

«ValeoАктив» в действии.

Великие учителя прошлого не зря утверждали, что физическое, духовное, и нравственное здоровье – это одно и то же. «**La vale!**», - говорили в Древнем Риме, приветствуя собеседника и желая ему здоровья. Истоки валеологии, как науки, кроются еще в глубокой древности. Возникшая на стыке биологии, гигиены и экологии, эта наука ставит целью укрепить как физическое, так и духовное здоровье человека.

С 2013 года на кафедре нормальной физиологии создана студенческая инициативная группа «ValeoАктив» - («VA»).

Цель работы «VA» - обучение детей и подростков нашего региона простейшим гигиеническим правилам восстановления, укрепления и совершенствования здоровья с одновременным привитием таких полезных навыков, как активный труд, правильный отдых, закаливание, регулярное занятие физкультурой, рациональное питание, строгая личная гигиена и др. Все слушатели условно разделены в 4 возрастные группы:

1. воспитанники детских садов, возраст от 3 до 7 лет
2. дети начальной школы, младшие классы, возраст 7-10 лет
3. учащиеся средних классов, возраст от 11 до 14
4. старшеклассники, возраст 15-18 лет, студенты первых курсов.

Для садиков и начальных классов (1 и 2 возрастные группы) основным материалом это фрагменты мультипликационных фильмов, которые просматриваются и затем вместе обсуждаются; различные сценки, загадки, конкурсы. Обязательным элементом стала зарядка, которую всегда с удовольствием делают дети вместе с нашими студентами. Старшеклассникам и студентам (3 и 4 возрастные группы) демонстрируются фильмы о последствиях пристрастия к табакокурению, наркотикам, «энергетикам», алкогольным напиткам. За три года в данной работе приняло участие 95 студентов, было организовано 46 выступлений в различных коллективах. Были охвачены средние школы № 4, №1, №12, №10, №17, №13, №38, №7, №11, №16; прогимназия №71, ДОУ №29 «Чебурашка», ОУ Школа-садик «Райские птички» и студенты первокурсники разных факультетов ДГМА. Наши студенты выезжали в г. Каспийск, г. Буйнакск.

Активисты группы «ValeoАктив» достойно представили свою работу на северокавказском молодёжном форуме «Машук» летом 2015 года.



























