

– закреплять навыки применения моделей поведения в соответствии с социально-правовыми нормами в многократных ситуациях обучения.

Принцип *развития устойчивости подрастающего поколения негативным факторам правовой социализации* предполагает ориентацию на следующие правила педагогической деятельности по формированию социально-правовой компетентности:

– развивать способности учащихся определять существующие причинно-следственные связи между поступками и их последствиями;

– предоставлять учащимся право совершить самостоятельный выбор различных видов и мероприятий, относящихся к общественно-значимой деятельности, для участия в них;

– учить подростков при столкновении с проблемными социально-правовыми ситуациями находить возможности для приобретения опыта и использования его в дальнейшем для избегания повторения совершенных ошибок;

– учить подростков в обстоятельствах, связанных с решением социально-правовой задачи, находить внутренние и внешние ресурсы для выхода из сложившейся ситуации;

– мотивировать подростков к расширению навыков социально-правового взаимодействия и поля применения социально-правовых компетенций.

Можно заключить, что овладение и реализация в профессиональной деятельности рассмотренных методологических принципов специалистами социально-педагогической и психологической службы обеспечивает активное вовлечение учащихся в процесс формирования социально-правовой компетентности в условиях учреждения образования и эффективное использование личностного потенциала в соответствии с особенностями подросткового возраста. Усиливается интерактивная практико-ориентированная подготовка учащихся к решению реальных актуальных социально-правовых задач.

Список использованных источников:

1. Коротун, А. В. Формирование правовой компетенции у будущих социальных педагогов в процессе профессиональной подготовки: автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.08 / А. В. Коротун. - Екатеринбург, 2010. – 26 с.

2. Марганов, А. Г. Развитие социально-правовой компетентности воспитанников детского дома: автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / А. Г. Марганов. - Казань, 2011. – 24 с.

3. Черемисина, А. А. Формирование правовой компетентности старших школьников: ... дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / А. А. Черемисина; Оренбург. гос. пед. ун-т. – Оренбург, 2000. – 163 л.

УДК 37.014

ОРТОБИОЗ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ

Л.В. Королькова

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

(e-mail: agallard@yandex.ru)

На сегодняшний день технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма (ортобиоза, в переводе с латинского – разумного образа жизни) в социальной работе малоизвестна, хотя деятельность в этом направлении ведется достаточно интенсивно. Специалистами социальной службы активно внедряются

технологии формирования здорового образа жизни и активности человека, потребность в которых все более ощущается на практике.

Здоровьесберегающие технологии представляют совокупность форм, средств, методов, которые направлены на достижение оптимальных результатов в поддержании физического, психического, нравственного и социального благополучия человека, в формировании здорового образа жизни.

Цель исследования: рассмотреть специфику здоровьесберегающих технологий, сущность и содержание ортобиотики – науки о разумном образе жизни, изучающей технологию самосбережения людьми здоровья и наполнения жизненным оптимизмом.

Материал и методы. Приоритетными методами исследования послужили методы наблюдения, изучения опыта работы Территориальных центров социального обслуживания населения и теоретического осмысления материала.

Результаты и их обсуждение. Здоровьесберегающие технологии приобретают все большее значение в социальной работе с различными группами населения. Состояние здоровья современного человека имеет тенденцию к ухудшению, причем это относится и к детскому населению.

Здоровье как ценностная категория рассматривается в концепциях различных научных направлений, а также практической жизнедеятельности человека. Здоровье является категорией, зависящей от усилий самого человека, его воли и желаний. «Человек – сложнейшая и тончайшая система, – утверждал известный российский физиолог И.П. Павлов, – она способна к самовосстановлению. Однако образ нашей жизни зачастую противоречит потребностям организма и наносит ему вред» [3].

По выражению И.И. Мечникова, ортобиоз – это «...правильная жизнь, основанная на изучении человеческой природы и на установлении средств к исправлению ее дисгармонии» [1]. И.И. Мечников был глубоко убежден, что суть ортобиоза – это обеспечение развития человека ради достижения долгой, деятельной и бодрой старости. Его последователь, В.М. Шепель, сформулировал современное направление ортобиоза, как ортобиотика.

В центре внимания ортобиотики – этнопсихологические характеристики человека, психологическая предрасположенность к стрессу, проблемы питания, общения, личной жизни в современном обществе, проблемы семьи, старости. И в каждом случае предлагается комплексный подход к преодолению проблем.

