

Здоровье детей

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

№ 6 (424) 16–31 марта 2011

zdd.1september.ru

№ 6

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ФИЗКУЛЬТУРА

ЛОГОПЕД В ШКОЛЕ

КОРРЕКЦИОННАЯ
ПЕДАГОГИКА

ИНКЛЮЗИВНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

ОБРАЗ ЖИЗНИ



издательский дом

Первое сентября

1september.ru

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Индексы подписки Почта России 79065 (инд.) 79573 (орг.) Роспечать 32033 (инд.)

32590 (орг.)

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Главный редактор: Нина Семина

Научный редактор: Е. Якушева

Макет издания: И. Лукьянов

Худ. редактор: В. Медведева

Комп. верстка: О. Анфиногенова

Корректор: С. Подберезина

В номере использованы иллюстрации shutterstock.com

Цена свободная Тираж 4000 экз.

Телефон (499) 249-27-18

Тел./факс (499) 249-31-38

E-mail zdd@1september.ru

Сайт zdd.1september.ru

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

Главный редактор:

Артем Соловейчик
(генеральный директор)

Коммерческая деятельность:

Константин Шмарковский

(финансовый директор)

Развитие, IT и координация проектов:

Сергей Островский
(исполнительный директор)

Реклама и продвижение:

Марк Сартан

Мультимедиа, конференции

и техническое обеспечение:

Павел Кузнецов

Производство: Станислав Савельев

Административно-хозяйственное

обеспечение: Андрей Ушков

Дизайн:

Иван Лукьянов, Андрей Балдин

Педагогический университет:

Валерия Арсланян

(ректор)

ГАЗЕТЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Первое сентября – Е. Бирюкова,

Английский язык – А. Громушкина,

Библиотека в школе – О. Громова,

Биология – Н. Иванова,

География – О. Коротова,

Дошкольное образование – М. Аромштам,

Здоровье детей – Н. Семина,

Информатика – С. Островский,

Искусство – М. Сартан,

История – А. Савельев,

Классное руководство

и воспитание школьников – О. Леонтьева,

Литература – С. Волков,

Математика – Л. Рослова,

Начальная школа – М. Соловейчик,

Немецкий язык – М. Бузова,

Русский язык – Л. Гончар,

Спорт в школе – О. Леонтьева,

Управление школой – Я. Сартан,

Физика – Н. Козлова,

Французский язык – Г. Чесновицкая,

Химия – О. Блохина,

Школьный психолог – И. Вачков

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

«Роспечать»:

для индивидуальных подписчиков **32033**

для организаций **32590**

«Почта России»:

для индивидуальных подписчиков **79065**

для организаций **79573**

УЧРЕДИТЕЛЬ: ООО «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»

Зарегистрировано ПИ № 77-7241 от 12.04.01

в Министерстве РФ по делам печати

Подписано в печать: по графику 16.02.11,

фактически 16.02.11. Заказ №

Отпечатано в ОАО «Чеховский полиграфический

комбинат», ул. Полиграфистов, д. 1,

Московская область, г. Чехов, 142300

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:

ул. Киевская, д. 24, Москва, 121165

Отдел рекламы (499) 249-98-70

Сайт 1september.ru

Издательская подписка: (499) 249-47-58

E-mail: podpiska@1september.ru



Документооборот

Издательского дома «Первое сентября»

защищен антивирусной программой Dr.Web

здоровьесберегающие
технологии

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

ЭКОЛОГИЯ – личное дело!

И. Львова
_____ 3

сердечное меню

О. Кузнецова
_____ 7

партнеры в воспитании

С. Хазанова
_____ 12

детям нужен пример

А. Рязанцев
_____ 15

МЕДКАБИНЕТ
_____ 18

коррекционная
педагогика

ОСОБЫЙ РЕБЕНОК

развитие психо- моторики и сенсорных процессов

Г. Леонова
_____ 30

инклюзивное
образование

УЧИМСЯ ВМЕСТЕ

факты и коммен- тарии

А. Панова
_____ 37

образ жизни

ОТОВОСЮДУ ОБО ВСЕМ

стратегия и тактика конфликта

Е. Кошелева
_____ 42

беги, ручеек!

