

*Педагогические науки***ЭНДОЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ У  
СТУДЕНТОВ**

Афашагова А.А.

*Адыгейский государственный университет,  
Майкоп*

Предпринята попытка логического обоснования понятий «эндоэкологические знания», «эндоэкологическая реабилитация» и фактора их связи во многом с понятием «культура питания».

Ключевые слова: экологическая безопасность, экологические знания, здоровье, культура питания, эндоэкологическая реабилитация.

Благосостояние государства и народа зависит от того, насколько у взрослых и детей сформировано экологическое мировоззрение, центральным звеном которого является осознание своего биологического «я» частью природы, а не ее властелином. От этого зависит уровень жизни и услуги населению, качество продуктов, здоровье, создание здоровьесберегающей среды, комфортность и качество жизни, следовательно, экологическая безопасность.

Бурное развитие цивилизации дало множество благ людям, вместе с тем оно породило глобальные экологические проблемы.

Сегодня экспансия человечества настолько усилена на все объекты среды, что биосфера уступает свои позиции за позицией, ее экологические показатели стали критическими и оказывают негативное влияние на здоровье всего живого, в том числе и человека.

В иерархии системы человеческих ценностей, здоровье, проблемы его сохранения и профилактики, увеличения продолжительности активной жизни, повышения ее качества, всегда были и остаются насущными для человека как индивидуума, для человечества в целом и каждого государства в отдельности. Проблемы здоровья и болезни традиционного рассматриваемые медициной, клинической и общей психологией вошли в сферу интересов социальной психологии, которая занялась исследованием механизмов, ориентирующих на здоровый образ жизни, его пропагандой, адаптацией к стрессу, изучением эффективности компаний против табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков и др.

Отвечая на вопросы практики в области здоровья, социальные психологи столкнулись с новой задачей – важно не только излечение от болезни, но ее профилактика, значит, ключевым становится пропаганда превентивного поведения.

Следовательно, оправдывает себя то, что в последние года разные специалисты (И.И. Соковня-Семенова, З.И. Хата, А.В. Шувалов и др.) уделяют особое внимание вопросам взаимодополнения образования и здравоохранения.

О наличии совместной систематической деятельности говорить пока рано, но, по мнению ученых, важен сам факт такого движения и осознание его необходимости.

Перед психологами, педагогами, врачами встала задача прежде всего по преодолению узкопрофильного мышления и освоению междисциплинарного пространства, в котором действуют нормы многообразия, открытости, диалога. Выявление общего и специфического в деятельности смежных специалистов развивает иллюзию квалификационной самодостаточности, обеспечивает объемную картину действительности, открывает новые пути и дополнительные возможности для совместного решения актуальных проблем. Это многосложная деятельность, стимулирующая науку и обогащающая практику. Под ее влиянием зарождаются эвристические понятия (например, «психологическое здоровье», «экологическое здоровье»), обосновываются теоретические модели и принципы, оформляются целые разделы (например, психология здоровья, эндоэкологическое здоровье, эндоэкологическая реабилитация), призванные объединить и систематизировать уже имеющиеся знания и опыт.

Под понятием «эндоэкологическая реабилитация» подразумевается восстановление способности организма по сохранению функции психофизической устойчивости. Ее успех зависит от множества факторов, важным среди которых является сформированность экологического мировоззрения и культуры питания.

Культура питания – это сознательно грамотно организованное удовлетворение пищевых потребностей (А.И. Пальцев). Ее принципы предусматривают соблюдение режима питания: регулярность, дробность, принцип рационального подбора продуктов, разумное распределение количества потребляемой пищи в течение дня.

В процессе филогенеза сам живой организм освоен другими организмами как среда обитания. Следовательно, нужно исследовать не только окружающую среду, но и процессы внутренней среды организма. Эндоэкологические знания: процессы, происходящие в организме, факторы, определяющие устойчивость организма и его гармоничное состояние, что любой организм – сам является экосистемой для других («дружественных» и «недружественных» микроорганизмов) служат средством формирования экологического мировоззрения и грамотного отношения к здоровью.

Специалисты обозначили основные факторы, обеспечивающие здоровье и здоровый образ жизни конкретной личности:

- способность к рефлексии;
- состояние различных видов жизненного пространства;
- культура питания и качество продуктов,
- приемлемый режим труда и отдыха.

Вместе с тем, не все эти аспекты стали проблемами педагогики, как, например, формирование культуры питания подрастающего поколения. Между тем, именно этот фактор является одной из важных основ благополучия здоровья. Как отмечают ведущие отечественные ученые в области гигиены питания М.Н. Волгарев, В.А. Тутелян, А.И. Пальцев и др. при пра-

вильном питании нормально растут дети, укрепляется здоровье среднего и пожилого возраста, повышается работоспособность, продлевается активная жизнь старых и пожилых людей. Грамотная культура питания способствует также предупреждению заболеваний, создает условия для адаптации к изменяющимся условиям окружающей среды.

