# Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

# дополнительного профессионального образования

# «Институт непрерывного образования взрослых»

# ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

# ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОСУГА

# Группа «Профессиональное обучение»

# Слушатель: Нам Галина Петровна \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

#  (Фамилия Имя Отчество) (подпись)

# Руководитель: д.пед.н., профессор Кривых С.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

#  (ученая степень, звание) (Фамилия И.О.) (подпись)

# Допустить к защите:

# Научный куратор

# группы к.пед.н., доцент Радевская Н.С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

#  (ученая степень, звание) (Фамилия И.О.) (подпись)

# *Санкт-Петербург*

# *2017*

**РЕФЕРАТ**

Дипломный проект состоит из 60 страниц, 1 таблицы, 7 рисунков, 36 использованных источника.

Цель исследования – разработать и реализовать программу деятельности социального педагога по организации досуга в сфере здоровья в демонстрационно-оздоровительном центре Серагем г.Тольятти.

Объект исследования **–** посетители демонстрационного центра Серагем разных возрастов и социальных категорий, заинтересованные в укреплении своего здоровья.

Предмет исследования– организация досуга по улучшению физического и духовного здоровья и привитию культуры здорового образа жизни.

Задачи исследования:

* дать общую характеристику досуговой деятельности;
* анализ проблем организации досуга в современном обществе ;
* показать необходимость организации досуговой деятельности в сфере здоровья;
* провести исследования в вопросах отношения граждан к своему здоровью;
* разработать и применить методы, направленные на привитие культуры здорового образа жизни (лекционный материал, практические навыки, индивидуальная коррекция);
* изменить отношение граждан к своему здоровью – взять ответственность за свое здоровье на себя.

Результатом работы стала разработанная и внедренная программа, направленная на привитие культуры здорового образа жизни среди разных социальных слоев и граждан разного возраста.

Эффективность: Данная работа направлена на привитие физической культуры и здорового образа жизни, на развитие ответственности у людей за свое здоровье.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Введение 4

Глава 1. Теоретические аспекты досуговой деятельности 7

1.1. Научные подходы к определению понятия досуга. История развития досуговой деятельности 7

1.2. Специфика и функции досуговой деятельности 11

1.3. Анализ концепции социально-педагогического сопровождения досуговой деятельности 16

# 1.4. Задачи социального педагога в сфере досуга 17

# 1.5. Привитие культуры здорового образа жизни – как одно из направлений работы социального педагога 26

Глава 2. Практическая работа социального педагога в организации досуговой деятельности в сфере здоровья 29

* 1. Анализ физического состояние здоровья людей. 30
	2. Просветительская работа в вопросах здорового образа жизни. 34
	3. Ритмокоррекция эмоций . 41
	4. Обобщение результатов проведенной работы 49

Заключение 52

Список литературы 55

**ВВЕДЕНИЕ**

Проблема свободного времени волнует сегодня ученых и практиков различных областей жизни и отраслей знания.

Сфера свободного времени и досуга всегда являлась объектом научного интереса.

Увеличение количества свободного времени в структуре социального бытия и развитие научно-технического процесса задали новый вектор развития досуга в XX в. Праздная сфера досуга наполнилась массовой культурой, при которой досуг стал ассоциироваться с ничегонеделанием, развлечением, расслаблением, наслаждением.

Научно-технический прогресс подтолкнул к развитию индустрии досуга ориентированном на общественные массы и на широкий спрос. Стали распространяться шоу-бизнес, музыкальная индустрия, киноиндустрия, индустрия моды. Социолог Э. Тоффлер стал говорить о будущем обществе, которое испытывает при соприкосновении с новой действительностью постоянный «культурошок» [1].

Наблюдается повсеместно примитизация общества. А перспективы развития современного человечества туманны и рискованны.

Парадоксальность сложившейся ситуации заключается в том, что в формирующихся демократических государствах, главным принципом функционирования которых является свобода, люди стали избегать так называемой свободы. По мнению Э. Фромма [2], свободы стало не больше, а меньше. И человек, не замечая этого, сам ее избегает.

В современном обществе основным критерием оценивания степени свободы стала представленность в культурном пространстве множественности культурных форм и видов деятельности, основу которых составляют категории доступности, простоты в обращении, комфорта, удовольствия.

Высокая гиподинамия, когда современный человек все меньше двигается, приводят к резкому ухудшению состояния здоровья. Наше общество, не смотря на повышения качества диагностики и качества оказания медицинских услуг, становится все более больным. При такой ситуации с физическим состоянием здоровья людей, сложно вообще говорить о высокой духовности и о развитии творческого потенциала личности

Если ставить вопрос о воспитании творческой личности, разумного человека, мы должны более ответственно отнестись к организации досугового времени во всех его сферах, и в том числе в сфере развития физической культуры нашего общества. Основная роль здесь отводится социальному педагогу.

 Несмотря на всё богатство теоретических материалов, системных исследований, посвященных рассмотрению культурно-досуговой деятельности как средства развития социальной активности, проблема досуга остаётся недостаточно разработанной и до настоящего времени особо острой не только для теоретиков, но и для специалистов-практиков, так как большой объём неорганизованного свободного времени и неумение распорядиться им нередко приводит к социальным проблемам.

В связи с этим актуальность решения обозначенной социальной проблемы очевидна. Одним из путей социальной активности граждан мы рассматриваем область досуга и повышение своей социализации через привития культуры здорового образа жизни. Под здоровым образом жизни в данной работе рассматриваются духовное и физическое здоровье

Цель исследования – разработать и реализовать программу деятельности социального педагога по организации досуга в сфере здоровья в демонстрационно-оздоровительном центре Серагем г.Тольятти.

Задачи исследования:

* дать общую характеристику досуговой деятельности;
* анализ проблем организации досуга в современном обществе ;
* показать необходимость организации досуговой деятельности в сфере здоровья;
* провести исследование в вопросах отношения граждан к своему здоровью;
* разработать и применить методы, направленные на привитие культуры здорового образа жизни (лекционный материал, практические навыки, индивидуальная коррекция);
* изменить отношение граждан к своему здоровью – взять ответственность за свое здоровье на себя.

Тема исследования - организация досуговой деятельности.

Объект исследования – организация досуга посетителей демонстрационного центра Серагем г.Тольятти разных возрастов и социальных категорий, заинтересованные в укреплении своего здоровья.

Предмет исследования – организация досуга в сфере здоровья и привития культуры здорового образа жизни.

Методы исследования:

* теоретические,
* анализ психолого-педагогической литературы по теме,
* эмпирические,
* наблюдение,
* беседа,
* тестирование.

Нами была выдвинута гипотеза, что развитие человека как личности, его социализацию можно осуществлять и в сфере досуга, направленном на поддержание здоровья, при условии работы социального педагога как консультанта.

Практическая значимость работы: данные исследования и формы организации досуга людей в освоении основ здорового образа жизни могут быть использованы педагогами в их практической деятельности в учебных заведениях (сады, школы), в реабилитационных центрах, в санаторно-курортных учреждениях, в демонстрационных центрах, где демонстрируется оборудование для укрепления здоровья.

**Глава I. Теоретические аспекты досуговой деятельности**

* 1. **Научные подходы к определению понятия досуга. История развития досуговой деятельности.**

Досуг является объектом исследования достаточно большого круга общественных наук: социологии, философии, психологии, педагогики и других, которые вносят своеобразие в понимание этих понятий. Во многих отраслях знания «досуг» и «свободное время» используются как синонимы. Существует много интерпретаций слова «досуг».

Досуг – свободное, не занятое время, гулянки, «гулячая пора», простор от дала. [3]

Досуг – часть внерабочего времени, которая остается у человека после исполнения непреложных непроизводственных обязанностей (передвижение на работу и с работы, сон, прием пищи и другие виды бытового самообслуживания. [4]

Свободное время – общественно-историческое явление, часть социального свободного времени, не занятая делами производственной или жизненной необходимости. [5]

Досуг – это часть свободного времени, совокупность занятий, выполняющих функцию восстановления физических и психических сил человека, деятельность ради собственного удовольствия, развлечения, самосовершенствования или достижения иных целей по собственному выбору, а не по причине материальной необходимости. Досуг – это не просто свободное время, а время , заполненное разнообразными занятиями: играми, философским умосозерцанием, общением и т.п. [6]

Досуговая деятельность осуществляется как дома, так и в специальных учреждениях, задача которых создавать необходимые условия для досуга. В число учреждений сферы досуга входят библиотеки, музеи, клубы, учреждения искусств, физкультуры и спорта, туристско-экскурсионные и другие различные общественные организации, способствующие развитию творчества, помогающие людям развлекаться и отдыхать.

Таким образом, досуг – это часть свободного времени, которая тесно связана и пересекается с отдыхом, саморазвитием и развлечением.

Досуг напрямую ассоциируется с деятельностью, мы будем считать , что досуговая деятельность – это осознанная и целенаправленная активная деятельность человека, направленная на удовлетворение потребностей в познании собственной личности и окружающего мира.

Досуг способен объединить и отдых и труд. Большая часть досуга в современном обществе занята разными видами отдыха, хотя понятие «досуг» включает в себя и такие виды деятельности, как продолжение образования, общественная работа на добровольных началах.

Макс Каплан считает, что досуг – это гораздо больше, чем просто свободное время или перечень видов деятельности, направленных на восстановление. Досуг следует понимать как центральный элемент культуры, имеющий глубокие и сложные связи с общими проблемами работы, семьи, политики. [7]

Издревле досуг рассматривался как цель и способ удовлетворения разнообразных потребностей, в том числе культурных. Свободное время от каких-либо материально-необходимых занятий, как неотъемлемого свойства гражданского состояния. Так именно будет трактовать тему досуга величайший философский ум древности - Аристотель. Досуг- деятельность в свободное время вне сферы общественного и бытового труда, благодаря которой человек восстанавливает свою способность к труду и развивает в себе в основном те умения и способности, которые невозможно усовершенствовать в сфере трудовой деятельности.

Сегодня в энциклопедиях и справочниках «досуг» и «свободное время» между собой уравнивают.

В «Толковом словаре живого великорусского языка» В.И.Даль дает характеристику человеку в условиях досуга как «досужий» – умеющий, способный к делу, ловкий, искусный. До начала XX века понятие «досуг» означало достижение, способность, возможность человека проявить себя в свободное время от работы время.

Советский энциклопедический словарь дает такое определение: «Досуг – часть внерабочего времени, остающегося у человека за вычетом непреложных, необходимых затрат. В структуре свободного времени выделяют активную творческую деятельность; учебу, самообразование; культурное потребление; спорт и прочее; любительские занятия, игры с детьми; общение с другими людьми».

