

смотря на физическое увечье, душевный срыв, жизненную личностную утрату или кризис, человек может жить, сохраняя чувство собственного достоинства и уважения к себе;

8) помощь в адаптации человека в изменившемся социуме, посредством усиления степени его самостоятельности и самоконтроля ситуации.

Сегодня, в научной литературе сложились различные подходы к содержанию социального воспитания детей-сирот.

При одном подходе содержание может соответствовать задачам социального воспитания, которые определены выше. Другим подходом может быть ориентация на виды деятельности; познавательной, трудовой, досуговой и творческой. Третий подход ориентирован на результат организации воспитательной деятельности, то есть формирование у сирот готовности к участию в сложной системе социальных отношений. При таком подходе, важно правильно организовать такие сферы жизнедеятельности ребенка, как бытовая сфера (прежде всего организация жизненного пространства), учебная деятельность (в качестве приоритетной выделяется задача формирования целостной научной картины мира), сфера межличностного взаимодействия (должна содержать в себе возможности для получения опыта дифференцированных отношений).

Исходя из выше сказанного, определяются границы воспитательных воздействий. Но в любом случае индивидуальность является фундаментом воспитания личности. Данный подход заключается в соотношении, интеграции индивидуального и социального. Если развивать все сферы индивидуальности ребенка, то процесс воспитания личности будет эффективным.

Организация процесса социального воспитания с целью развития всех сущностных сфер человека осуществляется в следующих направлениях. Первое направление это – создание поля самореализации ребенка, что предполагает активизацию процесса самовоспитания со стороны самого ребенка, обеспечение условий для реализации детьми своих потенциальных возможностей. Второе направление – создание воспитывающей среды, что предполагает формирование таких отношений, которые будут способствовать социализации ребенка [5, с. 318].

Но даже если учитывать все особенности социального воспитания в условиях интернатных учреждений, следует помнить о том, что оно лишь создает предпосылки для успешной социализации и адаптации детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а не решает проблему полностью, так как основополагающим в любых социальных процессах является человеческий фактор. Поэтому, прежде всего в социализации, основную роль играет желание и готовность сироты включиться в борьбу с ожидающими его трудностями, а работники территориальных центров и интернатов в подобных случаях, оказываются в положении помощников и соратников, а уже руководящую роль занимает сам сирота. Только при плодотворном совместном сотрудничестве и взаимном уважительном отношении к обязательствам друг друга можно добиться действительных результатов в таком сложном и многофакторном явлении в жизни социальных сирот как процесс постинтернатной адаптации и социализации в целом.

Список литературы:

1. Байбородова, Л. В. Преодоление трудностей социализации детей–сирот / Л.В. Байбородова. – Ярославль, 1997. – 167с.
2. Дементьева, И. Ф. Социальное сиротство: генезис и профилактика / И. Ф. Дементьева. – М.: Гос. НИИ семьи и воспитания, 2000. – 45с.
3. Комплексное сопровождение и коррекция развития детей–сирот: социально–эмоциональные проблемы / Под ред. Л. М. Шипицыной. – СПб.: Альфа–пресс, 2000. – 108 с.
4. Постинтернатная адаптация детей–сирот. Коллективная монография / Под науч. ред. Л. М. Шипицыной и И. Г. Абрамовой. — СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2001. – 96 с.
5. Прихожан, А.М., Толстых Н.Н. Психология сиротства. Дети без семьи / А.М. Прихожан. – М.: Питер, 2005. – 400 с.

УДК 316.613

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРАВИЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

*Гришкова Ю.П. (УО «ВГУ им. П.М. Машерова»)
Науч. рук. – Королькова Л.В., преподаватель*

Одной из важнейших задач социальной политики на современном этапе развития общества является формирование здорового образа жизни населения. Ведущая роль в решении этой проблемы принадлежит медицинским работникам, которые являются не только носителями первичной инфор-

мации о состоянии здоровья населения, но и единственными реальными лицами, которые могут дать рекомендации каждому пациенту лечебного учреждения по коррекции его здоровья.

