

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я

УДК 613.4: 376 – 056.262

ВИКОРИСТАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ ПРИ НАВЧАННІ СЛАБКОЗОРИХ

Лисенко Д.А., Попова Г.В., Гончаренко М.С.
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Харків, Україна

Розроблена комплексна індивідуальна програма оздоровлення враховує гармонізацію всіх компонентів індивідуального здоров'я. Суттю програми стало розширення діапазону фізичного впливу у вигляді спеціально підібраних фізичних вправ у поєднанні зі спеціальними вправами для очей, що дозволить підвищити рівень здоров'я та поліпшити фізичний стан людей з вадами зору. У програму, крім того, включена програма психологічної гармонізації та духовного росту.

Ключові слова: слабкозорі, індивідуальна оздоровча програма.

Разработанная комплексная индивидуальная программа оздоровления учитывает гармонизацию всех компонентов индивидуального здоровья. Сутью программы явилось расширение диапазона физического воздействия в виде специально подобранных физических упражнений в сочетании со специальными упражнениями для глаз, что позволит повысить уровень здоровья и улучшить физическое состояние слабовидящих детей и взрослых. В программу, кроме того, включена программа психологической гармонизации и духовного роста.

Ключевые слова: слабовидящие, индивидуальная оздоровительная программа.

An integrated individual program of recovery takes into account the harmonization of all the components of individual health. The essence of the program was expanding the range of physical effects in the form of specially selected physical exercises combined with special exercises for eyes that will enhance health and physical condition of visually impaired children and adults. The program also includes a program of harmonization of psychological and spiritual growth.

Keywords: visually impaired, the individual health program.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Сучасний стан валео-педагогічної освіти зумовлює використання оздоровчих програм протягом всього освітнього процесу, тому що на сучасному етапі розвитку освіти все частіше постає питання виховання здорової особистості, яка дбає про своє здоров'я та здоров'я оточуючих людей, прагне дотримуватися здорового способу життя й формувати його у молодого покоління. Люди з особливими потребами, зокрема слабкозорі, теж повинні бути здоровими не тільки фізично, а й психічно та духовно, та мають право на отримання якісної освіти та самореалізацію. Але треба враховувати, що люди з обмеженим зором потребують до себе толерантного ставлення оточуючих через наявність певних зорових вад. Наприклад, гострота зору у слабкозорих складає від 0,05 до 0,4, також може бути звуження або випадання частин поля зору. Такі дефекти зору є фізичним або психологічним недоліком, що тягне за собою відхилення від нормального розвитку. За своїм походженням вади поділяються на вроджені та набуті, і відносяться до первинних соматичних вад. Ці аномалії у свою чергу викликають вторинні функції відхилення, які чинять негативний вплив на розвиток ряду психологічних процесів. Набуті зорові дефекти можуть бути викликані психосоматичними особливостями розвитку людей. Поганий зір виступає як сигнал про те, що людина не бажає бачити щось або когось, тобто не бажає вирішувати якусь проблему. Таким чином, можна зробити висновок про те, що між соматичною вадою й аномаліями в розвитку психіки є складні й функціональні зв'язки.

Будь-яка вада призводить до автоматичного включення біологічних компенсаторних функцій організму, однак за наявності такої вади як слабкозорість компенсаторне

приспосовування, якщо воно відбувається тільки в біологічному плані, не може розцінюватися як повне, що відновлює нормальну життєдіяльність людини.

Соціально-психологічна адаптація та технології по збереженню та відновленню здоров'я для людей з порушеннями зору в даний час є однією з найважливіших проблем у валеопедагогіці.

Більшість програм для слабкозорих спрямовані лише на відновлення зору. Часто вони не враховують інші компоненти фізичного здоров'я та зовсім не враховують оздоровлення психічну та духовну складові здоров'я, тому постає питання про створення комплексної оздоровчої програми, до якої включені як фізичні вправи, так і вправи спрямовані на відновлення та збереження психічного та духовного здоров'я.

ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою роботи є розробка комплексної індивідуальної програми оздоровлення на базі компонентів індивідуального здоров'я.

Попередні спостереження, які проводились шляхом аналізу інформації в періодичних виданнях та літературі, показали, що основна маса населення з вадами зору:

- теоретично знає деякі шляхи відновлення та збереження здоров'я очей, але не знає як практично та системно це робити;
- не робить майже ніяких спроб зміцнення та відновлення зору через брак часу, коштів, відсутність відповідних фахівців;
- боїться негативних для здоров'я наслідків;
- бажає дізнатись про безпечні шляхи відновлення зору та здоров'я.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ СТАТТІ

Індивідуальна оздоровча програма — це організована система життєдіяльності індивіда, що дозволяє виробити звичку контролювати себе, самостійно зміцнювати здоров'я у повсякденному житті.