В современных условиях свободное время является настоящей ценностью. Ценность – это повседневный ориентир, с помощью которого человек сообразует свои мысли и действия с социальной действительностью. Это то, что побуждает его и чем он руководствуется в своей жизнедеятельности. Естественно, что ценностные ориентации существуют у человека и по отношению к свободному времени.

Свободное время относится к центральным ценностям человека, поэтому особое место занимает вопрос о ценностной ориентации досуга. При этом сегодня необходимо учитывать прогрессирующую динамику производства, экологическую опасность существования и жизнедеятельности, влияние новых средств массовой информации, растущее количество возможностей организации свободного времени. Все это сопровождается значительным изменением жизненных ценностей, которое характеризуется стремлением к оригинальности, проявлением индивидуальности, устремленностью к самодеятельным решениям на основе собственной компетентности.

Существует много разнообразных типологий современного досуга.

Теория досуга на современном этапе ее развития характеризуется междисциплинарностью, основывается на данные многих наук: психологии, педагогики, социологии, философии, географии, экономики. Однако со второй половины ХХ века досуг выделяется как самостоятельная отрасль знания, которая изучает значение свободного времени в жизни человека, его содержание, развитие личности на основе досуговой деятельности.

Досуг как отдельный вид жизнедеятельности человека. Здесь досуг рассматривается как деятельность (творческая, конструктивная или же бесцельная и асоциальная). Досуговая деятельность отличается от других видов жизнедеятельности тем, что осуществляется согласно потребностям индивида, с целью получения удовольствия. С точки зрения сторонников деятельностной концепции, роль досуга заключается в возобновлении психических и физических сил человека, повышении его образовательного и духовного уровня, совершении лишь тех занятий в свободное время, которые отвечают потребностям и желаниям человека и приносят ей удовлетворение в процессе самой деятельности.

Досуг как психологическое состояние человека рассматривается сквозь эмоциональное восприятие человеком досуговых занятий. Согласно этой концепции, досуговыми считаются лишь те виды деятельности, которые воспринимаются человеком позитивно. Последователями психологической модели досуга есть Драйвер Б. и Неулингер Дж. досуг, по их мнению, является существенной составляющей эмоциональной сферы жизни, и потому зависит от качества этой жизни, уровня ее удовлетворения, досуговых возможностей и предложений, их доступности.

У каждого человека вырабатывается индивидуальный стиль досуга и отдыха, привязанность к тем или иным занятиям, у каждого свой принцип организации проведения свободного времени - творческий или нетворческий. Разумеется, каждый отдыхает по-своему, исходя из собственных возможностей и условий. Однако есть ряд общих требований, которым должен отвечать досуг, чтобы быть полноценным. Эти требования вытекают из той социальной роли, которую призван играть досуг.

В сегодняшней социально-культурной ситуации досуг предстает как общественно осознанная необходимость. Общество кровно заинтересовано в эффективном использовании свободного времени людей - в целом социально-экологического развития и духовного обновления всей нашей жизни. Сегодня досуг становится все более широкой сферой культурного досуга, где происходит самореализация творческого и духовного потенциала молодежи и общества в целом. Он является необходимым и неотъемлемым элементом образа жизни человека и рассматривается как реализация, интересов личности связанных с рекреацией, саморазвитием, самореализацией, общением, оздоровлением и т.п. В этом заключается социальная роль досуга.

**1.2. Специфика и функции досуговой деятельности**

Можно вывести следующие основные характеристики досуга:

* досуг имеет ярко выраженный физиологический, психологический и социальный аспекты;
* досуг основан на добровольности при выборе рода занятий и степени активности;
* досуг предполагает не регламентированную, а свободную творческую деятельность;
* досуг формирует и развивает личность;
* досуг способствует самовыражению, самоутверждению и саморазвитию личности через свободно выбранные действия;
* досуг формирует потребность человека в свободе и независимости;
* досуг способствует раскрытию природных талантов и приобретению полезных для жизни умений и навыков;
* досуг стимулирует творческую инициативу;
* досуг есть сфера удовлетворения потребностей личности;
* досуг способствует формированию ценностных ориентаций;
* досуг обеспечивает удовлетворение, веселое настроение и персональное удовольствие;
* досуг способствует самовоспитанию личности;
* досуг формирует социально значимые потребности личности и нормы поведения в обществе;
* досуг- активность, контрастирующая с полным отдыхом;

Специфика досуговой деятельности заключается в доминировании личных интересов, склонностей личности, в автономности от жестких социальных требований, регулирующих другие сферы жизнедеятельности человека. В идеале досуговая деятельность служит развитию способностей, реализации интересов, духовному развитию личности.

 Н.Ф. Максютин справедливо утверждает, что досуговая деятельность является «специализированной подсистемой духовно-культурной жизни общества, функционально объединяющей социальные институты, призванные обеспечить распространение духовно-культурных ценностей, их творческое освоение людьми в сфере досуга в целях формирования гармонично развитой, творчески активной личности» [8]. Человек становится личностью, овладевая культурой, обретая социальные качества, в процессе преодоления себя и благодаря самому себе.

Суммируя выделенные учеными признаки досуговой деятельности, можно назвать следующие:

1. Возможность располагать временем, свободным от необходимой деятельности;
2. Самодостаточность, самоценность свободного времяпрепровождения,
3. Процессуальный характер деятельности, ощущаемый индивидуумом как цель и основная ценность.
4. Общественная ценность деятельности, определяющей всестороннее развитие личности.
5. Свобода выбора занятий (ограничена объективными возможностями: развитием социальной инфраструктуры, доступности досуговых ценностей).
6. Перемена выбора занятий, обусловленная поиском различных форм самореализации, сменой эмоционально-досуговых состояний, физического и интеллектуального напряжения человека.
7. Поиск удовольствий, разнообразия.
8. Массовость.
9. Доступность
10. Стандартизация досуга.

Как уже было сказано выше, в разные исторические периоды выдвигались те или иные функции досуговой деятельности. Стрельцов Ю.А. выделяет три основные социокультурные функции досуговой деятельности. [9]

Первая из них — рекреация, включающая в себя регенерацию как восстановление растраченных физических сил, и релаксакцию, направленных главным образом на снятие психического утомления.

Вторая функция досуга — развлечение, понимаемое как особый род досуговых занятий, призванных дать человеку возможность повеселиться, прилично провести время, поднять настроение, снять накопившееся психическое напряжение, получить требующуюся эмоциональную подзарядку.

Сущность третьей функции правомерно эксплицировать через ключевое понятие — развитие: в сфере досуга люди не только отдыхают и развлекаются, но и совершенствуют себя в культурном отношении. [9]

Л.А. Акимова, делая заключение о том, что «функции досуга и рекреации сливаются» [10], рассматривает их в совокупности, при этом, выделяя функции рекреационно-досуговой деятельности:

* конпенсаторская функция (возможность развивать отсутствующие желаемые способности, задатки, и удовлетворение самых разнообразных потребностей);
* соучастие в процессе естественного отбора (человек осознанно или неосознанно изменяет условия обитания, участвует в создании искусственной среды и культурного образа жизни и опосредованно, через искусственно созданную систему социальной защиты, замедляет рост естественной приспосабливаемости);
* игровое начало рекреационно-досуговой деятельности (увеличивает способность к обучению, моделированию);
* социализирующая функция (охватывает три фактора генезиса социализации: деятельность, общение и самосознание);
* ценностно-гедонистическая функция (обеспечивает эмоциональное состояние удовлетворения, чувство внутреннего совершенства, успеха, личной значимости, достижения личной цели);
* функция развития (дополняющая экзистенциальную и социализирующую);
* функция общения (процесс в социальном изменении — времени, пространстве и среде). [11]

В учебнике «Культурно-досуговая деятельность» под научной редакцией А.Д. Жаркова и В.М. Чижикова утверждается, что все социальные «функции культурно-досуговой деятельности составляют единое целое и постоянно реализуются в практической работе. Забвение или недооценка той или иной функции ведет к принижению роли учреждений культуры, к сужению сферы его влияния на развитие личности». [12] Здесь же отмечается, что большинство ученых трактуют социальные функции культурно-досуговой деятельности следующим образом:

1. производство новых знаний, норм, ценностей, ориентаций и значений;
2. накопление, хранение и распространение (трансляция) знаний, норм, ценностей и значений;
3. воспроизводство духовного процесса через поддержание его преемственности;
4. коммуникативная функция, обеспечивающая знаковое взаимодействие между субъектами деятельности, их дифференциацию и единство;
5. социализирующая, обеспечивающая через создание структуры отношений, опосредованных культурными компонентами, социализацию общества
6. рекреационная, или игровая, культура, действующая в отведенной для нее сфере.

Перечисленные функции досуговой деятельности тесно связаны между собой. А.Д. Жарков отмечает, что социальные функции имеют свою внутреннюю структуру, которые подразделяются на целевые, организационно-методические функции; на функции-средства; функции, согласованные с потребностями людей в культурно-досугововй деятельности и обеспечивающие непосредственное педагогическое управление деятельностью учреждений культуры функции условия. [13]

С.Г. Огнева, рассматривая культурно-досуговую деятельность как одно из пространств развития личности, соотносит ее функции с педагогическими задачами, выделяя при этом адаптивно-нормативную, образовательно- созидательную, преобразовательно-созидательную, эколого-охранительную, информационно-просветительную, интегративно-коммуникативную, рекреативно игровую функции. [14]

Т.Г. Киселева выделяет постоянные функции (коммуникативную, информационно-просветительную, культуротворческую, рекреативно-оздоровительную) и временные функции (экономическую, нормативно-правового обеспечения и защиты конституционных свобод личности в условиях досуга, финансово-экономического обеспечения учреждений досуга, обеспечения досуговых форм самодеятельного населения, организации групповой, семейной и личностной службы досуга в социуме). [15] При этом Т.Г. Киселева отмечает, что каждая функция «проникнута социально защитным, реабилитирующим содержанием, направлена на стимулирование социальной активности, духовную реабилитацию и адаптацию личности, обеспечение непрерывного образования и духовного обогащения, развития творческих способностей личности, создания максимальных условий для полноценного социально- культурного творчества людей». По нашему убеждению, функции досуговой деятельности являются наиболее значимыми ее характеристиками в аспекте соответствия различным потребностям

**1.3 Анализ концепции социально-педагогического сопровождения досуговой деятельности**

Существенный вклад в осмысление сущности досуга внесли такие ученые как М.А. Ариарский, Б.А. Грушин, А.А. Гордон, В.Г. Давыдович, Г.А. Евтеева, В.Т. Лисовский, Г.П. Орлов, В.Д. Патрушев, Б.Д. Парыгин, В.А. Ядов, А.Н. Кротова, Ю.А.Стрельцов, И.А.Новикова, С.Н.Лебедева, А.П.Марков, Б.А.Титов, А.Ф.Воловик, А.Д. Жарков, А.А. Сукало и др.

В настоящее время в социально-педагогической науке представлено большое количество исследований по теории и практике социально-педагогической деятельности, их роли в удовлетворении особых социальных, и культурно-образовательных потребностей человека:

* разработаны концепции социально-педагогической работы и воспитания (В.Г. Бочарова, И.А. Зимняя, Г.В. Мухаметзянова, В.Ш. Масленникова, В.А. Сластенин);
* теория, методики и технологии социальной работы и социально-педагогической деятельности (В.А. Боговарова, И.Г. Зайнышев, В.И. Курбатов, А.М. Панов, Л.В. Топчий, М.В. Фирсов, В.А. Фокин, Е.И. Холостова);
* определены прикладные аспекты отечественного и зарубежного опыта социальной работы (Сырбу С., Чемортан Ст., Гораш-Постикэ В., Гантя И., Калло Т., Париш А., Гуцу Вл.,А.В. Мудрик, Г.В. Мухаметзянова, А.Р. Масалимова,Т.М. Трегубова, В.А. Фокин, И.В. Фокин и др.).

В нашей работе теоретико-методологической основой исследования явились философские и педагогические положения, концепции и теории, раскрывающие специфику социально-педагогической деятельности как формы развития личности и общества.

При написании этой работы использовались различные подходы и концепции, а именно:

* системный подход к анализу педагогических явлений (В.П. Беспалько, И.В. Блауберг, В.А. Сластении, В.Н. Садовский и др.);
* философские и педагогические концепции досуга как феномена культуры и образования (О.С. Газман, Б.С. Гершунский, А.Е. Коробков, Н.Б. Крылова, О.В. Крючек, С.А. Шмаков, и др.);
* концепция личностно-ориентированного педагогического процесса (Ю.П. Азаров, Н.П. Аникеева, О.С. Газман, В.М. Григорьев, В.В. Давыдов, Е.И. Добринская, Т.Е. Конникова, И.А. Новикова, В.В. Полукаров, К.Д. Радина, Э.В. Соколов, С.А. Шмаков, Д.Б. Эльконин, Е.Д. Лучезарнова и др.);
* теория психологического и педагогического проектирования образовательной среды (Т.И. Бабаева, Е.С. Заир-Бек, О.Г. Прикот, Е.Н. Герасимова, Н.Я. Михайленко, В.А. Ясвин и др.).
* возможность творческого освоения деятельности, раскрытия в ней индивидуальности, проявления творческого потенциала личности (К.А. Лбульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, В.В. Горшкова, М.С. Каган, С.Л. Рубинштейн, Е.Д. Лучезарнова и др.).

В научный анализ теории и практики культурно-досуговой деятельности значительный вклад внесли Ю.А. Стрельцов, А.Д. Жарков, В.М. Чижиков, В.А. Ковшаров, Т.Г. Киселева, Ю.Д. Красильников.

Исследования названных авторов имеют важное значение для совершенствования теории и методики культурно-досуговой деятельности

В современных исследованиях (А.В. Антонова, А.В. Даринский, М.Б. Зацепина, Т.С. Комарова) досуг рассматривается как сложное социальное явление, включающее отдых, развлечение, праздник, самообразование и творчество.

**1.4. Задачи социального педагога в сфере досуга**

Социальная педагогика в целом распространяет свое влияние на все основные сферы жизнедеятельности человека, включая общественно-политическую, производственную, бытовую, досуговую сферы.

Досуговая деятельность в общей стратегии воспитания выделяется как важнейший компонент духовно-творческого развития личности, досуг в современном обществе становится одной из ключевых позиций культурной политики

Современная социальная педагогика в настоящее время уделяет большое внимание проблемам развития и саморазвития человека в процессе деятельности и общения, что в полной мере относится к системе социально-педагогической работы в сфере досуга.

Российский ученый Е.Д. Лучезарнова рассматривает следующие стадии развития личности.

1. Переход из серой массы в стадию Правителя, «когда вы становитесь правителем своей судьбы или правителем определенной категории граждан». Это стадия когда человек уже готов взять на себя ответственность и за себя и еще за кого-то. «Вы уже своей судьбой управляете, и у вас расширяется диапазон влияния». [16, c. 239]

2. Переход из стадии Правителя – в стадию свободного художника. «Свободный художник сам распоряжается своим временем». Вы сами распределяете график своего поведения на данный день или на данный год». «Здесь мы слышим все свои слова и их анализируем. И слышим слова всех людей, которые говорят вокруг нас, и тоже их очень тщательно анализируем». Стадия ответственности не только за свои действия, но и за слова и тщательный анализ слов и информации, которая звучит вокруг нас. [16, c. 236]

3. Переход из стадии свободного художника в стадию свободного философа. «Эти люди живут как бы в совершенно ином мире, и этот мир гораздо шире и интереснее, потому что они знают». «Это когда вас слушают, внимают вашим словам…» «И сейчас те, кто пытается работать с мыслями - рериховское движение, философское движение, движение толстовцев – все они пытаются выйти в стадию свободного философа». [16, c. 242]

И задача социального педагога довести человека до стадии ответственности не только за свои действия, но и за слова и тщательный анализ слов и информации, которая звучит вокруг нас. Только на этой стадии мы можем уже не бояться, что человек потеряется в Интернет-пространстве, либо поддастся на агитацию, рекламу, уйдет со своей ленты жизни.

Таким образом, если ставить вопрос о воспитании творческой личности, разумного человека, мы должны более ответственно отнестись к организации досугового времени во всех его сферах

В основе методики досуговой деятельности лежат духовные потребности населения. Потребности в осуществлении досуговой деятельности не ограничиваются только стремлением человека к саморазвитию или к удовлетворению его чисто рекреационных нужд. Досуговая деятельность оказывает активное формирующее влияние на личность, что свидетельствует о ее достаточно высокой общественной значимости.

Проблема цели и прикладных задач педагогики досуга является основополагающей при разработке методических рекомендаций в организации досуговой деятельности, поскольку она подчиняется точно спрогнозированной, научно определенной, социально значимой цели, относящейся к данной отрасли научного знания.

Обычно под целью воспитания предполагается главный ориентир, прогнозируемый итог воспитательного воздействия. Любое дело начинается с постановки цели, т.е. определения, ради чего оно будет проводиться, какой конечный результат мы желаем получить. Как правило, цель задается в виде эталона определенных сторон личности или набора социально-позитивных личностных качеств. Цели всегда реализуются через конкретное содержание формирующих воздействий. Содержание досуговой деятельности – это совокупность основных направлений, обусловленных целями, задачами, принципами педагогики досуга.

Взгляд на воспитание, обоснованный Н.Д. Никандровым, предполагает для субъектов свободу выбора руководить процессом воспитания и одновременно нести ответственность за результаты педагогической деятельности. В области досуговой деятельности таким подходом к воспитанию стала педагогика сотрудничества.

Основная цель педагогики досуга – содействие гармоническому развитию человека как личности, реализация его способностей и возможностей в сфере свободного времени. «В нашей стране большинство людей правополушарного типа. И сама политика со времен революции была направлена на правополушарный тип, а это - блоксхематический разум. В блоксхематический разум легко входят предметы, а образы входят с трудом. Получилось, что образное, или левополушарное, сознание практически не развивалось. На развитие левополушарного сознания направлены предметы, которые считались не основными: музыка, рисование, те предметы, которые пытались научить человека описать этот мир и принять его в себя, впитать образ этого мира». [16, c. 156]

Социальное воспитание в процессе досуговой деятельности – это всегда воздействие на поведение людей через их интересы. Интересы выступают в качестве своеобразных рычагов, используя которые педагог влияет на образ жизни личности. Любительская деятельность добровольна, увлекательна, насыщена творчеством. На всех ее этапах она переживается эмоционально. Эмоциональное отношение проявляется в этой ситуации в форме отношения к предмету, процессу, другим участникам деятельности. Воспитывающим средством здесь может стать любой элемент деятельности, и надо сознательно превращать их в таковые.

Специфика педагогики досуга проявляется в том, что она действует не только в рамках институционных структур, но и в реальном жизненном контексте улицы, микрорайона, двора, досуговых групп, любительских объединений, бытовых общностей и т.д. Общественная востребованность педагогики досуга возникает прежде всего там, где в системе человеческих контактов намечаются или происходят определенные социальные сбои. В этом смысле педагогика досуга очень часто выступает в роли своеобразного помощника тем, кто нуждается в поддержке. Эта деятельность имеет очень широкий диапазон и включает в себя множество социальных проблем. Вместе с тем главной из них всегда остается помощь человеку в социализации и социальной адаптации, т.е. в налаживании его нормальных связей с окружающей социокультурной средой.

Социальное воспитание в сфере досуга предполагает передачу людям определенных знаний. Однако знания того, как надо себя вести в обществе, могут влиять, а могут и не влиять на практическое поведение. Важно, чтобы знания приобретали личностный смысл, становились частицей «Я». И таким образом, превращались в систему убеждений и привычек. Процесс передачи знаний и усвоения зависит от педагога и формы передачи этих знаний. Е.Д. Лучезарнова условно разделила педагогов на 2 типа: педагогог-родитель, педагог-наставник. «Педагог-родитель – это желание наложить свой стереотип мышления, свой род энергии на того, с кем ты общаешься: на обучаемого, или на воспитуемого, или просто на знакомого человека. Любой педагог-родитель пытается полностью войти в воспитуемого или в обучаемого и передать все-все, что он знает. И если ученик рассказывает урок немножко по-другому, то его не всегда ждет отличная оценка». «Педагог-наставник – это тот, кто хочет показать, как надо поступать. Он обязан передать своим наставляемым самое лучшее, что в нем есть. И если что-то у него не ладится, он это всегда скроет…. И представители этих типов поведения всегда дают авансы воспитуемым. Педагог-наставник всегда очень четко выдерживает необходимую линию поведения и ни одну свою ошибку, ни одно свое сомнение не передаст воспитуемому или обучаемому». [16]

При определении уровня социальной воспитанности человека необходимо посмотреть, в какой мере у него слово сочетается с делом, как он ведет себя в повседневной практической жизни. Здесь наибольшее значение имеет такой показатель, как реальная нравственность поведения. Суть этой нравственности заключается, прежде всего, в характере отношения человека к другим людям. Основным проявлением ее принято считать взаимодействия, построенные на взаимном уважении, внимательности, чуткости, способности и привычке помогать окружающим каждый раз, когда это является необходимым.

Для глубокого понимания самой сути педагогической работы в сфере досуга принципиально важно иметь представление оприкладных (практических) задачах этой деятельности. Определение прикладных задач требует педагогической диагностики – изучения социокультурной ситуации в микро-среде и конкретного состояния духовных потребностей, досуговой культуры каждого из воспитанников. Диагностика и прогнозирование служат необходимым условием педагогического, психологического, культурологического эффекта реализуемых программ и форм.

