> <i>Музыка, живые тигры!</i> <i>Можно все, друзья, найти</i> <i>В этой сказочной сети</i> <i>Ребята, вот сайты, на которые можно совершенно безопасно заходить.</i> <i>Здесь много разной полезной и интересной информации.</i> <i>www.omlet.ru, www.lukoshko.net, http://www.classmag.ru, http://otlichnyk.ru.</i> <i>Как не сбиться нам с пути?</i> <i>Где и что в сети найти?</i> <i>Нам поможет непременно</i> <i>Поисковая система.</i> <i>Ей задай любой вопрос,</i> <i>Все, что интересно, –</i> <i>Вмиг ответ она найдет</i> <i>И покажет честно.</i> <i>В интернете, в интернете</i></p>

Пруд пруди всего на свете!
Здесь мы можем поучиться,
Быстро текст перевести,
А в онлайн библиотеке
Книжку нужную найти!

Расстоянья интернету
Совершенно не страшны.
За секунду он доставит
Сообщенье хоть с Луны.
Не печалься, если вдруг
Далеко уехал друг.
Подключаешь интернет –
Расстоянья больше нет!
Электронное письмо
Вмиг домчится до него.
Ну, а видеозвонок
Сократит разлуки срок.

Но не все так гладко и хорошо бывает в этой мировой паутине! Давайте посмотрим, что там может случиться!

 Интернет и дети	
Поиск информации +	– Влияние на здоровье
Расстояние сокращается +	– Обман и мошенничество
Экономия времени +	– Вирусы
Большое количество информации, в т.ч. учебной +	– Предоставление личной информации в сети
Игры, развлечение, общение +	– Агрессивное общение и оскорбления в интернете
	– Встреча с незнакомцами
	– Негативный контент

Чтобы чувствовать себя в интернете уютно и безопасно, нужно знать несколько главных правил. И сегодня на уроке мы познакомимся с ними. Они научат нас делать так, чтобы в интернете с нами ничего плохого не случилось!

Мы хотим, чтоб интернет
Был вам другом много лет!
Будешь знать семь правил этих –
Смело плавай в интернете!

Просмотр фильма про интернет-зависимость студентки Надежды Слеповой

Правило 1. Нужно ограничивать по времени пребывание за компьютером – для школьников 20-30 мин в день

Обман и мошенничество (правило 2)

Что вы скачиваете с Интернета? Что запрашивает программы для скачивания?

Вирусы (Правило 3).

Однажды я делала домашнее задание. Для этого я зашла в интернет, переходя по ссылкам с одного сайта на другой. И вдруг что-то начало происходить с компьютером! Компь-

	<p>ютер абсолютно перестал слушаться меня. Что произошло? Потом я установила две волшебные программы: антивирус и родительский контроль. Это такие программы, которые мешают вирусам и плохой информации проникать в ваш компьютер.</p> <p>Предоставление личной информации (Правило 4) Однажды я получила письмо по электронной почте.</p> <p>Как вы думаете, ребята, надо ли мне отвечать на это письмо? Что может с ним случиться, если я это сделаю?</p> <p>Агрессивное общение и оскорбления в интернете (Правило 5)</p> <p>Встреча с незнакомцами (Правило 6) Ребята, нужно не только не давать информацию о себе чужим людям, но и не встречаться с незнакомцами. Давайте посмотрим об этом короткий мультфильм. http://youtu.be/z33JK6mPzOc</p> <p>демонстрируется слайд с видеороликом «История одного знакомства» Какое правило нужно помнить?</p> <p>Негативный контент (Правило 7) <i>Ребята, а было у вас такое, что вы ищете что-то нужное в интернете, а на компьютере появляется совсем не то? А как вы думаете, что надо делать, чтобы этого не случилось?</i></p> <p><i>За помощью к взрослым (Правило 8)</i> Ребята, а что все-таки делать, если вы встретились с какой-то трудностью в интернете: например, к вам пробрался вирус, или вас кто-то обижает, или вы отправили смс на незнакомый номер?</p> <p>Да, правильно! Вы должны обратиться к вашим родителям или учителям! Они могут взять в помощь себе и вам разные компьютерные программы, они всегда помогут решить проблему и защитят от неприятностей!</p>
Методы обучения	демонстрация
Форма организации деятельности учащихся	фронтальная
Основные виды деятельности учителя	Представление, объяснение упражнений
Основные виды деятельности учащихся	Работа на интерактивной доске (приложение)
Средства ИКТ	Интерактивная доска.
3. Практика	
Формирование конкретного образовательного результата (группы результатов)	соблюдать безопасные приёмы труда, пользоваться персональным компьютером для воспроизведения и поиска необходимой информации в ресурсе компьютера

