

- появление легко усваиваемых активных форм кислорода (предположительно, перекиси водорода);
- пониженное значение ОВП у отстоявшейся воды;
- удаление из воды сильно токсичных веществ (например, фенолов), которые могут содержаться в воде в малых количествах.

Многочисленными потребителями воды наблюдались следующие положительные реакции, возникающие при регулярном приеме обработанной сырой воды, а также использовании этой воды для приготовления пищи (в первую очередь, чая, кофе, компота):

- улучшение работы желудочно-кишечного тракта, печени и почек;
- повышение работоспособности;
- усиление действия уже принимаемых лекарственных препаратов;
- применение воды во время застолья на следующее утро значительно уменьшает похмельный синдром.

Рекомендации по применению воды

Составлены на основании анализа отзывов потребителей воды.

Вода содержит легко усваиваемые формы кислорода, после её приема активизируются процессы в организме. Поэтому не следует пить эту воду при пустом желудке. После приема воды не позднее получаса следует что-нибудь съесть либо нужно пить после еды. Рекомендованное специалистами количество выпиваемой воды - до 2,5 литров в день. Наилучший эффект наблюдается при полном отказе от употребления неочищенной воды, желательно употреблять только воду, обработанную установками серии "Пилимин", и использовать обработанную воду для приготовления всех напитков и супов, однако целебный эффект наблюдается уже при приеме 0,5 литров этой воды в день.

Положительный эффект от приема воды ощущается, в первую очередь, на органах, которые непосредственно контактируют с водой. Вода нормализует процессы в желудке независимо от того, какой характер отклонений наблюдался у потребителя. Устраняется изжога. Если после приема пищи в желудке ощущается дискомфорт, достаточно запить плохо вос-

принимаемую пищу водой, и вы сразу забудете о своих проблемах.

Вода хорошо промывает почки. При длительном приеме воды нормализуются многие проблемы с почками. Улучшается работа печени.

При простуде хорошо помогает полоскание водой горла. При насморке следует закапать в ноздрю полную пипетку и высморкаться. Повторять эту процедуру с обеими ноздрями до полного очищения носа. По мере того, как нос будет очищаться, нужно добиваться того, чтобы вода из носа попадала в носоглотку. При этом возникает ощущение сильной горечи во рту. По окончании полоскания носа нужно прополоскать горло этой же водой, горечь исчезнет. Полоскание носа и горла позволяет вылечить гайморит.

Регулярное и длительное применение воды уменьшает или устраниет совсем боли в суставах. Улучшается кровообращение, повышается работоспособность, уменьшаются головные боли.

Признаком того, что вода вам очень полезна, являются субъективные приятные вкусовые ощущения, появляющаяся тяга пить именно эту воду в больших количествах.

Добавление в ванну при купании 10 - 20 литров свежеобработанной воды улучшает общее состояние человека, сон становится крепче.

К ВОПРОСУ ОБ ИННОВАЦИОННОМ ПОДХОДЕ В ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

М.Н. Прокопьев

Медицинский институт Сургутского
государственного университета
Сургут, Россия

Современные достижения науки и широкое внедрение научных технологий в производственные процессы всех отраслей, в том числе и в сферу медицинского обслуживания населения, кардинально изменили не только условия трудового процесса, но и высоко подняли планку требований к выпускникам высших учебных

заведений, предъявляемых на рынке труда. Поэтому система высшего медицинского образования призвана готовить молодых специалистов с высоким уровнем теоретической подготовки по своей врачебной специальности, способных быстро и эффективно реагировать на современные достижения медицинской науки, владеющих широким спектром клинического мышления и навыками эпидемиологической оценки ситуации, готовых внедрять новые технологии в практическое здравоохранение. В качестве одного из основных компонентов образовательная система медицинского вуза включает развернутую модель специалиста-врача с отражением необходимого для него уровня деловых и личностных качеств, знаний и умений. В этой связи учебный процесс в вузе предусматривает поэтапное и последовательное овладение каждым студентом знаниями на теоретическом и практическом уровне с обязательной реализацией таких функций, как формирование личности и, конечно же, развитие интеллектуальных способностей, определяющих индивидуальный способ мышления, способствующих саморазвитию личности. В этой связи следует отметить, что в последнее десятилетие при реализации учебного процесса в высших учебных заведениях широко используются различные инновационные технологии. В частности, инновации в образовании проявляются в тенденциях накопления и видоизменения инициатив и нововведений в образовательном пространстве (новые методики и приемы обучения), которые обусловливают изменения в сфере образования и трансформацию его содержания и качества на более высокий уровень.