Изучение социокультурной ситуации включает в себя:

а) социально-культурную среду обитания (поле жизнедеятельности);

б) соответствующие сферы жизнедеятельности, где формируются и реализуются основные составляющие образа жизни различных социокультурных субъектов (ценности, мотивы и цели деятельности, человеческий потенциал и др.).

Эти структурные компоненты представляют окружающие человека материальные, социальные, институциональные и духовные условия его формирования, развития и самореализации. Составляющие социокультурной ситуации – среда и сферы жизнедеятельности – являются одновременно областями проектной деятельности.

Педагогический аспект досуговой деятельности заключается в регулировании процессов социализации и индивидуализации человека, то есть в социальном воспитании и развитии, осуществляемых в организационных формах досуга, которые направлены на решение следующих прикладных культурно-воспитательных задач:

* целенаправленное приобщение человека к богатствам культуры, формирование его ценностных ориентаций и «возвышение» духовных потребностей;
* стимулирование социальной активности, инициативы и самодеятельности человека в сфере досуга, повышение его досуговой квалификации, то есть умения рационально, содержательно и разнообразно организовывать свое свободное время в целях поддержания физического и духовного здоровья и самосовершенствования;
* выявление и развитие способностей личности, стимулирование ее творческого потенциала и позитивного самоутверждения.

Сегодня педагогический процесс в сфере досуга может рассматриваться как самостоятельная подсистема общей системы социализации, социального воспитания и образования людей. Он является важнейшей функцией государственных и негосударственных структур, сферой приложения усилий многочисленных общественных движений и инициатив, средством использования свободного времени различными группами населения. Основой педагогического процесса в сфере досуга служат психологические и педагогические факторы и феномены, определяющие эффективность любого вида и уровня досуговой деятельности.

Инновационным ядром педагогики досуга является то, что она не только приобщает человека к социуму, но и выстраивает принципиально новые взаимоотношения между ними. В результате социально-педагогического взаимодействия социум приближается к личности: ему придается гуманистическая направленность, активизируются его развивающие функции, люди получают со стороны цивилизованного социума постоянную заботу, социальную поддержку и помощь.

Не менее важным для педагогики досуга становится обеспечение углубленного культурологического подхода. Сознательная опора на культурные ценности придает работе социальных педагогов, организаторов досуга гуманистическую направленность, учит их правильному обращению с человеком, нацеливает на гармоническое развитие личности.

Социально-педагогическую деятельностьмож­но рассматривать как целенаправленную работу профессионала по социальному воспитанию личности в конкретном социуме с целью успешной ее социальной адаптации.

Социально-педагогическая деятельность реализуется в виде комплекса профилактических, реабилитационных, коррекционно-развивающих мероприятий, а также путем педагогически це­лесообразной организации различных сфер жизнедеятельности подопечных.

В широком смысле цель социально-педагогической деятельно­сти — ожидаемые позитивные изменения в человеке (или группе людей), которые произошли в результате осуществления специ­ально подготовленной и планомерно проведенной системы дей­ствий специалистов. В узком смысле цель профессиональной де­ятельности социального педагога — это оказание подопечному комплексной социально-психолого-педагогической помощи, со­здание благоприятных условий для личностного роста, защита прав подопечного в его жизненном пространстве.

На практике социальному педагогу чаще всего приходится решать проблемы органичного сочетания индивидуальных целей подопечного и групповых целей его ближайшего окружения; со­гласованности целей при организации взаимодействия детей, ро­дителей, педагогов, специалистов различного профиля на конк­ретном этапе работы.

Одна из реальных практических проблем, встающих перед социальным педагогом, — определение не только целей, но и за­дач профессиональной деятельности.

Задачисоциально-педагогической деятельности определяют ближайшую перспективу разрешения конкретных проблем соци­альной жизни. Одна цель может быть достигнута через реализа­цию задач по нескольким направлениям (профилактическому, реабилитационному, правозащитному и др.). Среди задач про­фессиональной деятельности социального педагога можно выде­лить следующие:

* создание условий для сохранения, укрепления физичес­кого, психического, нравственного, социального здоровья ,
* формирование и развитие нравственных качеств, соци­ально значимых ориентации, установок в жизненном самоопре­делении ,
* предупреждение, устранение прямых и косвенных десоциализирующих влияний микросоциума на развитие человека,
* создание благоприятных условий в микросоциуме для развития способностей, реализации возможностей ,
* реализация системы профилактических, реабилитаци­онных мер, направленных на оптимизацию процесса социальной адаптации.

В системе учреждений комитетов по делам молодежи должность «социальный педагог» введена в штатное расписание 8 типов учреждений: дворовые детские клубы, дома детского творчества, молодежные общежития, дома отдыха для подростков, образовательные молодежные центры, центры профориентации, центры занятости, детские и молодежные биржи труда.
Правовой основой деятельности социального педагога в этой сфере является закон РФ «Об общественных объединениях». В сфере образования эта должность введена в штатное расписание 6 типов образовательных учреждений, сеть которых динамично развивается: дошкольные образовательные учреждения; общеобразовательные учреждения; общеобразовательные школы-интернаты; образовательные учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; специальные учебно-воспитательные учреждения для детей и подростков с девиантным поведением; образовательные учреждения начального профессионального образования.

Несмотря на то, что должность «социальный педагог» установлена только в двух ведомственных сферах, практическая потребность в такого рода специалистах гораздо шире. Фактически эта должность может вводиться во всех социальных учреждениях.

# 1.5. Привитие культуры здорового образа жизни – как одно из направлений работы социального педагога

7 августа 2017 года Правительство России утвердило паспорт приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни» [17].

Ключевая цель проекта - увеличить долю граждан, приверженных здоровому образу жизни, до 50% к 2020 году и до 60 % к 2025 году.

Приоритетный проект направлен на увеличение числа граждан, ответственно относящихся к своему здоровью и ведущих здоровый образ жизни, в том числе тех, кто систематически занимается физической культурой и спортом, снижение потребления табака, совершенствование законодательства в области рекламы, связанного с алкоголем, табаком, нерациональным питанием.

«Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствие, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья» – так сказал известный немецкий философ XIX в. Артур Шопенгауэр. Действительно, здоровье среди жизненных ценностей человека занимает наиболее важное место.

Здоровье – «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». [18]

Гиппократ (V век до н.э.) учил, что состояние здоровья является доказательством того, что человек достиг состояния гармонии как внутри себя, так и со своим окружением, и все, что оказывает влияние на мозг, воздействует и на тело.

Перикл говорил, что «здоровье – это состояние морального, психического и физического благополучия, которое дает человеку возможность стойко и, не теряя самообладания, переносить любые жизненные невзгоды».

Само понятие »здоровый образ жизни» приписывается российскому профессору-фармакологу Израилю Брехману. Он — первый, кто начал продвигать научную концепцию здорового образа жизни: его доклады на конференциях пользовались небывалым успехом. В идеях И. Брехмана не было ничего такого, о чем нам сейчас не известно: полноценный сон, сбалансирование питание, движение, и свежий воздух. С 1991 года на постсоветском пространстве появляется наука валеология, основанная на основных постулатах здорового образа жизни. Идеи здорового образа жизни стали пользоваться большим успехом. Таким образом, сегодня актуализируется вопрос о том, что занятие спортом, правильное питание, регулярное профилактические осмотры — это основа здоровья.

Каждый человек хочет быть здоровым, но, в подавляющем большинстве, люди поступают как раз наоборот: вольно или невольно растрачивают свое здоровье, считая, что оно неисчерпаемо. Даже зная, что полезно, а что вредно для здоровья, продолжают вести привычный образ жизни и спохватываются только, когда начинает что-то беспокоить. Значительная часть населения занимает пассивную позицию по отношению к своему здоровью. Это объясняется низким уровнем самосознания, недостаточными знаниями закономерностей формирования и поддержания здоровья на оптимальном уровне, методов коррекции и самоконтроля.

До тех пор, пока человек будет находиться в положении иждивенца, мы не сможем сдвинуть проблему с мертвой точки, ведь многие наши граждане привыкли, что ответственность за их здоровье несут только медицинские работники и государство. Не секрет, что у многих пациентов с хроническими заболеваниями домашние аптечки «ломятся» от различных медикаментов (часто с истекшим сроком годности!), полученных по льготным рецептам.

Пока у людей не будет ответственного отношения к своему здоровью, мы ничего не добьемся. До тех пор пока каждый не осознает, что только он ответственен за себя, тогда здоровый образ жизни станет реальностью. Поэтому необходимо начинать процесс обучения здоровому образу жизни с раннего детства и продолжать всю жизнь.

Обучать здоровому образу жизни должны педагоги разных областей: воспитатели в детских садах, педагоги в школах, институтах, тренеры в оздоровительных центрах, работники санаторно-курортных комплексов. Везде, где деятельность организаций связана с поддержанием здоровья граждан, должны проводится работы по внедрению культуры здорового образа жизни. В данной работе должны участвовать и средства массовой информации . На сегодняшний день в средствах массовой информации мы больше сталкиваемся с рекламой медицинских препаратом, с программами, где предлагаются те или иные методы лечения заболеваний, а пропаганда здорового образа жизни представлена только выступлением спортсменов-профессионалов. Духовная составляющая отсутствует.

Мы все хотим жить в духовно и культурно здоровом обществе. А развитие духовных ценностей, культурных ценностей как отдельной личности, так и всего государства начинается с привития культуры здорового образа жизни.

«Здоровое общество – здоровое государство».

На основе анализа законодательных документов следует, что привитие культуры здорового образа жизни становится одним из приоритетных направлений нашего государства. Дальнейшее духовное и культурное развитие наших граждан, и в целом общества, невозможно без привития здорового образа жизни. Начинать процесс обучения здоровому образу жизни необходимо с раннего детства и продолжать в течение всей жизни. И современная социальная педагогика в настоящее время должна уделять большое внимание проблемам развития и саморазвития человека в процессе освоения культуры здорового образа жизни.

**Глава 2. Практическая работа социального педагога в организации досуговой деятельности в сфере здоровья**

Нами были проведены исследовательские работы в одном из направлений организации досуговой деятельности – освоение культуры здорового образа жизни и укрепление здоровья. Работы проводились в демонстрационном центре Серагем города Тольятти. В центр приходят люди без ограничения по возрасту чтобы познакомиться с оборудованием для коррекции здоровья (массаж, вытяжение позвоночника, тепловые процедуры и т.д.). Демонстрация идет на бесплатной основе без ограничения количества посещений. В течение всех демонстрационных сеансов ведутся лекции о здоровье.

При разработке программы в данном центре была поставлена цель – воспитание человека физически – эмоционально - психически здорового.