Здоровье нации признается социальной ценностью, тогда ее проблемы должны решаться не только на личностном, но и на государственном уровне. Так, была разработана (1997-1998 гг.) Концепция государственной политики в области здорового питания населения. Важный ее аспект – обучение населения принципам рационального, здорового питания – должен стать проблемой педагогической, предусматривающей разработку профессиональных программ для вузов и системы постдипломного обучения, системы образовательных программ для общеобразовательных школ, населения и средств массовой информации.

Этой проблемой занимается медицинская наука и практика. В 1993 году на I Международном конгрессе по эндоэкологии (Буэнос-Айрес) эта система признана открытием российской медицины и названа «Эндоэкологическая реабилитация по Левину». Сущность системы Левина Ю.М., доктора медицины, заключается в нормализации физиологического состояния путем детоксикации организма на клеточном уровне, оптимизации функции лимфатической системы и ускорения мобилизации иммунитета.

Могут ли стать вопросы эндоэкологической реабилитации проблемой педагогической. Специалисты выделяют три состояния живого организма:

первое состояние – это здоровый организм, дан изначально природой;

второе состояние – болезнь (во многом результат невежества и искаженного образа жизни), им занимаются специалисты медицины, психологии, психотерапии и т.д.,

третье – переходное, это состояние, когда явного заболевания еще нет, но жизненные силы угнетены, иммунитет ослаблен. Такое состояние врачи обозначили как эндоэкологическую болезнь (своего рода экологическим СПИДом), которая обусловлена загрязнением внутренней среды организма. Сегодня, как считают специалисты, это уже не угроза, а реальность – опасная реальность нашей жизни. Около 70% населения нашей страны находится в этом состоянии. И никто на обязательном уровне этой проблемой не занимается и стало делом «рук самих утопающих».

Переходное состояние и подлежит эндоэкологической реабилитации, для чего необходимы определенные условия:

- если пища станет лекарством, а лекарство – пищей (Гиппократ) по составу и структуре;

- если формирование культуры питания станет проблемой и педагогической;

- если будут подготовлены соответствующие педагоги-специалисты.

В связи с обозначенными проблемами нами разработан проект спецкурса, который апробирован на двух факультетах Адыгейского государственного университета. Анализ отзывов студентов показывает, что эти знания востребованы и «работают», а также

подтверждает, что настала необходимость обогащения стандарта вуза вопросами формирования эндоэкологических знаний и культуры питания студентов всех специальностей.

В стране появляются учебные заведения негосударственные, но выполняющие государственную функцию по подготовке специалистов по обозначенной проблеме. Негосударственная Академия дополнительного профессионального образования при потребителем обществе АРГО г. Новосибирска – одно из таких эффективных образовательных учреждений.

Работа представлена на научную конференцию с международным участием «Проблемы международной интеграции национальных образовательных стандартов», 23-27 апреля 2006г., г.Париж, (Франция). Поступила в редакцию 28.04.2006г.

### **ИНФОРМАЦИОННЫЕ И КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

Семенова Н.Г., Вакулук В.М.

*ГОУ «Оренбургский государственный университет»*

Современный этап развития общества характеризуется рядом особенностей, к которым следует, прежде всего, отнести: возросшую значимость интеллектуального труда, ориентированного на использование информационного ресурса глобального масштаба; потребность в осуществлении доступной и оперативной коммуникации между отдельными специалистами и творческими коллективами для решения совместных научно-исследовательских задач и работы над едиными проектами; интегративный характер процессов, охватывающих науку, технику, образование.

Эти особенности современного социума характеризуются процессом информатизации, сущность которого заключается в непрерывном повышении уровня как профессиональной, так и информационной компетентности каждого специалиста. Основными характеристиками информационных и коммуникационных технологий (ИКТ), как новой области научно-технического прогресса, существенно отличающих их от научных и производственных являются:

- динамичность совершенствования поколений технических, программных и программно-аппаратных средств (изменение поколений средств вычислительной техники, информатизации и коммуникации происходит ускоряющимися темпами);

- необходимость непрерывного повышения квалификации разработчиков и пользователей информационных систем в связи с постоянно возрастающим уровнем технической и технологической сложности компонентов, составляющих средства ИКТ;

- влияние использования современных ИКТ на развитие производительных сил и существенное изменение производственных отношений;

- высокая потенциальная эффективность реализации возможностей современных ИКТ в сферах автоматизации информационной деятельности, информационного взаимодействия и организационного управления.