Для выявления проблем в области пищевого развития нами было опрошено сорок человек. Одним из первых был задан вопрос о содержании понятия здорового образа жизни для каждого индивидуально. Отвечая на данный вопрос, респонденты получили возможность отметить столько вариантов ответов, сколько считали нужным. Наибольшее количество респондентов (24%) считают, что здоровый образ жизни – это отказ от вредных привычек, 15% – рациональное и правильное питание. По 14% опрошенных отмечают такие позиции как: занятия спортом, здоровый сон. 13% считают важными элементами здорового образа жизни личную гигиену и положительные эмоции и всего лишь 3% респондентов вкладывают в понятие «здоровый образ жизни» соблюдение режима дня и предупреждение заболеваний, закаливание.

На вопрос «Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни?» большинство (24,3%) выбрали ответ «чтобы иметь хорошее здоровье». 16,2% респондентов отметили позицию «чтобы быть внешне привлекательным, иметь хорошую фигуру».

14,8% опрошенных считают, что здоровый образ жизни нужно вести, для того «чтобы иметь возможность жить без лишних проблем и осложнений».

13,5% отмечают такие позиции, как: «общение с любимым человеком; создание счастливой семьи»; 12,1% – «возможность полноценно заниматься любимым делом, работой»; 6,7% выделяют основным мотивом ведения здорового образа жизни «возможность пользоваться уважением, признанием окружающих».

5,4% респондентов, отвечая на данный вопрос, выбирают мотив «быть успешным, добиваться успеха». Наиболее меньшее количество ответов – «чтобы быть современным культурным человеком» (4%); «быть физически сильным, уметь постоять за себя» (2,7%).

Отвечая на вопрос, «Что Вы делаете для укрепления собственного здоровья?», 23% респондентов отмечают, что стараются выспаться, не переутомляться; 20,2% – избегают вредных привычек; 15% – стараются больше бывать на свежем воздухе. Респонденты, которые практически не гуляют, чаще, чем другие имеют пониженное настроение и испытывают сильную усталость в конце дня.

Пребывание на свежем воздухе находится в прямой зависимости от того, есть ли у человека вредные для здоровья привычки. Девушки имеющие вредные привычки, чаще на 13%, чем другие, отмечают, что гуляют на улице каждый день. Респонденты, отрицательно относящиеся к вредным привычкам, чаще гуляют на улице 2-3 раза в неделю.

По 8% опрошенных отмечают такие позиции как: «занятия зарядкой, гимнастикой»; «соблюдение режима и рациона питания»; «стараются не злоупотреблять работой на компьютере, телевизором».

4% респондентов отмечают, что соблюдают режим дня.

3-5% – укрепляют свое здоровье закаливанием или регулярным посещением врачей, выполнением их рекомендаций.

Было выявлено, что тенденция к здоровому образу жизни у молодёжи, преимущественно у лиц женского пола, начинает усиливаться. (21% опрошенных делают зарядку, 62,5% – иногда делают зарядку.). Скорее всего это связано с тем, что во всех СМИ и ТВ регулярно идет пропаганда здорового образа жизни, открываются в больших количествах различные фитнес-клубы и спортзалы, спорткомплексы. Мода на здоровье опять начинает возвращаться. Будем надеяться, что данная тенденция сохранится надолго и наша нация превратится в здоровую.

Как известно, нормальный режим питания это плотный завтрак, обед из трех блюд, полдник и скромный ужин. А какой режим питания у вас? Правильный режим питания чрезвычайно важен для нашего организма.

Из анализа полученных данных видно, что к сожалению этому не уделяется должного внимания: всего лишь 12,2% респондентов придерживаются правильного режима, 74,6% не редко обходятся без завтрака или обеда, 13,2% и вовсе не придерживаются какого-либо режима питания, что в свою очередь может привести к серьезным нарушениям в деятельности пищеварительной системы, а также негативно сказаться на состоянии здоровья в целом. Также из данных анкеты видно, что оценка правильности своего режима и рациона питания неоднозначная. 56% опрошенных считают не вполне правильным и здоровым свой режим, 26% – уверены в правильности и 17% свой режим и рацион питания называют неправильным.