Нами были обозначены задачи:

* изменить отношение людей к своему здоровью, а именно – взять ответственность за свое здоровье на себя;
* привить культуру здорового образа жизни;
* обучить навыкам ухода за здоровьем;
* выработать стойкое желание заниматься своим здоровьем постоянно.

При выполнении работ использовались методы исследования:

* тестирование,
* беседы,
* лекции,
* индивидуальная коррекция,
* ритмокоррекция.

В демонстрационный центр Серагем приходят люди у которых уже есть проблемы со здоровьем. Возраст посетителей от 1 года до - … (самый возрастной посетитель 93 года). Самое печальное, что с каждым годом возрастает количество молодых людей, которые тоже приходят с проблемами здоровья (сколиозы, остеохондрозы, бронхо-легочные заболевания и др.)

Работа в центре проводилась в 3 этапа:

* тестирование, анализ;
* просветительская работа;
* коррекция.

**2.1. Анализ физического состояние здоровья людей**

На данном этапе была поставлена задача – проанализировать общее физическое и психо-эмоциональное состояние людей которые посещают данный центр. Было проведено несколько тестов.

Тест 1.

Данный тест проводился с целью выявления отношения людей к своему здоровью. В тестировании участвовало 57 человек (рис. 1). Из них только один считал себя абсолютно здоровым человеком. Состояние здоровья «удовлетворительное» ответили в основном молодые люди в возрасте до 30 лет, которых не беспокоило наличие у них заболеваний. Чем старше был возраст тестируемых, тем чаще они оценивали состояние своего здоровья как плохое.



# Рис. 1 Оценка состояния своего здоровья участниками тестирования

Тест 2.

Следующая задача стояла выяснить, что люди предпринимают для поддержания своего здоровья. (Рис. 2)



Рис. 2. Действия, направленные на поддержание здоровья

В ходе диалога с посетителями центра выяснилось - все понимают, что зарядку надо делать ежедневно и регулярно заниматься спортом. Тестирование фактического состояния дела по этому вопросу показало, что занимаются этим регулярно не более 30% людей. Надо учесть тот фактор, что центр посещают люди, которые уже готовы что-то сделать для своего здоровья кроме приема медикаментов и посещения медучреждений.

Тест 3.

В данном тестировании принимало участие 61 человек разного возраста (табл. 1)

Таблица 1. Оценка состояния здоровья по заболеваниям

|  |  |
| --- | --- |
| Категории заболеваний | Возраст |
| 13 чел. 1-20 лет | 7 чел. 20-40 лет | 27 чел. 40-60 лет | 14 чел. более 60 лет |
| Позвоночник | 9 | 7 | 27 | 14 |
| Суставы | 2 | 4 | 19 | 14 |
| Сердечно-сосудистые | 2 | 2 | 23 | 14 |
| Бронхо-легочные | 7 | 3 | 15 | 9 |

Тестирование показало, что в возрасте после 20 лет у каждого человека есть какие-то заболевания позвоночного столба и прочих суставов

Дегенеративно-дистрофические поражения ПДС (позвоночно-двигательных сегментов) – настоящая чума 21 века. Это наиболее распространенные хронические заболевания в мире. Статистика ВОЗ свидетельствует: различными болезнями опорно-двигательного аппарата страдает 80% населения. Причем большинство – трудоспособного возраста: от 30 до 50 лет. В отличие от многих других патологий, болезни ОДА по мере развития городской культуры распространяются все больше. Согласно официальной статистике общая динамика болезней опорно-двигательного аппарата в России с конца 20 века возрастает с каждым десятилетием приблизительно на 30%. И если в этом направлении ничего не менять, то это будет катастрофой для всего общества.

Самое удивительное, что дегенеративно-дистрофические поражения позвоночника связаны в большей степени с образом жизни, где требуется не столько помощь медицинских работников, сколько работа социальных педагогов – просветительная работа, привитие культуры здорового образа жизни.

Тест 4. Тест проводился с целью выяснить – кто должен нести ответственность за здоровье человека. (Рис. 3)



Рис. 3. Ответственность за здоровье

Как видно из диаграммы только 6% людей, которые готовы полностью нести ответственность за свое здоровье, В ходе общения выяснилось, что эта категория людей знакомы со многими методиками поддержания своего здоровья и стараются их применять. В центр пришли для расширения своих познаний в вопросах. Остальные ссылались на то, что знания если и есть о культуре здоровья, то они обрывочные, разрозненные, часто противоречащие друг другу.

После проведения тестов, личных бесед, анализа полученной информации, была поставлена цель дальнейшей нашей работы в центре – через лекционный материал донести до посетителей знания о культуре здорового образа жизни, привить навыки ухода за своим телом. Только когда человек освоит навыки ухода за своим телом во всем разнообразии этого вопроса (питание, физическая культура, отсутствие вредных привычек, …), он сможет взять на себя ответственность за свое здоровье.

### **Что значит: взять ответственность за свое здоровье?**

### ****Э****то возможность свободно распоряжаться своим здоровьем. На основании этой свободы лично принимать решение о методах лечения и поддержания своего здоровья. Все это отражено в Законе об охране здоровья граждан. Но, к сожалению, эта часть Закона мало популяризируется среди обычных граждан. Поэтому для многих непонятно, как можно брать ответственность за то, о чем ты мало знаешь. Вопрос: что такое здоровье? - многих застает в тупик.

Безграмотность в вопросах поддержания здоровья просто зашкаливает. Есть люди, которые даже не могут показать, где у них находится печень, а где поджелудочная железа и не потому что они здоровы и им не приходилось с этим сталкиваться, а потому что они уверены, что это не их дело, а дело – врача. Почему-то выбирая машину или бытовую технику, мы можем долго читать отзывы, инструкции, примерять возможности техники к нашим потребностям.

Ни в каком возрасте не поздно приобретать знания о том, что нужно делать, для того чтобы не заболеть, оказать первую доврачебную помощь, как выжить в экстремальных ситуациях. Ведь это наша жизнь. И лозунг «[Ваше здоровье в ваших руках!](http://aniramia.ru/vashe-zdorove-v-vashix-rukax/)» не просто слова, а призыв к действию.

**2.2 Просветительская работа в вопросах здорового образа жизни**

Цель данного этапа была провести просветительную работу через лекционный материал.

Современный человек просто обязан знать, что полезно и что противопоказано его организму, чтобы оставаться как можно дольше здоровым и активным. Поэтому без знания, что такое здоровье из чего оно складывается трудно понять, как нужно действовать, чтобы заниматься профилактикой заболеваний или восстановлением здоровья.

Нами был подготовлен лекционный материал. При разработке лекционного материала были поставлены следующие задачи:

* информация должна преподноситься таким образом, чтобы ее мог понять любой посетитель центра, не зависимо от возраста и образования;
* всеми рекомендациями после лекций можно воспользоваться за стенами центра;
* во время лекций использовать наглядный материал, чтобы работали и смысловая и цветовая память (для многих легче запомнить информацию через образы);
* формировать желание узнать, как дальше будет разворачиваться освещаемая в лекциях тема.

Остановимся на некоторых темах, которые вызвали наибольший интерес.

Лекция 1. Мозг человека.

Условно мозг можно разделить на три части: затылочная область, центральная (теменная и височная) часть и область лба. В затылочной области головного мозга заложена информация нашего прошлого. Было отмечено, что человеку справиться со сложной ситуацией легче, если он будет вспоминать из прошлой жизни яркие, насыщенные цветом картинки. Посетителям Было предложено провести эксперимент – найти в прошлой жизни яркие картинки, в которых они получили удовольствие и воспользоваться ими при каком-то физическом недуге. Одно из впечатлений: «Осталась одна, дети разьехались. Чаще стала болеть голова, постоянно скачет давление и приходится постоянно прибегать к таблеткам. Решила воспользоваться рекомендацией и когда очередной раз разболелась голова, стала вспоминать как мы с мужем и тремя детьми были на рыбалке. Даже почувствовала запах озера и легкий ветерок. Когда вернулась из этих воспоминаний, то обнаружила что голова не болит». «Таким образом, цветовая память, память прошлого, становиться целительной как для плотного тела человека, так и для тонкого». [19, c. 162]

«В центре головы, подтемянными и височными областями, в средней части мозга находится зона настоящего – зона воспроизведения и восприятия. У одних ведущим является воспроизводящее полушарие, у других – воспринимающее». [19, c. 167]. С посетителями центра был проведен эксперимент, где им было предложено прочитать фрагмент текста и пересказать его. У кого ведущим было воспроизводящее полушарие, говорили очень много, добавляя от себя свои ощущения. У кого ведущим является воспринимающее полушарие, старались пересказать близко к тексту, ничего не пропуская, речь при этом замедлялась, так как пытались вспомнить содержание текста. Впечатление от эксперимента: «Раздражалась от того, как одна из моих дочерей передает информацию. Услышит одно слово, а наговорит с «три короба». Сейчас посмотрела на это по другому, и уже не испытываю раздражения, не поднимается давление, не болит голова от таких «фантазий».

Лекция 2. Законы радуги. [20]

Человеческое тело, как и тела всех живущих на этой планете, напрямую зависит от солнечного света. Состоящее из 70% из воды, оно представляет собой своеобразную призму, проходя через которую солнечные лучи расщепляются на радужный спектр.

Первые «цвето»-рецепты появились в классической **индийской**и**китайской** медицине. В Древней Индии использовались солнечные лучи, а на их пути к телу человека помещались цветные стекла или окрашенные ткани. Примерно по той же схеме действовали и в Древнем Египте. В египетских храмах археологи обнаружили помещения, конструкция которых заставляла преломлять солнечные лучи в тот или иной цвет спектра. Египетские врачи словно бы окунали больного в оздоравливающие потоки целительных лучей. Несколько позже Авиценна  (~980-1037 гг.) применял ванны с окрашенной водой, рекомендовал завешивать окна цветными шторами или носить одежду определенного цвета в зависимости от физического и психического здоровья его пациентов. В Европу цветотерапия пришла только в середине XIX века, когда французские медики Потто, Жуар, Поэг и Плезантон обратили внимание своих коллег на лечебный эффект цветового воздействия. Наблюдения французов в начале XX века подтвердили русские и немецкие терапевты. Так цветотерапия вошла в арсенал лечебных приемов врачей.

Некоторые современные медики берут на себя смелость утверждать, что эра химиотерапии отходит в прошлое, и что будущее - именно за цветотерапией. Основным аргументом здесь служит утверждение, согласно которому наш мозг воспринимает цвет точно так же, как желудок еду. И точно так же, как нам иногда хочется скушать что-то конкретное, так и наше тело периодически «требует» тот или иной цвет. Цветотерапия, продолжают приверженцы этого метода, не может нанести такого вреда человеку, как прием обычных синтетических лекарств.

