

ИЗ ОПЫТА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ БОТАНИЧЕСКОГО КРУЖКА

Актуальность здорового образа жизни (ЗОЖ) сегодня вызвана резким возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни и увеличением техногенных, экологических, психологических и иных рисков, приводящих к ухудшению состояния здоровья.

ЗОЖ в энциклопедическом словаре педагога определяется как мировоззренческая и поведенческая система человека, обеспечивающая его физическое, психическое и духовное благополучие в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями. [1, с.304]. Здоровый образ жизни в качестве элементов включает физическую культуру, трудовую и умственную активность, полноценную семейную жизнь и высокую нравственность, исключает вредные привычки, нарушение режима дня и обеспечивает высокую работоспособность, радостное настроение, уверенность в успехе, благополучие человека. Главная проблема в привитии ЗОЖ – как убедить человека сделать все элементы ЗОЖ своими убеждениями и правилами в ежедневной жизни.

Целенаправленное и планомерное формирование ЗОЖ будущих педагогов – важнейшая задача учреждения высшего образования педагогического профиля, которая реализуется, в частности, и в процессе работы ботанического кружка. Научный кружок – одна из форм организации студенческого научного общества и первичная структурная единица для выполнения научно-исследовательских работ вне учебного процесса. В противоположность проблемным группам и научным лабораториям, занимающимся разработкой конкретных научных проблем, кружок, позволяющий охватывать более широкий круг вопросов и решать их разнообразными средствами. В соответствии с задачами образования по привитию навыков здорового образа жизни, запросами и возможностями студентов и сотрудников разработана концепция и формат заседаний кружка, позволяющие объединить ЗОЖ с научно-исследовательской и воспитательной работой.

Полномасштабные заседания ботанического кружка «Поиск» состоят из трех частей, соответствующих запросу приглашенных «любопытных, любознательных, творческих» студентов. Первая часть проходит под девизом «Наука из первых уст» и предполагает обсуждение научного доклада на заявленную тему, представленного

сотрудниками кафедры и НИИ. Разноплановость обсуждаемых тем позволяет кружковцам расширить научный кругозор, узнать много нового и интересного, составить свои приоритеты.

Важнейшим средством формирования ЗОЖ является работа фитобара «Чабарок» под девизом «Здоровым быть модно». Главная задача фитобара – это знакомство со старинной белорусской кухней, с культурой питания наших предков, в которой изначально заложена система здорового питания. На заседании приготавливаются фиточаи, отвары, настои и напитки из лекарственных, пряно-ароматических трав и плодов и проводится их дегустация. Участники раскрывают рецепты и информируют о полезных свойствах растений, их внешнем и внутреннем строении, образе жизни, охране. Традиционно на столах появляются блюда из новых или забытых полезных растений («капустные блины», овсяный кисель), и блюда к национальным белорусским праздникам. На каждом заседании – новый продукт или способ приготовления. Цель – приобрести знания, выработать умения и освоить традиционные и научные способы использования сырья для выработки навыков здорового питания у себя и освоения способов формирования его в последующей педагогической деятельности. Обращается внимание на необходимость врачебной консультации в использовании растений в качестве лекарства.

Находясь в «Фитобаре», каждый из присутствующих принимает непосредственное участие в работе и действует: ведущие бара задают вопросы, руководители темы выступают с сообщениями, организаторы помогают оформить и демонстрируют презентации, помощники заваривают и разливают чай. Кружковцы, выполняющие курсовые работы соответствующей тематики, например, «Лекарственные растения и возможности их использования в качестве фиточаев» и др. выступают в качестве «социологов». Они предлагают заполнить анкеты, анализируют и обобщают ответы, т.е. осваивают логические универсальные действия познавательных универсальных учебных действий (УУД) и элементы важнейшего для педагога метода опроса. Присутствующие студенты становятся респондентами.

