

- 2) использовать методы, способствующие активизации творческого самовыражения учащихся;
- 3) использовать частую смену видов учебной деятельности;
- 4) применять динамические паузы или минуты релаксации;
- 5) обязательно наличие внешней мотивации (оценка, поддержка, соревновательный момент);
- 6) стимулировать внутреннюю мотивацию - стремление больше узнать, радость от активности, интерес к материалу, удовольствие от полученных знаний;
- 7) поддерживать у детей веру в собственные силы;
- 8) создавать ситуацию успеха;
- 9) справедливо оценивать ответы у школьников (использовать вариативную систему оценивания: за один урок ставить баллы за каждый вид деятельности, суммируя их в конце).

В результате введения в урок видов деятельности, поддерживающих положительное отношение ребенка к себе, уверенности в себе, в своих силах и доброжелательное отношение к окружающим, изменяется микроклимат на уроках.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы – М: АРТИ, 2003
2. Брагина О. А. Здоровьесберегающие технологии в окружающей среде.

ОДЕЖДА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

С.В. БАЛАШОВ, Г.И. САРИЧЕВА, И.В. ВЕРНЕР
*ГВУЗ «Национальный горный университет»,
Днепропетровск, Украина*

Хотим мы того или нет, но большая часть нашей жизни состоит из взаимоотношений с окружающими. На их качество существенно влияет ряд таких факторов как: умение четко и ясно выражать свои мысли, умение подать себя, умение создать подходящую атмосферу для общения и многое другое, не на последнем месте стоит и умение подобрать подходящий событию наряд. От того, как мы относимся к собеседнику зависит его реакция, это очевидно. Установив дружеские отношения, расположив к себе человека, проявив уважение и учтивость можно добиться колоссальных успехов в любой сфере деятельности. И не последним в данном случае будет то, как вы выглядите.

Большинство из нас, не задумываясь, прислушивается к веяниям современной моды, а те в свою очередь являются продуктом так называемой современной массовой культуры, непрерывно внушаемой молодежи средствами массовой информации. В конкурентной борьбе за дизайнерскими изысканиями в плане одежды мы зачастую забываем, что от нашего внешнего вида, и одежды в частности, многое зависит. Одевшись, не заботясь о мнении и чувствах

окружающих мы легко можем уязвить их гордость, проявить неуважение к человеку как к личности и свести любое продуктивное общение на нет.

Как заметил М. Сервантес: «платье облачает и разоблачает человека». Одежда порой может рассказать о нас больше, чем мы сами о себе. Как человек одевается, какова его осанка, какие украшения носит, какая у него прическа? Все это сообщает оппоненту, как следует воспринимать такого человека, какую позицию он занимает в обществе, каким видом деятельности он занимается. Независимо от того, насколько мы внимательны и достаточно ли корректно интерпретируем внешний вид, у нас складывается то или иное сначала ощущение, порой неосознанное, а затем и мнение о партнере, которое в дальнейшем очень сложно поддается изменению.

Современные веяния моды требуют от девушек ношения пёстрой, откровенной и подчеркивающей женские «прелести» одежды, а также неизменным дополняющим атрибутом является макияж в стиле фильмов ужасов и пирсинг во всех доступных обзорных местах. Необходимо не забывать что одеваясь таким образом, каким бы вы интеллектуальными высотами вы бы ни обладали, какой бы блистательной личностью вы ни были, при появлении в таком виде в общественных местах, уважения в свой адрес получить проблематично. Общаясь ли с друзьями, коллегами или преподавателями в учебных заведениях, скорее всего никто не будет воспринимать вас серьезно. Такой стиль одежды автоматически сводит всю серьезную атмосферу на нет. Являясь законодателями моды во всем мире женщины всегда должны вдумчиво выбирать стиль одежды подчеркивая свою женственность и устраняя недочеты. Выбирая же современные модные дизайнерские разработки, которые по большей части хорошо выглядят на моделях, оказывается, что чаще всего на среднестатистических девушках, которые не занимаются атлетическими видами спорта, данный вид одежды смотрится нелепо.

Мужская же мода, в свою очередь, вместо подчеркивания мужественности, наоборот, в данный момент акцентирована на придание внешнему виду нетрадиционной сексуальной ориентации. Обтягивающие джинсы или драные джинсы и рубашки странной формы придают их обладателю сходством с каким-то насекомым, что мало вяжется с образом мужчины как защитника отечества. Штаны с нелепо провисающими задними частями и шириной висящей на уровне колен представляют новый образ современного молодого человека. Возможно, данный вид одежды удобен при длительном пребывании в засаде, ведь в такие штаны может влезть целый мешок оборудования или десятков памперсов.

Облегающие и узкие джинсы хорошо скрывают недостатки фигуры, безжалостно утягивая бедра и ягодицы. В результате нарушается кровообращение и теплообмен, сдавливаются нервные окончания, натираются область между ног и проявляются воспалительные процессы. Также сильно перетянутый ремень снижает эффективность лимфатического дренажа в тазовой области. Длительные ношение узких брюк и сильное перетягивание ремней может привести к деформации спины, затруднению дыхательных функций легких, к заболеваниям в половой сфере.