Несколько примеров воздействия цветов на организм человека:

Красный цвет **способствует активизации кровообращения,** нормализации**обмена веществ,** а также**стимулирует мозговую деятельность.** Если вам предстоит браться за трудные, но неотложные дела через «не хочу», попытайтесь зрительно представить красный цвет, это должно придать вам сил. Когда усталость и постоянное желание спать мешают вашей работе, украсьте комнату (кабинет) чем-нибудь красным. Это могут быть розы, картинка в красных тонах, настольная лампа с красным плафоном.
В зимний сезон, когда все мы подвержены простудным заболеваниям, цветотерапия рекомендует обращаться за помощью к красному цвету, который содействует замедлению и прекращению воспалительного процесса. Мышцы тоже способны реагировать на красный цвет. Он способствует расслаблению застывшим членами (особенно ногам) и суставам. Воспоминание одной из посетительниц центра : «Если простываю или подхватываю вирус гриппа, сразу прошу чтобы мне купили томатный сок и открыли банку с консервированными помидорами».

В цветотерапии оранжевый применяется при любых нарушениях состояния желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря. Если человек страдает легочным, сердечным или эндокринным заболеванием, медики рекомендуют обзавестись оранжевыми занавесками. На организм это подействует более чем положительно. Оранжевому цвету приписывают способность уравновешивать гормональное состояние организма (например, в период менопаузы) и очищать от слизи любую системы организма.

«Каждый чакрам имеет свой цвет. Цвет – это волна определенной длины со свойственной только для этой волны вибрацией. Вибрации задаются так называемыми цветовыми струнами. Струна – это строго направленная вибрация из времени и отображающаяся в пространстве. Это значит, что именно струны творят этот мир, а также управляют всеми событиями и процессами этой планеты». [19, c.147]

Лекции по цветотерапии дали возможность слушателям проанализировать цветовую гамму своей одежды, цвет интерьера квартир, цвет еды. Но самое главное что у участников появилось желание что-то изменить. Эти желания были не характерны для них ранее:

* «убрала из гардероба ребенка футболки ярких цветов, которые он не хотел одевать, а просил только зеленую или голубую футболки (мой ребенок гиперактивный, а я сама не подозревая этого, только усугубляла ситуацию с его активностью»;
* «ищу новые обои в детскую и на кухню»;
* «на кухонном столе теперь постоянно стоит ваза с апельсинами и мандаринами и у ребенка улучшился аппетит».

|  |
| --- |
| Лекция 3. Значение питания для жизни и здоровья человека |
| Пища обеспечивает развитие и постоянное обновление клеток и тканей организма, физическую и умственную работоспособность, является источником веществ, из которых синтезируются ферменты, гормоны и другие регуляторы обменных процессов. Она является источником энергии для нашей жизнедеятельности, либо средством профилактики, либо фактором риска развития заболеваний.О важнейшей роли питания не только в предупреждении, но и в лечении недугов знали ещё за 2000 лет до нашей эры в Древнем Египте. Отец практической медицины Гиппократ (ок.460-370 гг. до н.э.) считал, что скудная и неадекватная диета может стать причиной ухудшения состояния больных, как при острых, так и при хронических процессах. Им были впервые описаны изменения, происходящие в организме вследствие нездорового питания.**Почему в начале XXI века во всем мире к вопросам питания привлечено особое внимание?**Главная причина: у большинства населения практически до минимального уровня снижены энергозатраты, практически на 1000 ккал - это расплата за блага цивилизации. Однако, потребность в микронутриентах почти не изменилась, в то же время изменилась структура питания населения - недостаточное потребление витаминов, макро- и микроэлементов, полиненасыщенных жирных кислот, пищевых волокон, незаменимых аминокислот на фоне избыточного поступления животного жира. (Академик РАМН, профессор В. А. Тутельян,2001 г.).**Рассматривая проблему питания, необходимо обратиться к классическим правилам питания.**Правильное питание - основа здоровья человека. Именно пища, которую мы принимаем, является источником энергии, которую наш организм тратит не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя. Продукты питания - источники веществ, из которых синтезируются ферменты, гормоны и другие регуляторы обменных процессов. **В настоящее время ВОЗ признает питание более 70 % населения планеты (около 6 млрд.) неадекватным. А ведь питание - основа жизни, основа здоровья, главный фактор, определяющий долголетие и работоспособность.** |

Задача данной лекции была:

* расширить понятие питания до питания отдельно плотного тела, тонкого тела, огненного тела,
* рассмотреть продукты питания не только как микроэлементы, но и как источник заведения в наш организм разного вида энергии,
* научиться через продукты помогать себе (ускорять скорость работы мозга, замедлять, строить планы на будущее, анализ прошлого, и т.д.)

 Лекционный материал опирался на книги Е.Д.Лучерарновой «Законы радуги»[20], «Лучевое питание»[21] , «Матрица здоровья»[22].

В лекционном материале было выделено несколько направлений, по которым готовился материал и проводились встречи:

* физиология человека, взаимосвязь органов и систем;
* вода, еда, цвет, свет, тепло, холод в жизни человека;
* нетрадиционные методы лечения (голодание, уринотерапия, криосауны, медитации и т.д.);
* связь здоровья человека с окружающей средой (погода, атмосферное давление, магнитные бури, солнечная активность, фазы луны,…)

После лекционного материала и практических работ, которые проводились и на лекциях и закреплялись дома, многие отметили, что смогли посмотреть на свое тело как на инструмент, на котором знаешь, как играть и что с ним делать.

Рассказ слушателя лекции: «Я понимала, что дальше так продолжаться не может, постоянные диагностики, таблетки, больничные. Пыталась что-то делать. Услышу про сок Нони, что почти от всех болезней – выписываю и пью. Подруга рассказала про биологически активные добавки – стала их использовать. Услышала рекомендацию сколько надо пить воды – пила. Прочитала статью, что надо пить только когда хочу – бросила пить. Запуталась окончательно пить/ не пить, есть/не есть. Сейчас, когда познакомилась со своим телом, начинаю уже анализировать все рекомендации, которые мне дают в плане укрепления здоровья. И самое главное – у меня это получается и меня это радует, что я выбралась из лабиринтов, которые построила сама же из-за своей безграмотности. А ведь у меня 2 высших образования».

Тестирование проводилось в три этапа: перед началом проведения лекций, после 2 месяцев с ежедневным прочитыванием лекций , спустя четыре месяца . В тестировании участвовало 75 человек, они оценивали свои знания в отдельных вопросах по 5-ти бальной шкале, затем все эти балы складывались. Мы следили по баллам за изменением общей грамотности группы. (Рис.4.)



Рис. 4. Изменение грамотности слушателей в течение четырех месяцев

Результат тестирования, личные беседы, анализ нас убедили, что систематическая просветительной работы может дать достаточно высокий результат в плане привития культуры здоровья и изменения физической активности. Здесь основная функция ложится на социального педагога, который помогает разобраться в информации и принять верное решения.

**2.3.Ритмокоррекция эмоций**

Все описанные выше методики по поддержанию здорового образа жизни, включающие и ежедневную физическую активность, культуру питания, прием в необходимом количестве воды и многие другие рекомендации - они давали отличный результат , но стоило человеку испытать стресс, как его состояние мгновенно менялось. Биорезонансная диагностика, которая проводилась во время наших работ, показала, что после стрессов мгновенно менялась картина физического состояния человека. Внешне это проявлялось скачками давления, головными болями, бессонницей, усилением суставных болей, спазмами мышц. Молодые люди показали более высокую устойчивость при стрессах.

Индивидуальные беседы и тестирование помогло выявить несколько основных факторов (эмоций), которые приводили к быстрому изменению физического состояния и надолго выводили человека из строя (порой это состояние могло сохраняться неделями и месяцами).

# Тестирование выявило 2 человеческих эмоции, которые чаще всего встречаются у людей и приводят к сбоям в здоровье - обида, страх.

1. Работа с эмоцией «обида».

Необидчивых людей, по данных социологов, чрезвычайно мало — из 1000 опрошенных оказалось меньше 1 процента. Но даже самый необидчивый признавал, что все равно бывает иногда чуть-чуть обижен. Людей незлобивых, отходчивых больше — около 20 процентов из 1000. Остальные мучительно и долго переживают[**обиды**](http://aksenova49.ru/dom-i-semya/krizis-semeynyih-otnosheniy)***.*** А ведь само это чувство небезобидно. Оно питательный бульон для болезней. Но почему и как могут вредить здоровью обиды? Как научиться их переживать с наименьшим уроном для себя и для близких?

Чтобы понять, почему обиды вредны для [здоровья](http://aksenova49.ru/krasota-i-zdorove/zhizn-zdorove-starenie)*,* важно осознать как они возникают. Обида не врожденное чувство. Младенец не умеет обижаться. Он только гневается. Гнев - самая древняя эмоция, врожденная. Мама не дала игрушку — он плачет. Стоит ей выполнить его требования или отвлечь чем-то его внимание, как он успокаивается и уже не помнит о своем неудовольствие. Дети быстро забывают свой гнев, потому что их умственные действия происходят сознательно. В момент гнева малыш сознает: «Если я закричу, мне игрушку дадут».

Взрослый уже застревает на обиде, оказывается в ее власти и часто продолжает обижаться, даже если обстоятельства изменились. Человек обидчивый  не может быть благополучным. Он будет жить во власти мстительных страстей. Вот поэтому Спаситель и говорил своим  спутникам, тем, кто пошел за ним: « Будьте как дети!» — то есть не помните обид. Обида неприятна.

Мудрые японцы завели на предприятиях и фирмах странный на наш взгляд, обычай — избивать куклу, изображающею того или иного начальника. Обиженный на него подчиненный таким способом выплескивает гнев, сохраняя свое здоровье. Чем истрепаннее кукла, тем больше обид на человека, которого она олицетворяет. В результате вышестоящее руководство делает вывод о соответствии этого человека занимаемой должности. И придумали  все это не подчиненные, а руководители в своих же интересах. Они заметили, что выплеснув гнев, обиженный сотрудник работает эффективней, у него улучшается здоровье.

Ведь подавленная обида подпитывает гипертонию и опухоли. Любопытно, что наш организм  старается самостоятельно сопротивляться обидам и старается нам помочь. Например желудок защищает нас от обид таким образом; он безо всякой еды выделяет желудочный сок. Энергия обиды преобразуется в боль в желудке, которая отвлекает нас от более сильных душевных  мук. У кого-то на страже благополучия — желчный пузырь. Он защищает от обиды тем, что закрывает сфинктер, пропускающий желчь в тонкую кишку для растворения там жиров. Но желчь из печени продолжает в пузырь поступать. Он переполняется возникает резкая боль в правом боку — желчная колика! Тут уж не до обид. Обиженный человек и думает иначе, чем спокойный.

Существуют разные методики, чтобы избавиться от этого чувства: молитвы, медитации, тренинги, психотерапия. Многие специалисты в разных областях пытаются помочь избавиться от обид, так как обиды они разрушаю не только физическое и тонкое тело самого человека, но и негативно влияют на окружающих этого человека людей.

Нами была выбрана группа людей из 17 человек, которые сами признались, что обиды мешают им жить. Работа проводилась по методике, предложенной Е.Д. Лучезарновой – ритмомера «Растворение обиды. Жизнерадостность». [23] Работа проводилась в несколько этапов. На первом этапе читали, слушали и смотрели материал по данной теме. При этом задействовали 3 вида памяти: цветовая, смысловая, оформленная. Во время работ отметили, что у кого-то сохранился образ обидчика, его мимика, жесты, а кто-то помнил только обидные слова. На этом этапе у всех людей пошли воспоминания когда и на кого они обижались. Для многих было откровением, что обиды тянутся с детства и со временем они просто превращаются в «снежный ком». Уже при проговоре своих обид, о которых даже и забыли , многие отметили что становится легче на душе. На следующем этапе было предложено каждому выделить качества, от которых человек хочет избавиться (обида, сомнения, ложь,…) и качества, которые человек хочет развить у себя (радость, счастье, наслаждение,…). На последнем этапе проводилась ритмокоррекция.

Рассказ участников эксперимента:

«Поставили диагноз онкология под вопросом. Обида «почему это со мной случилось» захлестнула меня. Обида что врачи во время не увидели – я постоянно прохожу обследования. Обида на детей, что им нет дела до меня. Начали мучить скачки давления, головные боли, бессонница, спазмы в желудке. После принятия ритмомеры, впервые смогла заснуть глубоко. Попросила прощение у дочери за то, что постоянно мучила ее своими обидами. Приняла ситуацию со своим здоровьем и решила начать действовать. Добилась обследования в областной онкоклинике. Рак не подтвердился. А ведь я могла своими обидами разрушить не только свое здоровье, но и испортить отношение с детьми».

«Обижалась постоянно на маму, что она мне многое не позволяет. Мне нельзя вечером задерживаться у друзей, нельзя долго сидеть в Интернете. У меня нет того телефона, который бы я хотела. Я обижалась, страдала. Захотелось чтобы мама тоже со мной «пострадала». Наблюдала, что она очень расстраивается, когда я болею. Стала вызывать у себя головные боли, головокружение, слабость. Все эти симптомы у меня появились. Долгое время я считалась ребенком с ослабленным иммунитетом Во время принятия ритмомеры стала вспоминать про наши путешествия с мамой в другие города, летом на море, зимой – музеи в Санкт-Петербурге. Поняла, как много мама делает для меня. Захотелось ее обнять и извиниться за то, что я на нее часто обижаюсь. Головные боли стали проходить, прошли головокружения, появилась сила. Планируем с мамой первую поездку зарубеж».

Cлова Толстого Л.Н.: «Если тебе кажется, что кто-то виноват перед тобой, забудь и прости и ты узнаешь великую радость – прощать».

2. Работа с эмоцией «страх».

Никто не свободен от страха, просто одни люди испытывают его в большей мере, чем другие. Происходит это, в основном, из-за врожденных черт личности и их влияния на степень нашей **устойчивости к страхам** и умение с ними справляться.

Например, одни индивидуумы больше склонны к беспокойству, постоянно подогревающему в них чувство тревоги. Другие станут игнорировать беспокойство, делая вид, что его нет, однако по их телу начнет расползаться страх — коварно, незаметно — и порождать новые страхи. Есть еще и такие, кто думает, будто им все по плечу — даже страхи, — если они разберутся в них, станут усердно трудиться, бороться и страдать. Данный тип личности воспринимает все это как путь к свободе и способ доказать себе и другим, как сильно он старается, что уже само по себе есть страх. И наконец, есть люди, просто **парализованные своим страхом**, тем самым позволяющие этой эмоции управлять их жизнью. Они боятся выходить на улицу после наступления темноты, боятся, что потеряют работу, что у них не будет времени или денег, что случится что-то плохое, что их не будут любить и даже что они заболеют.

Можно назвать шесть фундаментальных страхов, с которыми в той или иной степени сталкивается каждый из нас:

1. Страх, связанный с выживанием.
2. Страх неизвестного.
3. Страх быть покинутым.
4. Страх предательства.
5. Страх быть отвергнутым.
6. Страх смерти.

В страхах кроется корень множества других сомнений, с которыми мы сталкиваемся или которые создаем. Возьмем, к примеру, страх перемен, гнездящийся в страхе неизвестного; беспокойство о финансовых потерях берет начало в страхе за выживание; непереносимость одиночества уходит корнями в страх быть покинутым; **тревога о состоянии здоровья связана со страхом смерти**; неумение доверять — с боязнью предательства, и так далее, и тому подобное.

Еще один любопытный момент, связанный с шестью разновидностями страха: они проявляются в определенных местах позвоночника и воздействуют на определенные нервные стволы, проходящие по телу и спинному мозгу. Это значит, что, **когда мы переживаем один из шести страхов  — то это негативно влияет на наше здоровье** и здоровье позвоночника.

Физически страх обнаруживает себя в сердце, надпочечниках, репродуктивных органах и селезенке. Вследствие тревоги, вызванной страхом, в теле повышается выработка кортизола — гормона, влияющего на работу иммунной системы. На психологическом уровне **страх становится источником фобий**, зависимостей, пассивно-агрессивного поведения и невроза навязчивых состояний. Не обходится без участия страха и в развитии параноидной шизофрении.

Самое важное, о чем следует помнить в отношении этой эмоции, — для тела она не проходит незамеченной. Одно лишь предчувствие чего-то плохого способно вызвать физические последствия страха, и когда это случается, тело тут же ослабляется, переживает стресс. Если **страх** хронический, он подрывает способность тела нормально функционировать.

Для работы с этой эмоцией была выбрана группа людей из 13 человек, у которых состояние страха присутствовало постоянно. Тестирование перед началом работы выявило типы страхов, которые беспокоили данную группу людей. (Рис.5.)



Рис. 5. Виды страхов, беспокоящие участников эксперимента

Все участники данной группы предпринимали разные попытки чтобы избавиться от страхов. Из них: один уже лечился у психиатра, двое обращались к услугам психолога, один занимался медитацией, четверо молились.

Работа по коррекции эмоции «страх» проводилась по методике предложенной Е.Д. Лучезарновой – ритмомера «Извлечение пользы из страха. Пустотность» [24].

При прочтении, прослушивании, просмотре материала по данной теме выяснилось:

* только у одного человека из 13 страх оставался на уровне работы мозга и никак не влиял на физическое тело, только «кипел» мозг, у остальных 12 человека сразу реакция шла по телу (сердцебиение, скачки давления, слабость, головокружение,…)
* 11 человек из 13 вспомнили, что страх появился в детстве и потом он только еще больше укреплялся.
* страх возвращается мгновенно и парализует тело. Возврат страха происходит от звука, запаха, слова, имени, образа, картинки.

Сложность при работе с данной эмоцией, в отличии от эмоции «обида» от которой надо было избавиться, заключалась в том, что «К сожалению, со страхом не нужно расставаться насовсем. Он должен остаться как некая частица свободной воли…. Страх должен перейти в некую границу запрета, что дальше нельзя».

Страх сам по себе – это некая понятийная субстанция, с которой нужно умело и грамотно работать. Таким образом, страх нужно оставить в голове, он не должен доходить до сердца, разрушая тем самым организм.

Приводим высказывания после принятой ритмомеры:

«Неудачное выступление на школьной сцене, когда я забыла слова, привело к тому, что всегда боялась выступать на публике. После принятии ритмомеры появилось желание преодолеть страх. Во время очередного посещения центра Серагем , взяла в руки микрофон и рассказала о тех методиках оздоровления, которыми я пользуюсь. Получила удовольствие и от своего выступления и от вопросов, которые мне посыпались. Почувствовала себя нужной и поняла, как многого я себя лишала, боясь проявляться».

«Когда разьехались дети, постоянно испытывала страх одиночества, ночью бессонницы, головные боли, скачки давления. Во время прохождения ритмомеры поняла: спортом (фитнес, плавание) стала заниматься, чтобы не заболеть; новых подруг нашла (с ними читаем и обсуждаем книги, занимаемся скандинавской ходьбой, проводим вместе праздники), чтобы быть кому-то полезным и не испытывать одиночество. Оказывается страх расширил круг моего общения, около меня появились новые виды деятельности и сама жизнь стала ярче и насыщеннее. И впервые я с благодарностью подумала о «страхе», а до тела постараюсь его не допускать».

Тестирование проведенное до и после принятии ритмомеры показало следующий результат. (Рис. 6.)



Рис. 6. Изменение общих показателей до и после принятия ритмомеры.

Страхи полностью не исчезли, но возможность их контроля привела к тому, что от страхов уже резко не поднимается давление, нет мышечных спазмов, головных болей, бессонницы.

На данном этапе были проведены работы, с помощью которых проводилась ритмокоррекция психо-эмоционального состояния человека, тех эмоций , которые так или иначе отражаются на состоянии физического здоровья в том числе. Все, кто прошел первый и второй этап лабораторных работ и продолжал регулярно посещать центр Серагем, продолжая слушать лекции, заниматься профилактикой здоровья – отмечали, что состояние уверенности, спокойствия, жизнерадостности сохраняется

* 1. **Обобщение результатов проведенных работ**

Тестирование, сделанное по завершению проведения намеченных лабораторных работ показало, что отношение людей к своему здоровью существенно поменялось.(Рис. 7)



Рис.7. Кто несет ответственность за здоровье.

Задачи, которые стояли перед проведением лабораторных работ, сводились к следующему:

* просвещение людей в вопросах культуры здоровья,
* привитие навыков ухода за своим здоровьем,
* умение контролировать и работать со своими эмоциями, чтобы не допускать разрушения своего здоровья и здоровья окружающих,
* каждый человека через расширение своих знаний и наработки практических навыков, должен взять ответственность за свое здоровье на себя.

По всем поставленным задачам были получены высокие результаты, но для их удержания и дальнейшего развития должна проводится постоянная работа социального педагога.

Область здоровья, которая для многих считается прерогативой врачей и спортсменов, дала высокие результаты и в плане здоровья и в плане психоэмоционального состояния благодаря социально-педагогической работе.

Все посетители, которые участвовали в данных работах в течение всего периода отметили общие достижения:

* улучшилось настроение, повысилась активность,
* ушла раздражительность, бессонница, беспокойство,
* проявилось творчество (благоустроить жилье, смена гардероба, добавить цвета в питание, начала вышивать…),
* появилось время для прогулки, посещения театра, бассейна, бани,…
* улучшились отношения в семье, с детьми.

Совместно с участниками лабораторных работ были сделаны выводы:

* от физического, психического и эмоционального состояния здоровья каждого из нас зависит благополучие и счастье наших семей,
* общественное здоровье и индивидуальное здоровье каждого человека неразрывно взаимосвязаны и зависят одно от другого,
* общественное здоровье– это общественная, социально–политическая и экономическая категории, которые характеризуют жизнеспособность всего общества, это здоровье складывается из здоровья отдельных членов общества,
* здоровый гражданин = здоровое общество.

Многие участники (в основном люди пенсионного возраста) отметили, что почувствовали свою значимость и поняли, что и от них зависит общая картина города, государства, общества.

Таким образом, работа социального педагога может скорректировать не только здоровье и мировоззрение отдельного гражданина, но и повлиять в целом на физические и духовные ценности в обществе.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В процессе решения первой задачи, мы выяснили, что досуг - это часть нерабочего времени, которая остается у человека после исполнения непреложных непроизводственных обязанностей. В современном мире под досугом человека подразумевается «время, которое свободно от необходимого труда в сфере общественного производства, а так же от воспроизводства человеком своих жизненных функций в рамках домашнего хозяйства и социальных отношений». Данное определение мы использовали в нашей дипломной работе как основное.. Досуг характеризуется: ярко выраженными физиологическим, психологическим и социальным аспектами, добровольностью при выборе рода занятий и степени активности, свободной творческой деятельностью, формированием и развитием личности.

Современная социальная педагогика в настоящее время уделяет большое внимание проблемам развития и саморазвития человека в процессе деятельности и общения, что в полной мере относится к системе социально-педагогической работы в сфере досуга.

 Несмотря на всё богатство теоретических материалов, системных исследований, посвященных рассмотрению культурно-досуговой деятельности как средства развития социальной активности, проблема досуга и его организация остаётся недостаточно разработанной и до настоящего времени особо острой не только для теоретиков, но и для специалистов-практиков, так как большой объём неорганизованного свободного времени и неумение распорядиться им нередко приводит к социальным проблемам.

Одно из направления досуговой деятельности – поддержание здоровье. Это направление в последнее годы приобретает все большую актуальность. Не смотря на стремительное развитие медицины, состояние здоровья граждан не становится лучше.

В связи с серьезностью вопроса в 2017 году Правительство России утвердило паспорт приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни». Ключевая цель проекта - увеличить долю граждан, приверженных здоровому образу жизни, до 50% к 2020 году и до 60 % к 2025 году. Формирование здорового образа жизни – это уже задача социального педагога , так как для реализации данной программы на первый план выходит просветительская деятельность, изменение сознания людей, укрепление физичес­кого, психического, нравственного, социального здоровья .

Исследования, которые были проведены с разными социальными слоями и с разновозрастными гражданами показали, что даже среди тех людей, которые занимаются своим здоровьем, только 1 % охарактеризовали свое здоровье как «отличное». При этом более 50% людей считают ответственными за их здоровье государство, которое не создает условий ( низкие пенсии и заработная плата, удаленность спортивных залов) и врачей (невозможность качественной и своевременной диагностики состояния здоровья, ограничен выбор узких специалистов). Из всех опрошенных людей менее 30% регулярно посещают спортивные залы или делают зарядку. Остальные понимают, что этим надо заниматься регулярно, но многим нужен импульс и постоянное напоминание о необходимости заниматься своим здоровьем. Были сделаны выводы, что роль социального педагога в направлении привития культуры здорового образа жизни должна охватывать разные слои общества и людей разного возраста. И эта работа должна проводится регулярно

 Нами была разработана и внедрена программа работы социального педагога в досуговом центре, где занимаются здоровьем граждан. В течение нескольких месяцев ежедневно проводились следующие работы:

* читались лекции о разнообразии форм ухода за здоровьем (отказ от вредных привычек, борьба с гиподинамией, культура питания, цветотерапия, звукотерапия, энергозарядка и многое другое),
* прививались практические навыки ухода за телом (разные виды зарядки: энергозарядка, упражнения для глаз, упражнения для мышц органов малого таза и другие; применение цвета в питании, в одежде, в интерьере; возможности дыхания для снятия стресса и т.д.),
* проводилась индивидуальная коррекция (работа со страхами, с обидами, с последствиями стресса).

Кардинально изменилось отношение граждан к своему здоровью. После полученных знаний и освоенных навыков, более 70% людей заявили, что готовы отвечать за свое здоровье и самое главное – они знают, как поддержать свое здоровье.

Самые важные результаты, которые хотелось бы отметить:

* получение ожидаемых позитивных изменении в человеке,
* там где удалось привлечь к работе членов семьи (а таких семей оказалось более 30), все отметили, что сплотились семьи, появились общие интересы, больше времени стали проводить вместе,
* расширился круг интересов (захотелось путешествий, посещения театров, выставок),
* появилось желание продолжить трудовую деятельность, от которой вынуждены были отказаться в силу состояния здоровья.

Данные исследования и формы организации досуга могут быть использованы в разных областях, где можно вести пропаганду здорового образа жизни и прививать гражданам культуру здорового образа жизни:

* детские сады (практические навыки),
* школы, высшие учебные заведения (просветительская деятельность),
* группы здоровья, спортивные секции, санаторно-курортные комплексы (просветительская деятельность, индивидуальная коррекция),
* средства массовой информации (пропаганда здорового образа жизни).

Только совместными усилиями мы сможем изменить физическое, а значит, и духовное состояние каждого отдельно гражданина и общества в целом.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Тоффлер Э. Шок будущего: Пер.с англ. - М.: АСТ, 2002. - 557с.
2. Фромм Э. Бегство от свободы // Пер. с англ. Г.Ф.Швейника, Г.А. Новичковой,. - М.: Академический Проект, 2007. - 272 с.
3. Определение понятия досуга // толковый словарь живого великорусского языка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http//www.classes.ru (дата посещения 25.10.2017 г.)
4. Ожегов С. Словарь русского языка. - М.: 1990.- 258 с.
5. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирования личности. - М.: «Мысль», 1976. - 158 с.
6. Аванесова Г.А. Культурно-досуговая деятельность. Теория и практика организации. Учебное пособие для студентов вузов. - М.: Аспект Пресс, 2006 - 236 с.
7. Каплан М. Основные модели досуга. – М.: 2008 - 156 с.
8. Максютин Н.Ф. Культурно-досуговая деятельность: конспект лекций, опорные занятия и определения: учеб.пособие. - Казань: Медицина, 1995. - 21 с.
9. Стрельцов Ю.А. Культурология досуга: учеб.пособие, 2 изд. - М.: Изд-во МГУКИ, 2003. – 6 с.
10. Акимова Л.А. Социология досуга: учеб.пособие. - М., 2003. – 36 с.
11. Акимова Л.А. Социология досуга: учеб.пособие. - М., 2003. - 26-27 с.
12. Культурно-досуговая деятельность: учебник/ под науч. Ред. Академика РАЕН А.Д.Жаркова, проф. В.М.Чижикова. - М.: Изд-во МГУКИ, 1998. – 85с.
13. Культурно-досуговая деятельность: учебник/ под науч. Ред. Академика РАЕН А.Д.Жаркова, проф. В.М.Чижикова. - М.: Изд-во МГУКИ, 1998. – 84с.
14. Огнева С.Г. Досуг в условиях лагеря как одна из сфер социально- культурной деятельности // Детский отдых и оздоровление в Краснодарском крае: информационно-аналитический сборник по организации отдыха, оздоровления и занятости детей в Краснодарском крае. - Краснодар: Департамент семейной политики Краснодарского края, 2010.
15. Киселева Т.Г., Красильников Ю.Д. Основы социально-культурной деятельности: учеб.пособие. - М.: Изд-во МГУК, 1995. – 12 с.
16. Марченко Е.Д. Введение в педагогику РАДАСТЕИ, СПб.: Авторский центр «РАДАТС», 1999. – 272 с.
17. Правительство утвердило паспорт проекта «Формирование здорового образа жизни» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.interfax.ru/russia/573786> (дата посещения 28.11.17)
18. Устав Всемирной организации здравоохранения был принят Международной конференцией здравоохранения, проходившей в Нью-Йорке с 19 июня по 22 июля, 1946 года, и подписан 22 июля 1946 года представителями 61 страны (off. Rec. Wld Hlth Org. 2, 100).
19. Ничего случайного не бывает. Ритмология для каждого.: учебник / Лучезарнова Е.Д :. – СПб.: Ритмовзлет.2015. – 368 с.
20. Марченко Е.Д. ЗАКОНЫ РАДУГИ. – С-Пб., Авторский центр «РАДАТС», 2000. – 464 с.
21. Лучезарнова Е.Д. (Марченко) Лучевое питание. – 2-е изд.дополненное. – М. : Ритм 25, 2012. – 108 с.
22. Лучезарнова Е.Д. (Марченко) Матрица здоровья. – Санкт-Петербург : РИТМОВЗЛЕТ, 2014. – 272 с.
23. Марченко Е.Д., Растворение обиды. – М.: РИТМ 25, 2010. – 32 с.
24. Лучезарнова Е.Д., Извлечение пользы из страха. Пустотность. – 4-е изд. – Санкт-Петербург.: РИТМОВЗЛЕТ, 2015. – 32 с.
25. Алмазова Б.Н. Методика и технологии работы социального педагога – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 192 с.
26. Абдульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности - М.: Наука, 1980. – 335 с.
27. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Л.: Изд-во Ленинград. Ун-та, 1968. – 339 с.
28. Ануфриев Е.А. Социальная активность личности. – М.: «Знание», 1969. – 46 с.
29. Бибарцева Т.С. Учебно-игровой тренинг специалистов социокультурной сферы : Учебное пособие. – СПб.: СПбГУК, 1999. - 64 с.
30. Бочарова В.Г. Педагогика социальной работы. – М., 1994. – 128 с.
31. Буева Л.П. Социальная среда и формирование гармоничной личности – М.: Мысль, 1978. – 48 с.
32. Буева Л.П. Человек: деятельность и общение – М.: Мысль, 1978. – 216 с.
33. Гордон Л.А. К вопросу о типологии свободного времени. Многомерный анализ бюджета времени – М.:б.и., 1970. – 380 с.
34. Дюмазедье Ж. Досуг как сфера духовной деятельности – М.:б.и., 1987. – 132 с.
35. Епшов П.М. Потребности человека – М.:б.и., 1990 – 365 с.
36. Каган М.С. Философия Культуры /М.С. Каган; Акад.гуманитар.наук и др. – СПб.: ТОО ТК «Метрополис» , 1996. – 414, 1.е.ил.