В ортобиотике опора делается на системный подход к понятию «здоровье» как триединству его составляющих: физическое, психическое, нравственное здоровье. Ортобиотика – наука о разумном образе жизни, изучающая технологию самосбережения людьми здоровья и наполнения жизненным оптимизмом» [2].

Разумный образ жизни (ортобиоз) так же, как «здоровье» (ключевое понятие), представлен в ортобиотике как система: разумная организация труда, организация общения и построение личной жизни. Содержание составляющих системы представляет теорию ортобиотики. Отсюда вытекает актуальная проблема – смоделировать надлежащий образ жизни каждым человеком с учетом не только имеющихся знаний о своем организме, психике, духовном опыте, но и построить его на основе получения знаний смежных с ортобиотикой отраслей наук.

Эффективность технологии ортобиоза предполагает получение таких результатов, как активизация жизненного оптимизма, переориентация сознания человека на конструктивное и позитивное отношение к жизни, умение определять смысл на каждом жизненном этапе, ставить цели и вносить необходимые

коррективы в свой образ существования, что позволяет поддерживать качественный уровень здоровья. Это служит хорошим доказательством и дает основание для применения технологии самосбережения здоровья и жизненного оптимизма в социальной работе.

Предназначение ортобиотики состоит в следующем:

- вызвать интерес к своему здоровью, здоровому образу жизни, получить в этом навыки (сформировать у человека привычку самостоятельного контроля собственного состояния здоровья и принятия мер по его поддержанию);
- заложить в сознание человека самооценку личного здоровья;
- упредить проявление нежелательных процессов в физическом, психическом и нравственном здоровье посредством поддержания активной деятельности организма через организацию разумного образа жизни;
- привнести в организм энергию оптимизма через организацию деятельности, создающей оптимистический настрой жизни;
- выработать умение благополучно «пережить» критическую ситуацию.

Основная концепция, на которую опирается технология ортобиоза, заключается в том, что цепь событий, приводящих к патологическим изменениям в организме, должна быть разрушена. Этого можно достичь путем позитивного отношения к жизни (оптимизм), что позволит изменить познавательную оценку требований среды и собственных возможностей человека справиться с этими требованиями и разумного образа жизни, рациональной организации поведенческого и социального реагирования, жизненного стереотипа в целом [3].

Технология ортобиоза рассматривает оптимизм как условие выживания. Оптимизм (в переводе с латинского – наилучший, теория оптимизма – учение о существующем мире как наилучшем из возможных).

Оптимистическая установка обеспечивает человеку жизнерадостность, энтузиазм и воодушевление. Возникает цепочка: психологический настрой, состояние надежды, вселяющее оптимизм, что выступает предпосылкой духовной самоорганизации человека и способствует обострению в его сознании инстинкта самосохранения и потребности в самосбережении своего здоровья.

Множество слагаемых ортобиоза объединено в три группы.

- Рекреация (укрепление физического здоровья) – сохранение тела в активном физическом состоянии и комплекс мер двигательной активности. Рекреацию можно представить как телесное самоконструирование;
- Релаксация (укрепление психического здоровья) – снятие нервного и мышечного напряжения, развитие воли, закрепление внутреннего положительного состояния, овладение элементами саморегуляции, получение навыка управления своими эмоциями;
- катарсис – система разнообразия мер, укрепляющих нравственное здоровье человека, основанная на самоконтроле, ощущении совести. По определению В.М. Шепеля, «нравственность – совестливое состояние души» [3].

Технология ортобиоза подразумевает обязательное соблюдение гигиенических правил самосбережения. Гигиена в структуре ортобиоза выступает в трех направлениях: гигиена труда; гигиена общения; гигиена личная. Содержание технологии ортобиоза многогранно и может реализовываться в различных вариантах.

Рассмотрим основные подходы к патронажной работе с семьей и детьми по технологии ортобиоза.

Экологический – мобилизация и поддержка конструктивного потенциала, присущего человеку.

Социальное научение – содействие семье и детям в овладении новыми знаниями, умениями, навыками.

Каждой семье необходимо:

– обучение комплексной превентивной (предупреждающей) работе со своим организмом (используя технологию построения оптимальной структуры тела и лечебного дыхания), освоение умений и навыков духовной и моторной саморегуляции, психофизической коррекции своих состояний;

– активизация инстинкта самосохранения;

– формирование ценности собственной жизни, веры в свои силы и возможности, позитивное отношение к жизни (оптимизм);

– использование на практике компоненты ортобиоза;

– умение планировать свою деятельность в соответствии с требованиями здорового образа жизни;

– знание представлений о причинах возникновения стрессов;

– умение использовать приемы личной саморегуляции в целях снятия соматического и психического напряжения.