Многие люди считают, что выбор той или иной одежды, прически или макияжа – это их собственный выбор. Однако это не так. Внешний вид человека не только влияет на физическое здоровье, но и отражает, подчеркивает его индивидуальность, характеризует человека как личность, поэтому его невзрачная внешность может тормозить карьерный рост и помешать достижению успеха. Кричащая же одежда наоборот хоть и позволит привлечь внимание, может оттолкнуть, воздвигнув стену раздражения и непонимания окружающих.

Для успеха в повседневной и профессиональной деятельности люди должны одеваться не так, как они привыкли, как им хочется, и не только в соответствии с модой, а прежде всего в соответствии с принятой в определенной сообществе культурой внешнего облика, с имиджем и стилем предприятия, с организационной культурой, так как общество судит о предприятии в значительной мере по тому, как выглядят ее сотрудники, какой у них визуальный имидж.

Также немаловажным фактом является воздействие одежды на поведение человека. Через особенности кроя и посадки изделия на фигуре одежда не только задает осанку, жесты, позы и другие особенности телодвижений человека, но и как бы диктует определенную манеру держать себя в обществе в более широком понимании этого термина; порождает манеру поведения. Выбирая одежду, человек не просто оформляет свою внешность, но и определяет стиль своего поведения.

Одевшись не к месту человек сталкивается с целым рядом психологических проблем, так как окружающие судя его по внешнему виду, начинают моральное давление, что зачастую приводит к нервному напряжению и как следствие стрессам, срывам и хроническим нервным заболеваниям. Кроме того цвет одежды, которую мы носим влияет и на состояние здоровья в целом. Так ношение одежды красных оттенков значительно увеличивает работоспособность, и даже нормализует артериальное давление. В свою очередь одежда теплых оттенков значительно повышает двигательную активность человека. Если у вас проблемы с нервной системой, то вам рекомендуется носить одежду зеленого цвета. Одежда розового цвета помогает ускорить процесс лечения простудных заболеваний. Трудно сказать, является ли это результатом самовнушения, либо же реальной реакцией организма, но то, что ношение одежды определенного цвета сказывается на большинстве людей это факт.

Основываясь на традициях развитых стран, сделав исторический обзор можно сказать, что формальный тип одежды, относящийся к специальным мероприятиям и общественным местам, был, есть, и наверняка будет и дальше одной из ключевых основ поддержки стабильности государства и признаком его культуры. Во многих ученых заведениях мира принято носить специальные виды одежды как признак высокого положения учебных заведений и учреждений на протяжении столетий, что позволяет поддерживать гордость за подрастающее поколение образованных граждан, и чувствовать во время ношения данных видов одежды приобщения к истории, традициям и культуре сообщества.

Каждый человек имеет право выразить свою индивидуальность и взгляды или продемонстрировать свои материальные возможности через одежду и внешний

вид. Но любой человек должен понимать, что несоответствие внешнего вида и общественного места пребывания окружающие могут воспринять как неуважительное отношение, и как следствие возникнут барьеры при общении, а также психологический и физический дискомфорт.

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Л.М. ПОЛИЩУК, А.О. ЦЕХОВАЛОВА

*Одесский национальный университет им. И.И.Мечникова,
Одесса, Украина*

Тенденция перманентной трансформации семейных ценностей в различных культурах и ее влиянии на способ жизни каждого отдельного индивидуума, является на сегодняшний день очень актуальной.

В данной работе мы хотим проанализировать неразрывную связь между ценностями, в описываемой малой социальной группе и понятием о здоровье в ней же.

В рамках работы поставлены следующие задачи:

- рассмотреть общее значение семейных ценностей в обществе;
- проанализировать взаимозависимость приверженности ценностям и здорового образа жизни;
- пролить свет на различие описываемых процессов на Западе и Востоке.

Для достижения целей и задач были использованы такие источники и литература:

- статья «Семейные ценности современного мира» вэб – сайта Форбс стала полезной в рассмотрении объекта исследования.

- совместная работа британских социологов и психологов, об основных ценностях и эффективной заботе о здоровье, сделала вклад в прослеживании связей этих процессов.

- статья, опубликованная университетом Пенсильвании о системе здравоохранения на Ближнем Востоке, стала важным источником для проведения отличий между Востоком и Западом в рамках основных ценностей и отношения к культуре здоровья.

Семейные ценности – это то, что важно, ценно, уважаемо всеми членами семьи, общее поле их интересов.

Здоровый образ жизни – это основная ценность в нашей современной цивилизации. Быть энергичными и здоровыми – наша обязанность перед близкими, которых мы любим, и перед жизнью, которую мы должны улучшать.

Развитие также важно для человека, для него естественно думать, искать, развиваться.

Разум важнее чувств. Эта ценность наиболее проявляема в семейных отношениях, когда не поддавшись эмоциям можно разрешить конфликт и сохранить свое, в первую очередь, психологическое здоровье.