

Список использованных источников

1. Ермолич, С.Я. Педагогические основы деятельности участников студенческих отрядов в воспитательно-оздоровительных учреждениях образования: учеб.-метод. пособие / С.Я. Ермолич. – Минск: БГПУ, 2017. – 188 с.
2. Ермолич, С.Я. Методика воспитательной работы в детских воспитательных учреждениях образования: учеб.-метод. пособие / С.Я. Ермолич. – Минск: БГПУ, 2023. – 184 с.
3. Ермолич, С.Я. Управление студенческим педагогическим отрядом: учеб.-метод. пособие / С.Я. Ермолич. – Минск: РИВШ, 2013. – 186 с.

УДК 37.014

ТЕХНОЛОГИЯ ОРТОБИОЗА В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ

Л.В. Королькова

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
(e-mail: agallard@yandex.ru)

Задача сохранения и укрепления здоровья детей на современном этапе – важная социальная, педагогическая, и медицинская проблема.

По результатам статистических данных, уже к 6-7 годам, то есть ко времени поступления в школу, лишь каждый пятый ребенок может считаться абсолютно здоровым, а количество здоровых детей за время пребывания в школе сокращается в 3-4 раза [1].

Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические перегрузки, от которых сегодня страдают даже малыши.

Однако, перечисляя факторы нездоровья подрастающего поколения, мы обычно забываем ещё об одном, весьма существенном. Это неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, несформированность основных навыков сохранения здоровья. В ряду личностных ценностей у детей 7-10 лет здоровье занимает самые последние ступеньки.

Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде различных форм саморазрушающего поведения, в том числе и наркомании.

В этой связи недостаточно внимания уделяется профилактике, которую нередко трактуют как работу уже с конкретным фактом, имеющим место быть.

Профилактика в широком смысле слова представляет собой вид деятельности, когда проводится работа по предупреждению возможного неблагополучия в физическом, психическом и социальном развитии детей, по созданию условий, способствующих воспроизводству ресурса созидательной энергии, воспитанию ценностного отношения к своему здоровью, поведенческих норм, основ организации разумного образа жизни (ортобиоза), адаптации к социокультурному окружению.

Основоположник теории разумного образа жизни (ортобиоза) лауреат Нобелевской премии Илья Ильич Мечников утверждал, что «человеческая природа, состоящая из очень сложной суммы слагаемых весьма различного происхождения, включает в себе некоторые элементы, которыми можно воспользоваться для видоизменения её согласно с нашим человеческим идеалом.... Одна только воля человека может достичь этого идеала» [2, с. 275].

Цель исследования: сделать обоснование для разработки программы для детей и подростков по технологии самосбережения здоровья и жизненного оптимизма.

Материал и методы. Исходным материалом для разработки программы для детей и подростков по технологии самосбережения здоровья и жизненного оптимизма послужили основные положения ортобиотики – «науки о разумном образе жизни (ортобиозе), изучающей технологию самосбережения людьми здоровья и наполнения жизненным оптимизмом» [3, с. 28], а также теоретические основы современных моделей профилактики и реабилитации, предложенные специалистами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), личный опыт автора. В работе использовались системный и сравнительно-сопоставительный анализ научной литературы по теме исследования, методы обобщения, моделирования, интерпретации полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. За основу разработки программы для детей и подростков по технологии самосбережения здоровья и жизненного оптимизма взяты следующие профилактические модели:

- улучшения здоровья;
- альтернативной деятельности;
- обучения жизненным навыкам.

Модель улучшения здоровья предполагает усиление самоконтроля над основными компонентами здоровья: физическим, психическим, нравственным. Модель улучшения здоровья предполагает развитие жизненных навыков и компетенции ребёнка и подростка таким образом, чтобы он мог контролировать условия, определяющие состояние здоровья средовых факторов (например, используя «формулу выживаемости» [3, с. 198] при составлении собственного режима дня). Однако при этом важно учитывать, что идеалом организации жизни ребёнка является такое положение, когда он выполняет всё «расписание» своего режима с удовольствием. Тогда все раздражители и все действия ребёнка будут связаны с чувством «приятно».

Действия на основе этой модели рассчитаны на длительный позитивный эффект.

Подход с позиций модели улучшения здоровья особенно эффективен в работе с инвалидами, которые способны заботиться о своём здоровье.

Модель альтернативной деятельности предполагает:

1. Предложение специфической позитивной деятельности (например, путешествий, занятия творчеством, танцами, играми и др.), которая вызывает сильные эмоции и предполагает преодоление разного рода препятствий.

2. Поощрение участия детей во всех видах деятельности, приносящей ребёнку радость, хорошее настроение.

3. Индивидуальный подбор деятельности в соответствии со специфическими потребностями ребёнка.

Такой подход способствует формированию у ребёнка позитивного отношения к жизни [4].

Модель обучения жизненным навыкам включает развитие самоуважения детей, уверенности в себе, самоконтроля и самоподдержки. Формирование невосприимчивости к вредным социальным влияниям посредством развития критичности мышления и стимулирования ответственного и обдуманного поведения.

Ребёнок – объект активный, и его воспитание происходит через *собственные действия* – игры, еда, прогулки, закаливание, беседы, движение, творческая деятельность и др. – причём, эта деятельность приносит эффект в том случае, если выполняется с выраженными положительными чувствами к предмету, который нужно запомнить. Хуже, работают на запоминание отрицательные чувства, совсем не действуют – при равнодушии. Вот и весь фокус: за всеми желательными действиями необходимо закрепить у ребёнка приятные ассоциации. Для творчески мыслящего педагога это не составляет особого труда, поскольку ребёнок мыслит чувственными образами и желания, стремления детей всегда воплощаются как бы сами собой.

Пример. Дети-сироты, находящиеся на лечении в детском санатории, чтобы утолить своё ненасытное желание найти своих родителей («которые придут, заберут тебя, когда выздоровеешь», – как им объяснили воспитатели) и быть любимыми, интуитивно нашли следующее решение. Девочка, чтобы выздороветь, залезает в ванночку с водой, плещется в ней и приговаривает: «Я сахар, я сахар». Причём, во второй раз в эту же самую воду дети предпочитают не забираться. На вопрос, что означает её болезнь, девочка ответила, что у неё внутри много кусочков сахара и когда она погружается в воду, сахар тает. Общаясь друг с другом, дети быстро передают опыт выздоровления, «технология добывания своих родителей». Как видите, воображение у детей работает буквально! [4].

В основе освоения технологии самосбережения лежит образное мышление. Например, каждый из нас вкладывает свой смысл, свои чувства, эмоции в слово «сахар». Слово оказывает на человека огромное влияние. В прямом смысле словом можно убить, но можно и вылечить.

Слово (или мысль):

– несёт в себе огромную информацию – знакомую или незнакомую, приятную или не приятную;

– вызывает у ребёнка образ, (несёт в себе энергию);

– в результате, помимо нашей воли, возникают чувства, эмоции (весь букет эмоций, которые принято условно делить на положительные и отрицательные, они либо становятся целебными, либо разрушительными)

[5, с.17-18]. Акцент в воспитательной работе смещается на чувства, переживания ребёнка. Как утверждал И.И. Мечников, «природе человеческой свойственны такие чувства, которые обнаруживаются только в исключительных случаях и требуют специального упражнения. В эту категорию входит до известной степени и «чувство жизни»... «Чувство жизни» может развиваться как у здоровых людей, так и у больных хроническими или острыми болезнями... Ввиду того, что «чувство жизни» поддаётся развитию, следует в этом смысле направлять на воспитание, точно также, как мы стремимся у слепых усовершенствовать чувства, заменяющие зрение» [2, с. 222].

Направления технологии самосбережения здоровья, по которым строится работа с ребёнком:

1. Самый простой и самый известный путь – воздействие на тело. Прежде всего, на позвоночник, на характеристики органов дыхания. Нервы, ведущие к внутренним органам, зажаты на выходе из позвоночника. Поэтому упражнения для позвоночника в сочетании с массажем биологически активных точек головы являются необходимым условием укрепления здоровья.

2. Поскольку ребёнок растёт и развивается физически в несколько раз быстрее, чем идёт становление его нервной системы, она не успевает согласованно руководить им. Решающим фактором, определяющим самочувствие ребёнка, является сбалансированная смена напряжения и расслабления. На системе напряжения, на эмоциональной сфере «телесное» здоровье смыкается с психикой. При умственном переутомлении или в моменты гнева, недовольства, страха, обиды наши мышцы непроизвольно сокращаются. Достаточно вспомнить выражения «от обиды стиснул зубы», «застыл от страха, как вкопанный», «сжал кулаки от гнева». Понятно, что эти выражения отражают крайние эмоциональные состояния. Но при переживании даже небольшой обиды, легкого недовольства или слабого страха мышцы тела сами собой напрягаются, независимо от нашей воли. Эта сторона жизни ребёнка, пожалуй, в более строгом контроле, чем еда, поскольку мозг ребёнка не рассчитан на такие нагрузки, которые даёт ему современная среда.

Необходимо научить ребёнка технике восстановления душевного равновесия путём тренировок эмоций, чувств, воображения. И.М. Сеченов считал, что мысль есть замедленное движение, то есть мысль – это готовность тела к будущему действию. Когда человек только готовится что-либо сделать, у него сокращается определённая группа мышц, выделяется определённая группа гормонов, питательных веществ, необходимых для этого действия. Это подтверждает, что мысль – материальна. Доказано, что положительные мысли и эмоции влияют благотворно, вызывая соответствующие сдвиги в организме.

На начальном этапе работы вызываем только приятные либо нейтральные образы и представления. Не рекомендуется работа с не приятными или отрицательными воспоминаниями.

Тренировка эмоций и образного воображения необходима для того, чтобы сформировать свой, индивидуальный ясный и чёткий образ здоровья,

который запускается от чувств и эмоций. Чувства, ощущения, мысли – это программа действий для организма. Научившись управлять своими эмоциями – всей гаммой эмоций, положительных и отрицательных, – мы получим ключ, с помощью которого запустим механизм оздоровления.

3. Наш организм способен к самовосстановлению. Известно, например, что слизистая желудка обновляется за 7-10 дней, кровь – за 3-4 месяца и т.д. Значит, организм течёт, как река, постоянно обновляясь. Но если тело – река, то мысли – русло этой реки. Необходимо направить русло в нужном направлении – к здоровью, внушить себе веру в такую возможность, проявить *волю*. «Чувство жизни» – волю, веру в свои силы (оптимизм) – можно тренировать.

Заключение. Таким образом, мы видим, что осознание понятий (воля, вера в свои силы, оптимизм) формирует сознательное отношение к своему образу жизни – ортобиозу.

Список использованных источников

1. Здоровье населения и окружающая среда: мониторинг достижения Целей устойчивого развития Витебская область [Электронный ресурс]. – Витебск, 2022. – Режим доступа: https://cgevtb.by/files/files/imce/sbornik_2022_obl_28.09.2022.pdf. – Дата доступа: 18.04.2024.
2. Мечников, И.И. Этюды оптимизма /И.И. Мечников. – СПб.: Азбука СПб, 2016. – 320 с.
3. Шепель, В.М. Ортобиотика: Слагаемые оптимизма / В.М. Шепель. – М.: ЮНИТИ, 1996. – 295 с.
4. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними в общеобразовательной среде: сборник программ / ред. Л. М. Шипицына. – Санкт-Петербург: Образование-культура, 2003. – 384 с.
5. Фотина, Л.А. Многоуровневая система самооздоровления и омоложения организма человека / Л.А. Фотина. – Москва: Славян. дом кн., 2003. – 285 с.
6. Королькова, Л.В. Ортобиоз как здоровьесберегающая технология в социальной работе / Л.В. Королькова // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер: сборник научных статей. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. – С. 34-38. – URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/33021> (дата обращения: 15.04.2024).

УДК 94:378.09(476.5-25)«1903»

В.К. СТУКАЛИЧ ОБ УСТРОЙСТВЕ УНИВЕРСИТЕТА В ВИТЕБСКЕ (1903 г.)

В.А. Космач

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
(e-mail: v.kosmach@tut.by)

Работая в читальных залах Российской государственной библиотеки в г. Москве (РГБ, г. Москва) летом 2023 г. мы обратили внимание на небольшую брошюру известного белорусского историка, краеведа и литературоведа начала XX века Владимира Казимировича Стукалича (1858–1918)