На этом этапе активно совершенствуются такие коммуникативные УУД, как умение полно и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи; построение продуктивного взаимодействия и сотрудничества в группе. При подготовке и изложении сообщений формируются умения информационного поиска и отбора необходимой информации, структурирование знаний и др. Когда полезное – еще и вкусно, и аппетитно, и оригинально, тогда

хочется о нем рассказать и дать попробовать близким и друзьям. Информация, подкрепленная вкусовыми ощущениями, остается надолго.

Третья часть заседания под рубрикой «У нас в гостях» предполагает встречу кружковцев с поэтами, учеными, художниками, выпускниками, сокурсниками. Стихи, песни, рассказы слушают, затаив дыхание и сопровождая аплодисментами. Гости отвечают на вопросы, раскрывают мотивацию на саморазвитие своей личности, очерчивают свои ступени и указывают на преодоленные ими трудности. И, конечно, в заключение пожелание нынешним студентам-кружковцам: «Вдумчиво и осознанно учиться, активно искать себя, не бояться трудностей, раскрываться и саморазвиваться, становясь конкурентоспособными личностями». Именно на этом этапе совершенствуются коммуникативные действия присутствующих студентов: умения слушать и вступать в диалог, интегрироваться в разноплановые социальные группы, оценивать поведение и действия себя и других. Развитие коммуникативной культуры участников, как важнейшего способа взаимодействия между людьми, является одним из существенных компонентов здорового образа жизни. Общение – это мощный фактор адаптации личности, поскольку оно активно формирует нормы поведения. Удовлетворенность отношениями с окружающей жизнью в целом является предпосылкой эффективности учебной и трудовой деятельности.

В кружковой работе формируются умения его участников сотрудничать в различных видах деятельности: обсуждать проблемы, координировать усилия, решать вопросы, выслушать и понимать разные точки зрения, принимать их, или тактично и аргументировано дополнять их, не соглашаясь с ними, находить в дискуссии взаимоприемлемые решения.

Староста, оргкомитет и руководитель кружка планируют тематику и сценарий заседаний, распределяют функции и обязанности участников, в том числе репортеров и фотографов. Совместными усилиями удается создать непринужденную обстановку, объединив три разноплановые части, исключая академичность первой и развлекательность третьей. В ходе этой работы формируются такие регулятивные УУД, как планирование, прогнозирование, контроль и коррекция действий в ходе заседания, оценка качества и уровня деятельности и др.

Таким образом, деятельностный подход к организации работы кружка позволяет развивать все аспекты ЗОЖ у студентов. У кружковцев отмечается заметный рост уровня действий от заседания к заседанию. Формируются такие их личностные действия, как

профессиональное самоопределение, нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. Приобретаются навыки и умения действовать в интересах коллектива, доброжелательное, заинтересованное и терпимое отношение к другим членам кружка.

Впервые продегустированные полезные продукты питания и способы их приготовления передаются в семьи и включаются в ежедневное питание. Прочувствованное состояние гармонии физического, психического и духовного благополучия хочется пережить снова и снова, что является залогом перехода знаний о ЗОЖ в убеждения.

В своих заметках студенты особо отмечают следующие привлекательные стороны работы кружка: «интересное и занимательное проведение свободного времени», «интересные и актуальные для повседневной жизни темы», «открытие нового в известном», «понимание свойств растений».

ЛИТЕРАТУРА

1. Безрукова, В.С. Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога) / В.С. Безрукова. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2000. – 937 с.

Софенко А.И., Моусейчик Э.А.

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, Брест

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Учебная дисциплина «Физическая культура» обязательна для студентов всех специальностей высших учебных заведений Республики Беларусь. Основной задачей физической культуры в современном ВУЗе является подготовка молодежи к самостоятельной двигательной деятельности, формирование устойчивой привычки к постоянным занятиям физическими упражнениями.

Активность и интерес студентов к физической культуре повышает их успеваемость, способствует устранению физических недостатков и оздоровлению организма, внедрению физических упражнений в жизнь и быт студентов, определяет их профессиональную и спортивную ориентацию. Являясь характеристикой общей и профессиональной культуры, физическая культура служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования студентов.