Как показывает исследование, 16% опрошенных питаются 1-2 раза в день. Следует отметить, что в значительном числе случаев это сочетается с неполноценным рационом питания. Вероятнее всего, в значительной мере такой нерациональный режим питания обусловлен невозможностью получать пищу в соответствии с потребностью. Большинство же питаются более или менее регулярно. Три раза в день едят 40% респондентов, еще 27% предпочитают питаться 4 раза в день, 10% едят 5 раз в день. Есть и такие, кто ест 6 раз и более (5%). Как правило, у респондентов, пи-

тающихся 1-2 раза в день, чаще проявляется усталость, раздражительность и пониженное настроение. Кроме того, регулярность питания благотворно влияет на психологическое самочувствие респондентов. Среди опрошенных, следящих за своим режимом питания, больше оптимистов, тогда как питающиеся от случая к случаю более склонны к депрессивным состояниям и пессимизму.

В целом, оценивая режим питания, можно прийти к выводу, что, несмотря на то, что большинство смогло «приучить» себя к более или менее регулярному режиму питания, есть и те, кому это по ряду причин недоступно, что негативным образом сказывается как на их физическом, так и психологическом самочувствии.

На вопрос «Придерживаетесь ли вы диеты?» большинство респондентов (69%) ответило, что никакой диеты не придерживаются, но, тем не менее, много и тех, кто так или иначе ограничивает себя в еде. Каждый десятый опрошенный с помощью диет пытается похудеть, 16% респондентов придерживается спортивной диеты, а 5% – лечебной.

Приверженцы диеты для похудения отказывают себе практически во всем. Эта категория респондентов чаще остальных употребляет лишь кофе. Опрошенные, придерживающиеся лечебной диеты, чаще остальных включают в свой рацион молоко, мясо, фрукты, сухие завтраки, овощи и пельмени. Респонденты, у которых спортивная диета чаще, чем остальные едят фрукты, соки и выпечку. Те же, у которых нет никаких диет, чаще прочих включают в свой рацион крупы, чай, конфеты, чипсы, колбасу, пельмени и выпечку.

Девушки, считающие свой режим к рацион питания правильным и здоровым, чаще остальных употребляют в пищу молоко и молочные продукты, супы, мясо и мясные продукты, яйца, фрукты, овощи, соки и рыбу. А у тех, кто критически относится к своему режиму и рациону питания и считает его неправильным, на столе чаще появляются сухие завтраки, чипсы, пельмени, кофе и выпечка.

Кроме того, те, кто питается сухими завтраками, конфетами, чипсами, пельменями и выпечкой чаще остальных жалуются на боли в желудке. Как выясилось в ходе исследования, отношение респондентов к заведениям быстрого питания (фаст-фуд) в большей мере является нейтральным (70%), всего лишь 3% выразило положительное отношение к данным заведениям, 27% в свою очередь откликнулось негативно.

Проблема правильной организации питания имеет не только медицинское, но и большое социально-экономическое значение, так как является одним из важных факторов, формирующих здоровье и последующее развитие человека.

Необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности и физической активности. Следуя правилам здорового образа жизни, можно сохранить свое здоровье и, возможно, приумножить его. Все зависит от заинтересованности и желания.

Можно с уверенностью утверждать, что большинство участников опроса стараются вести здоровый образ жизни. Они понимают, что это нужно для сохранения их здоровья, готовы получать информацию на эту тему.

Список литературы:

1. Воробьев, Р.И. Питание и здоровье: учебное пособие / Р.И. Воробьев. – М., 1990.–86 с.
2. Климова, В.И. Человек и его здоровье / Климова В.И. – М.: Знание, 1985. – 192 с.

УДК 378.0.18.065+378.018.1

ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К РОДИТЕЛЬСТВУ

*Гусакова Е.В. (УО «ВГУ им. П.М. Машерова»)
Науч. рук. – Туболец С.Г., ст. преподаватель*

Изучению семьи как воспитательного института посвящено большое количество исследований – как в отечественной, так и в зарубежной специальной и научной литературе. В этих трудах раскрыты различные характеристики семьи, оценена роль родителей в воспитании ребенка, исследованы взаимоотношения детей и родителей, выявлены стили и стратегии семейного воспитания, а также многое другое, имеющее отношение к семье. При очень большом научном интересе к развитию детей в семье самим родителям уделяется намного меньше внимания. А для того чтобы наиболее полно изучить детско-родительские отношения и их взаимовлияние, необходимо рассматривать семью не только со стороны ребенка, но и со стороны родителя.

Родительство – это комплексное понятие, оно включает феномены материнства и отцов-