Длительность этапа	10 мин
Основной вид учебной деятельности, направленный на формирование данного образовательного результата	Практическая работа Сыграй в игру «Необычайные приключения в Интернете» и спаси мир от злодеев, а заодно – изучи все правила полезного и безопасного Интернета, которые помогут тебе ориентироваться как в реальном, так и в виртуальном мире!
Методы обучения	Игра http://www.safety.mts.ru/ru/deti_v_inete/for_children/play/
Форма организации деятельности учащихся	фронтальная
Основные виды деятельности учителя	Наблюдение, консультация
Основные виды деятельности учащихся	Практическая работа
Средства ИКТ	Интерактивная доска
Проверка полученных результатов. Коррекция	
Длительность этапа	5 мин
Вид учебной деятельности для проверки полученных образовательных результатов	Повторение правил безопасного использования интернета
Методы контроля	Опрос
Способы коррекции	консультирование
Форма организации деятельности учащихся	фронтальная
Основные виды деятельности учителя	Наблюдение, объяснение
Основные виды деятельности учащихся	Участие в обсуждении
Средства ИКТ	-
Подведение итогов, домашнее задание	
Рефлексия по достигнутым либо недостиженным образовательным результатам.	Понравилось занятие? Если , то рисуем смайлика улыбающегося. Если другое, то придумайте свой смайлик

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ

Брагина С.П., начальник методического отдела, ГБОУ СПО СО «Уральский колледж бизнеса, управления и технологии красоты, кандидат педагогических наук

Развитие общества определяет ценностный статус здорового образа жизни. Отношение к здоровому образу жизни как профессиональной ценности способствует успешности в любой сфере профессиональной деятельности.

сти, так как хорошее здоровье является предпосылкой для высокоэффективного труда, творческой активности, наиболее полного самовыражения личности. Таким образом, здоровый образ жизни играет ключевую роль в профессиональном становлении личности, а формирование отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности выступает важнейшим компонентом профессионального обучения студентов. Это отражено в государственных документах, как Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования на 2013-2020 годы» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 792-р); Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» (постановление Правительства Российской Федерации от 21 января 2015 г. № 30), Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» и т.д.

Проблемы, связанные со спецификой формирования отношения к здоровому образу жизни, исследовались Р.И. Айзманом, Ю.И. Евсеевым, Г.К. Зайцевым, А.М. Зыскиной, Э.М. Козиным, В.В. Колбановым, Г.А. Кураевым, А.П. Лаптевым, С.Н. Малафеевой, Е.Н. Назаровой, В.М. Сорокиной и др.

Здоровый образ жизни создает для личности такую социальную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой работоспособности, учебной и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается творческий потенциал личности. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у личности как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни. Таким образом, здоровый образ жизни – это профессиональная ценность, неотъемлемая часть профессиональной деятельности личности, направленная на укрепление здоровья, работоспособности, повышение творческой активности и трудового долголетия.

Отношение к здоровому образу жизни как профессиональной ценности представляет собой интегративное личностное образование, включающее знания о связи успешности в профессии с осознанием ценности здорового образа жизни через идеи ценности здоровья человека как ответственного субъекта, принятие здорового образа жизни как личностной и профессиональной ценности, эмоционально-смысловое отношение к нему, реализацию деятельностных аспектов отношения.

Важнейшая роль в реализации задач формирования положительного отношения обучающихся к здоровому образу жизни отводится общим гуманитарным, естественнонаучным и общепрофессиональным дисциплинам профессионального образования с возможностью поэтапного решения проблем и с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся.

Процесс формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности эффективен при организации лич-

ностно значимых педагогических ситуаций, стимулирующих активность студентов по присвоению ценности «здоровый образ жизни», поиску смыслов и проектированию собственной профессиональной деятельности в соответствии с ними. Системообразующим дидактическим средством создания лично-ностно значимых педагогических ситуаций на каждом этапе являются задачи ценностно-смыслового характера, позволяющие студенту конструировать будущую профессиональную деятельность в контексте ценности здорового образа жизни. При мотивации доминируют задачи репродуктивного уровня сложности, направленные на актуализацию знаний студентов о здоровом образе жизни как профессиональной ценности; затем – частично-поисковые, они направлены на поиск студентом профессионального смысла ценности «здоровый образ жизни». На деятельностно-практическом этапе лично-ностно значимые педагогические ситуации создаются посредством задач ценностно-смыслового характера и исследовательского (творческого) уровня сложности, направленных на интеграцию личного смысла ценности «здоровый образ жизни» в систему профессиональных отношений студентов.

Сформированность отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности определяется по *следующим критериям*: полнота и системность знаний о ценности «здоровый образ жизни», форма и характер эмоционального отношения студентов к здоровому образу жизни как профессиональной ценности, степень осознанности личной и общественной значимости исследуемой ценности, характер мотивов активности в процессе формирования данного личного образования, степень сформированности у студентов умений и навыков ведения здорового образа жизни, полнота реализации деятельностных аспектов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности.