

працює. Так і наш організм: яке пальне – така і працездатність.

Давно відомо, що організм (від лат. слова – засвоювати) краще засвоює органічні речовини, а неорганічні – частково виводяться, а частково накопичуються і «зашлаковують» організм. Тому дуже важливим є харчування якісними, натуральними, бажано сертифікованими органічними продуктами.

Кожен про це знає; газети, телебачення про це звітують: незлічимі токсичні (отруйні) речовини навантажують довкілля і загрожують нашому здоров'ю. Загазованість, залишки пестицидів та інсектицидів ми не можемо повністю видалити з продуктів. Ми часто не знаємо, що купуємо та споживаємо. Супермаркети перенасичені півфабрикатами, продуктами з «хімією», соками з концентратів. Хіба помідор у січні-лютому має смак справжнього помідора? Або полуниця в березні, яка хрумтить, наче яблуко? Тут аж просяться слова однієї бардівської пісні: «Переваривая яды, мы очищаем шар земной». А що вже говорити про любителів макдональдського харчування!

Висновки напрошуються такі: «Наше здоров'я – в наших руках» або тажкож: «Здоров'я споживачів – у руках виробників», ну а вже потім: «Здоров'я хворих – у руках лікарів».

Важливими органами виділення є печінка, нирки, легені, шкіра, кишківник. Останній особливо відповідальний за імунну систему. Велике значення має зміцнення нашої імунної та видільної систем для покращення опірності організму проти токсинів та захворювань.

Однією із проблем на сьогоднішній день є самоотруєння організму із кишківника. Негативна дія токсинів повільна і малопомітна, тому не відразу можна знайти «корінь проблеми» тривалих хронічних захворювань (ревматизм, атеросклероз, онко, алергії та ін.), які важко піддаються лікуванню і дедалі більше позначаються на якості життя. Причини більшості хронічних захворювань досі невідомі, проте фактично кожне таке захворювання слід розглядати як наслідок дії екзо- та ендотоксинів. Чи доводилося вам відчувати, що з вашим організмом щось не так? Наче і не хворі, але сили не ті, сонливість, швидка втома, ніщо не тішить. Нині модно це називати синдромом хронічної втоми. А насправді це ознаки аутоінтоксикації (самоотруєння) із власного кишківника, очищення якого треба здійснювати регулярно. В домашніх умовах можна проводити очисні клізми, «сліпі» зондування за допомогою меду і теплої грілки на правий бік для очищення печінки, в результаті чого покращується жовчовиділення. Але, звичайно, це краще робити в санаторно-курортних умовах за допомогою гідроколонотерапії (апарат для промивання кишківника), дуоденального зондування, мануальної терапії органів травлення за системою австрійського доктора Франца Майєра (The Dr. F.X. Mayr Therapie).

Дбайте про своє здоров'я! Не заощаджуйте на основному багатстві! Харчуйтеся правильно і періодично оздоровлюйтеся!

Література

1. <http://organik.ua>
2. http://mpg.at.ua/publ/korisno_znati/zdorove_kharchuvannja_zdorovij_organizm/2-1-0-1

ОРГАНІЗАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ

Кордонська А.В. (м. Могилів-Подільський, Україна)

Формування особистості, її громадянської та правової культури, готовності жити в демократичній правовій державі, розвиток соціальних компетентностей вимагає великої уваги з боку суспільства, навчального закладу, батьків. Студентське самоврядування є дієвою формою виховання, тому що це дає мож-

лівість яскраво показати їх громадянську зрілість, активність.

Саме з цією метою доцільним було створення в нашому коледжі, в студентських групах системи самоврядування, яка охоплює всі сфери навчально-виховної діяльності. Досвід показує, що в процесі діяльності в органах самоврядування студенти набувають досвіду пізнання демократії, можуть брати участь у прийнятті рішень і представляти при цьому інтереси всього студентського колективу. Організація та проведення виборів до керівних органів групи (старости, заступника, керівників творчих груп), участь у виборчому процесі, процедура розподілу обов'язків дають можливість формувати нове покоління громадян українського демократичного суспільства. Опора на студентську ініціативу, активну життєву позицію, європейські ціннісні орієнтації студентства є реальним показником цивілізованого суспільства, тому що розбудова нашої держави залежить від самосвідомості, свободи мислення, наполегливої праці кожної людини.

Наявність самоврядування в коледжі є прекрасною формою навчання студентів активно використовувати права людини. Залучення вихованців до обговорення суспільних проблем з метою прийняття обґрунтованих рішень, вирішення конфліктних ситуацій, утвердження власних прав і обов'язків є соціальними компетентностями людини, істотними складовими громадянського суспільства, тому що така діяльність сприяє вихованню людської гідності, вчить діяти, а це зумовлює неминуче усвідомлення зв'язку між особистим добробутом і загальним благополуччям.

Студентське самоврядування є універсальною формою активності студентів, тому що в процесі такої діяльності через деякий час проявляються лідерські якості деяких студентів. Саме на них куратор повинен опиратися у реалізації плану національного виховання в групі. Основними завданнями куратора при формуванні та розвитку самоврядування в групі є:

- сприяти активній позиції студентів щодо реалізації прав і свобод людини;
- допомагати студентам у пізнанні особливостей темпераменту, якостей характеру на основі результатів діагностики;
- орієнтувати студентів на вміння аналізувати власні дії, їх вплив на групу та окремих студентів групи;
- виховувати в студентів уміння складати алгоритм дій, план проведення заходів та діяти згідно з ними;
- стимулювати творчу активність студентів, залучати до проведення виховних заходів та створення ситуацій, які б дозволили кожному студентові незалежно від смаків та уподобань проявити ініціативу, діяти самостійно, реалізувати свій потенціал;
- соціальна спрямованість завдань, які стоять перед органами самоврядування;
- розвиток творчих здібностей, формування вміння аналізувати та регулювати свою поведінку, застосовувати набуті знання в реальному житті.

У своїй роботі, як куратор групи, намагаюся керуватися своїм педагогічним досвідом, психологічними вміннями, щоб допомагати розвитку студентського самоврядування в групі.

Література

1. Єрмаков І.Г., Кириченко В.І., Ковганич Г.Г., Спіжева Д.В. Учнівське самоврядування: структура, зміст і концепція розвитку, проектна діяльність, досвід організації. – Харків: «Основа», – 2008. – 112с.
2. Омельченко Л.П. Громадянське виховання. – Харків: «Основа», – 2007. – 224с.