Основными компонентами патронажной работы с семьей и детьми по технологии ортобиоза являются:

Профилактика – научно обоснованные и своевременно предпринимаемые действия, направленные на:

– предотвращение возможных физических, психологических или социокультурных коллизий у отдельных индивидов и групп риска;

– сохранение, поддержание и защита нормального уровня жизни и здоровья людей;

– формирование в ребенке (взрослом) потребности в самосбережении собственного здоровья как самостоятельно культивируемой жизненной ценности;

– содействие в достижении поставленных целей и раскрытии внутренних потенциалов.

Профилактика – перспективное направление в деятельности социальной работы.

Поддержка и помощь – конструктивное взаимодействие с семьей и детьми, выбор варианта действий и инструментария, укрепление уровня мотивации к ценности собственной жизни, хорошему самочувствию, оптимистическому настрою.

Преобразующий процессинг – подразумевает стремление к переменам, деятельность по изменению, преобразование.

Алгоритм работы специалистов включает несколько процедур-ситуаций: подготовительная; диагностическая; преобразующая; контрольная.

В условиях учреждений социального обслуживания населения в работе с семьей и детьми, важнейшим направлением является адаптация ребенка к позитивному социуму и комплексная реабилитация. Использование технологии самосбережения здоровья и жизненного оптимизма позволяет сформировать положительный стереотип, благодаря правильной организации режима и воспитания, реабилитационным мероприятиям различной направленности, в том числе и духовно-нравственной.

Технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма в социальной работе реализуется в различных формах:

– профилактические обучающие программы по технологии самосбережения здоровья (для детей дошкольного, младшего школьного возраста, среднего подросткового возраста, подростков, взрослого населения, специалистов

учреждений социального обслуживания населения в работе с семьей и детьми находящимися в социально опасном положении);

- специальная коррекционная работа с детьми, входящими в «группу риска»;
- групповые совместные занятия, проводимые специалистом, владеющим знаниями в области ортобиотики, и родителями в составе детско-родительских групп (в Территориальных центрах социального обслуживания населения).
- Проведение подобных совместных занятий приводит к потеплению семейных отношений, на этом фоне происходит оздоровление, развитие ребенка;
- составление специалистом картограммы семейного ортобиоза;
- организация социокультурной деятельности (выпуск газеты, постановка спектаклей, участие в массовых мероприятиях и др.);
- организация семейного туризма, досуга и отдыха с учетом положений ортобиоза;
- знакомство с серией статей в печатных органах по вопросам здорового образа жизни;
- создание специализированных служб по изучению гражданского самочувствия населения;
- подготовка и совершенствование квалификации специалистов Территориальных центров социального обслуживания населения по технологии самосбережения здоровья и жизненного оптимизма.

Список использованных источников:

1. Мечников, И.И. Этюды о природе человека /И.И. Мечников. – СПб.: Азбука СПб, 2016. – 320 с.
2. Шепель, В.М. Ортобиотика: Слагаемые оптимизма / В. М. Шепель. – М.: Авиценна, 1996. – 295 с.
3. Юматова Д.Б. Технология сохранения здоровья и жизненного оптимизма: Информ.-метод. материал/Д.Б. Юматова. – М.: ГУ Центр «Семья», 2005. – 28 с.

УДК 374.32

**ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МЕДИАКОМПЕТЕНТНОСТИ
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

А.В. Куликовская

Минск, БГПУ имени М. Танка

(e-mail: nastena.kulikovskaya.91@mail.ru)

Проблема формирования медиакомпетентности личности является актуальной и значимой в современных условиях обучения и воспитания. Это связано с тем, что за последние десятилетия информационно-коммуникационные технологии развиваются очень быстрыми темпами, растет число пользователей сети Интернет, медиaprостранства, как среди взрослых, так и среди детей и подростков, общение виртуальное, посредством мультимедиа часто заменяет реальную коммуникацию. В настоящее время человек осваивает окружающий мир при помощи медиасредств (пресса, телевидение, кинематограф, радио, Интернет), которые способствуют развитию интеллекта, творчества, самостоятельности, критического мышления, эстетического восприятия, эмоций. Но в то же время, школьники, в частности, подростки, не только получают новые знания, но и часто оказываются под бесконтрольным воздействием мультимедийных средств. Поэтому возникает необходимость формирования медиакомпетентности обучающихся подросткового возраста.