Загальне оздоровлення може включати наведені нижче засоби:

1) Нормалізація харчування — за рахунок перерозподілу якості та кількості добової норми їжі (100%):

дуже легкий сніданок (о 7–8 год.) — овочевий або фруктовий салат та чай, кава — 20%;
обід (о 12–13 год.) — з обов'язковим вживанням перших гарячих страв (суп, борщ), чорний хліб — 50%,

полудник (о 15 год.) — склянка кефіру або ряжанки, печиво або невеликий шматок чорного хліба — 10 %;

вечеря (о 18–19 год.) — вибір їжі вільний за умови її оптимальної кількості, та обов'язкового гарячого напою — чай, молоко, — 20%.

2) Пальмінг та фізичні вправи для покращення зору.

3) Гідро- та ароматерапія — теплі ранкові або вечірні ванни двічі на тиждень поступово від 5–10 хв. до 20 й більше (за бажанням та умовою гарного самопочуття — щоб не було дискомфорту) з додаванням лимонного ароматичного масла, наданого автором усім учасникам програми: 3–7 крапель розчинити у 0,5 л води та вилити у ванну.

4) Загартування — розтирання холодною водою 1–2 рази на день гігієнічних процедур – можливо з використанням жорсткої мочалки.

Оздоровлення психічної та духовної складових здоров'я:

Порада перша. Вмійте відвернутися на якийсь час від турбот і неприємностей. Для цього утримуйтеся від важких думок і турбот, не заражайте своїм поганим настроєм навколишніх, будьте розумного й тактовного настрою, не перебільшуйте своїх неприємностей, покладайтеся на співчуття й надану вам допомогу, не втрачайте оптимізму.

Порада друга. Уникайте гніву. Для цього потрібно, щоб гнів не міг керувати вами, завжди обмірковуйте ситуацію, що змусила Вас розгніватися, пам'ятайте, що виплеск гніву ніколи не полегшить становище, а приводить до нових неприємностей. Кращий спосіб заспокоїтися — займатися фізичною роботою.

Порада третя. Майте мужність поступитися, якщо Ви не праві, тому що впертість людини свідчить про її примхливість і незрілість, а розумні вчинки викликають тільки повагу навколишніх і є корисними діями.

Порада четверта. Будьте вимогливими насамперед до себе.

Порада п'ята. Реально оцінюйте себе й свої можливості.

Порада шоста. Не носіть у собі горе й не нагромаджуйте неприємності.

Робота з «любов'ю»:

1. Найважливіший момент у науці любові – це насамперед відмовлення від самокритики.
2. Перестаньте лякати себе.
3. Будьте м'яким, і добрим до себе.
4. Будьте добрими до свого розуму.
5. Навчіться хвалити себе.
6. Любіть самого себе, і Ви знайдете опору.
7. Любіть свої недоліки й лиха.
8. Піклуйтеся про своє тіло.
9. Знаходячись перед дзеркалом, вибачтеся перед собою і вибачте інших.
10. Любіть себе зараз.

Початкова програма оздоровлення розрахована на місяць, із щоденним виконанням перелічених вправ. Виконання програми є доступним для осіб з обмеженими можливостями та не потребує великих матеріальних трат. Процес оздоровлення не перешкоджає навчанню і буде супроводжуватися контролем за виконанням програми та консультаціями.

ВИСНОВКИ

На основі валеологічних принципів розроблені практичні рекомендації покращення здоров'я людей з вадами зору, що дає можливість рекомендувати складену комплексну оздоровчу програму для практичної апробації в реабілітаційних центрах. Розроблена програма буде корисна й для людей з нормальним зором, як програма, що сприяє збереженню зорової функції в нормальному стані на протязі всього життя. Однак виконання оздоровчої програми вимагає від людини таких якостей як: терпіння, сила волі, наполегливість, цілеспрямованість, бажання бути здоровим. Для ефективного впливу на організм індивідуальної оздоровчої програми, її протягом життя можна творчо змінювати, доповнювати й удосконалювати з урахуванням можливостей конкретної людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анохин П.К. Общие принципы компенсации нарушенных функций и их физиологическое обоснование./ П.К. Анохин. — М.: Наука, 1963.
2. Гончренко М.С. Валеологические аспекты духовности. — Х.: Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина, 2007. — 395 с.
3. Гончаренко М.С. Валеопедагогічний словник./ М.С. Гончаренко, С.Є. Лупаренко. — Харків: Харків. нац. ун-т імені В.Н. Каразіна, 2008. — 121 с.
4. Гончаренко М.С. Основи валеологічного харчування. / М.С. Гончаренко. — Х.: ООО «Изд-во Бурун Книга», 2206. — 368 с.
5. Гудонис В. «Теоретические предпосылки интеграции лиц с нарушенным зрением» / В. Гудонис // Дефектология. — 1996. — С. 2–7.
6. Дичко В.В. Педагогічні засади колекційного навчання рухових дій школярів з порушенням зору./ В.В. Дичко. — Навчальний посібник. Київ 2007. — 156 с.