Одной из главных составляющих учебного процесса является обучение, представляющее собой совместную или самостоятельную деятельность студентов и преподавателей по достижению определенных знаний, умений и навыков, результат которой проявляется качеством обученности студентов. Важная роль в процессе обучения отводится самостоятельной работе студентов над учебным материалом на фоне усиления ответственности преподавателей за развитие навыков самостоятельной работы, за стимулирование профессио-

нального роста студентов, воспитание их творческой активности и инициативы, о чем говорится в Письме Министерства образования РФ №14-55-996н/15 «Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений» от 27 ноября 2002 г. Следует отметить, что в процессе обучения в общеобразовательной школе формированию у учащихся умений самостоятельно приобретать знания не уделяется должного внимания, поэтому свыше 80% студентов на первых курсах обучения в высшем учебном заведении не в состоянии самостоятельно отыскать нужную информацию в рекомендемых учебных и научных изданиях [1]. В то же время не следует забывать, что самостоятельная работа качественно реализуется лишь при осознании студентами содержания учебного материала и действий по его обработке. При этом процесс осознания содержания учебного материала осуществляется посредством таких действий, как чтение и декодирование начального содержания, обработка и осознание содержания, конспектирование (фиксация) обработанного и осознанного содержания. И, конечно же, следует особо подчеркнуть, что самостоятельная работа не только способствует успешному усвоению студентом содержания учебного материала, приобретению навыков и умений профессиональной деятельности, но и формирует потребность в постоянном самосовершенствовании, самообразовании, оказывает положительное влияние на расширение его кругозора.

Одним из инновационных методов обучения при организации самостоятельной работы студентов в вузе является метод портфолио, который позволяет развивать у студентов умение анализировать и оценивать процесс собственного развития, развивать способности к самостоятельному поиску теоретической и практической информации относительно изучаемой дисциплины, определять проблемы и пути рационального их решения, развивать способности критического анализа полученных знаний при осмыслиении использования их на практике применительно к будущей профессии по окончании высшего учебного заведения.

Внешне портфолио может выглядеть, во-первых, как набор работ, публикаций и различных материалов студента, который связывает все аспекты его деятельности при изучении дисциплины в целостную картину, и, во-вторых, как файловая папка, в которую студенты подбирают учебный материал в соответствии с перечнем вопросов для самоподготовки к практическим занятиям по конкретным темам изучаемых дисциплин (тематические портфолио). По времени работы портфолио могут быть недельные, семестровые и курсовые. В них обязательно должны быть отражены такие моменты, как выполненные домашние работы, результаты контрольных работ, описание решения ситуационных задач, оценка студентом собственного портфолио, размышления о неоднозначных решениях изучаемых вопросов, аргументированные личные выводы, аналитические заметки о выполненной работе и, конечно же, «письмо студенту» от преподавателя с комментариями, рекомендациями, оценкой, пожеланиями по изучаемой теме [2]. Отбор материала для портфолио – это кропотливая работа, позволяющая студентам продумывать и решать конкретные задачи и дающая возможность проанализировать, оценить собственную деятельность. Данный вид работы требует от студентов большего времени на самоподготовку, но в конечном итоге экономит время при подготовке к зачетам и экзаменам.

Использование метода портфолио представляет собой не только воплощение идеи активного сбора информации студентами при подготовке к текущему занятию, но и позволяет развивать исследовательские умения в процессе работы с информацией. Об этом говорят результаты внедрения метода в учебном процессе на кафедрах Медицинского института СурГУ. В частности, результаты портфолио позволяют оценивать уровень развития у студентов таких ценностей, как умение самостоятельно определять направление в изучении темы, анализировать информационные потоки, выделять ключевую информацию, делать самостоятельные выводы. Метод портфолио обеспечивает студентам возможность на равных с преподавателем обсуждать изучаемую тему, высказывать

различные точки зрения при обсуждении проблемных вопросов. При изучении последующих курсов дисциплин портфолио служит также вариантом преемственности пройденного материала между изучаемыми курсами. И, конечно же, для преподавателя портфолио наглядно показывает, как студент интегрирует специальные знания и навыки, достигает прогресса, овладевая определенными умениями, а для самого студента – демонстрирует процесс осмысливания собственного опыта, позволяет объективно оценить свои достижения. Более того, портфолио позволяет создавать креативное поле – пространство возможных вариантов творческих решений поставленных перед студентами задач. Более того, портфолио совместно с другими инновационными педагогическими технологиями организации учебного процесса призван обеспечить высокий уровень компетенции у студентов (такой тип организации знаний, который позволял бы им принимать эффективные решения в определенной области деятельности). Поэтому, на мой взгляд, портфолио как инновационный метод обучения должен быть широко представлен в учебном процессе при организации и осуществлении самостоятельной работы студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Морозова Л.А. Особенности самообразовательной деятельности в условиях вуза // Проблемы уч.-метод. и воспитательной работы в вузе. – Мат-лы III межрегион. науч.-практ. конф. – Сургут: Изд-во СурГУ, 2006. – Т. 2. – С. 124-130.
2. Преподаватель высшей школы: психолого-педагогические основы профессиональной компетентности: учебные материалы на компакт-диске (УДК 378.661.126 (07), ISBN 5-7243-0006-0). – СПб ГМА им. И.И. Мечникова, 2007.