М. Малыгина
_____ 46

оздоровительная
физкультура

ЧАС ЛФК

гимнастика для позвоноч- ника

Р. Гиззатов
_____ 20

логопед в школе

ГОВОРИМ И ПИШЕМ ПРАВИЛЬНО

о детях с наруше- ниями речи

О. Епифанова
_____ 26



Подведены итоги и объявлены победители конкурса творческих и научных работ по экологии «ЭкоЛинк», проходившего в школах Москвы и Нижнего Новгорода с мая по октябрь 2010 года в рамках образовательного проекта «Экология – личное дело!» и Всемирного дня здоровья

МОРЕ В КАРТОННОЙ КОРОБКЕ

Что происходит с нашим миром под влиянием цивилизации? Какие факторы окружающей среды воздействуют на человека каждый день и какую роль каждый из нас играет в их формировании? Как улучшить свою личную экологию и сократить негативное влияние урбанизации? На эти вопросы школьники должны были ответить своими работами, выполненными в одном из форматов – от научного исследования до художественной инсталляции.

В состав жюри конкурса «ЭкоЛинк», инициированного оператором мобильной связи «Скай Линк», вошли эксперты в области медицины и экологии, представители Всемирного фонда дикой природы в России (WWF).

Основной информационной площадкой для проведения данного мероприятия стала социальная сеть «ВКонтакте». В конкурсе приняли участие более 500 учащихся из Москвы и Нижнего Новгорода. По результатам рассмотрения жюри определено 11 лучших работ в номинациях «Фото», «Рисунок», «Коллаж», «Инсталляция», «Инфографика», «Рассказ» и «Научная работа».

По итогам голосования «ВКонтакте» победу одержала ученица 9-го класса центра образования № 654 Владислава Агапкина – автор инсталляции «И это твой мир?». Девочка создала в картонной коробке целлофановое море со странным обитателем и маленький зеленый островок, на котором

Экология – личное дело!

«выросли» три пальмы с листьями из одноразовых пластиковых стаканчиков.

ПРООБРАЗ НАУЧНОЙ РАБОТЫ

В номинации «Научная работа» высшую оценку получил проект учеников 10-го класса школы юного исследователя ИПФ РАН из Нижнего Новгорода *Дмитрия Сидорова* и *Василия Шампорова* «Исследование уровней электромагнитного излучения мобильного телефона и его периферийных устройств», отразивший серию экспериментов с несколькими моделями телефонов в разных режимах работы при использовании симкарт различных операторов.

По мнению члена жюри О.А. Григорьева, заместителя председателя Российского национального комитета по защите от неионизирующих излучений и директора Центра электромагнитной безопасности, этот проект представляет собой прообраз настоящей научной работы и при дальнейшем совершенствовании может превратиться в серьезную публикацию в гигиенической литературе, поскольку большой объем исследований базируется на ясных гипотезах и правильном представлении о проблеме в целом, на хорошем физическом и общебиологическом понимании процессов, происходящих при функционировании сотовой связи и ее взаимодействии с биообъектами.





Жюри отметило также авторов еще трех научных работ. *Кирилл Кожевников* (Центр образования-2010, 8-й «В» класс, работа «Влияние излучения мобильных телефонов на человека») и *Алена Аверина* (школа № 1354, 11-й «Е» класс, работа «Влияние электромагнитных волн на здоровье человека») основательно подошли к теме и серьезно изучили соответствующую литературу. А *Иван Туттилов* (школа № 880, 9-й «А» класс, работа «Влияние электромагнитных излучений на здоровье») на основе наблюдений за изменением состояния герани, находящейся рядом с компьютером, исследовал действие электромагнитного излучения на живые организмы, рост и развитие растений.

Лучшим рассказом признали сочинение *Никиты Бутакова* (школа № 1469, 8-й класс) «Будущее без мобильных». Его герой, оказавшись в 2150 году, познакомился с людьми из будущего и пересмотрел свое отношение к сотовой связи.

Победителями в категориях «Фото» и «Инфографика» стали *Илья Виданов* (школа № 1748, 8-й «Б» класс) и *Ольга Жарова* (школа № 880, 8-й «А» класс). Поощрительные призы получили *Анна Зукакишвили*

(школа № 169, 8-й «А» класс) и *Кирилл Кузнецов* (школа № 519, 11-й «А» класс) за рисунки, в которых они изобразили последствия неаккуратного использования мобильных телефонов.

Конкурс «ЭкоЛинк» дал ребятам возможность проявить свои творческие способности, попробовать силы в самостоятельной исследовательской работе и позволил привлечь их внимание к вопросам экологии личного пространства.

Победителей ждут призы: нетбук с модемом «Скай Линк», модный QWERTY-телефон и поездка в экологический лагерь.

ВАЖНАЯ ИНИЦИАТИВА

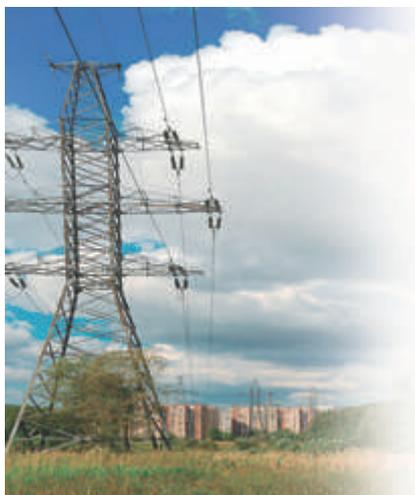
Конкурс «ЭкоЛинк» – продолжение социально-образовательного проекта «Экология – личное дело!». Этот проект был реализован по инициативе оператора мобильной связи «Скай Линк» в рамках всемирной кампании «1000 городов – 1000 жизней» и включен в программу Всемирного дня здоровья 2010 года. В нем участвовали всемирная экологическая организация WWF, Greenpeace и общероссийская организация «Лига здоровья нации».

Сначала в 100 московских школах были проведены открытые уроки с участием экологов и наглядные эксперименты по измерению уровня электромагнитного излучения мобильных телефонов. Затем просветительская кампания была продолжена в детских поликлиниках и на различных массовых мероприятиях («Марафон здоровья на ВВЦ, форум «Кабинет здорового ребенка», «Фестиваль парков» и др.), где все желающие могли измерить уровень электромагнитного излучения своих телефонов, узнать о правилах их безопасного использования.

Ирина ЛЬВОВА,

Москва

Фото предоставлены автором



Фотос сайта www.220V380.ru

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

Тема Всемирного дня здоровья – «Урбанизация и здоровье» – была выбрана по причине растущего воздействия урбанизации на экосистемы, актуальности вопроса экологии личного пространства, определяемой химическими, физическими и социальными факторами внешней среды. В 2007 году население планеты, проживающее в городах, превысило 50%, и эта цифра постоянно увеличивается.

К факторам риска, возрастающим в условиях урбанизации, относятся электромагнитное излучение (ЭМИ). Источники электромагнитных полей в городе – это линии электропередачи, радио- и телестанции, средства радиолокации и радиосвязи, транспорт, различные энергетические и энергоемкие установки. Мобильный телефон – один из самых распространенных бытовых приборов, подвергающих людей ЭМИ. Вклад устройств сотовой связи в общую электромагнитную нагрузку населения оценивается в нашей стране в 70%.

Педагогический университет
«ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»
 предлагает **для СПЕЦИАЛИСТА ПО ЗДОРОВЬЮ ДЕТЕЙ**

Лицензия Департамента образования
 г. Москвы 77 № 000349,
 рег. № 027477 от 15.09.2010



**ДИСТАНЦИОННЫЕ КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
 ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ МЕСТА ПРОЖИВАНИЯ**
 (обучение с 1 сентября 2011 года по 30 мая 2012 года)

КОД **ПРОФИЛЬНЫЕ КУРСЫ**

06-001 *М.М. Безруких. Психофизиологические основы эффективной организации учебного процесса*

06-004 *В.Н. Касаткин. Основы психологии и педагогики здоровья*

КОД **ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КУРСЫ**

21-001 *С.С. Степанов. Теория и практика педагогического общения*

21-002 *Н.У. Заиченко. Методы профилактики и разрешения конфликтных ситуаций в образовательной среде*

21-004 *М.Ю. Чибисова. Психолого-педагогическая подготовка школьников к сдаче выпускных экзаменов в традиционной форме и в форме ЕГЭ*

21-005 *М.А. Ступницкая. Новые педагогические технологии: организация и содержание проектной деятельности учащихся*

21-007 *А.Г. Гейн. Информационно-методическое обеспечение профессиональной деятельности педагога, педагога-психолога, работника школьной библиотеки*

Имеются два варианта учебных материалов дистанционных курсов: брошюры и брошюры+DVD.

Курсы, включающие видеолекции (DVD), помечены значком

Нормативный срок освоения каждого курса – 72 часа.

Дополнительная информация – на странице 19 и на сайте <http://edu.1september.ru>.

Окончившие дистанционные курсы получают удостоверение установленного образца.



**ОЧНЫЕ КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
 ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ МОСКВЫ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**
 (обучение с 1 октября 2011 года по 30 декабря 2011 года)

А.П. Ершова. Театральное мастерство в работе современного учителя (в июне 2011 года)

А.П. Ершова. Социоигровые методы в работе школьного учителя

М.А. Панфилова. Современные психолого-педагогические технологии использования сказок и игр в работе с детьми и подростками

Г.А. Стюхина. Разрешение конфликтных ситуаций в образовательной среде

Т.И. Цикина. Технологии использования компьютерных средств при подготовке и проведении уроков и внеклассных мероприятий

Нормативный срок освоения каждого курса – 72 часа.

Дополнительная информация – на странице 19 и на сайте <http://edu.1september.ru>

и по телефону (499) 240-02-24 (звонки принимаются с 15.00 до 19.00).

Окончившие очные курсы получают удостоверение государственного образца.



Электронную заявку можно в режиме on-line подать
 на сайте <http://edu.1september.ru>. Это удобно и просто!



ВОТ ТАКАЯ «КОТОВАСИЯ»

Давно известно, что положительные эмоции – одно из главных средств на пути к выздоровлению. В Амурскую областную детскую больницу в среднем за месяц поступают около 30 ребят, пострадавших в дорожно-транспортных происшествиях. Для того чтобы поднять таким детям настроение, в лечебное учреждение пришли артисты шоу-театра «Котовасия». Они выступили со своими дрессированными животными, а также с цирковыми и акробатическими номерами. Правда, программу слегка подкорректировали с учетом того, что зрители – пациенты травматологического отделения. Неудивительно, что артистам удалось взбодрить и развеселить юных зрителей.

ПОМОЩЬ МЕЦЕНАТОВ

В Красноборской санаторно-лесной школе Смоленской области учатся ребята, страдающие туберкулезом.

Недавно благотворительный фонд Центрального федерального округа «Поддержка детей и семей в трудной жизненной ситуации» открыл здесь компьютерный класс. У ребят, которые проходят лечение от полугода до полутора лет, раньше не было возможности заниматься информатикой. Теперь они прямо на месте изучают компьютерные технологии.

Благотворительный фонд второй год создает подобные классы в образовательных учреждениях при детских туберкулезных стационарах во многих российских регионах. Например, они уже есть в Ярославле, Липецке, Белгороде и Брянске.



ВУЗЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ

Премьер-министр Владимир Путин заявил, что в каждом федеральном округе должен быть вуз, адаптированный для обучения людей с ограниченными возможностями. По его мнению, вопрос адаптированности системы образования к обучению инвалидов «требует комплексного подхода» и это должно быть связано и с дошкольным, и со школьным, и позднее с вузовским образованием. Он напомнил, что сейчас развивается специальная программа для дошкольных учреждений, по которой дети с ограниченными возможностями смогут в единой среде готовиться к школе (система инклюзивного образования). Выделяется девять миллиардов рублей, чтобы на федеральном уровне поддержать регионы, реализующие программы совместного обучения детей.

НОВЫЙ «АРТЕК»

В Тыве собираются построить детский лагерь санаторно-курортного типа «Чедер» (по названию озера, на берегу которого его планируется расположить). Это будет первое оздоровительное детское учреждение, построенное в нашей стране за последние 20 лет.

Лагерь должен стать круглогодичным, а это значит, что в него войдут не только жилые и лечебные корпуса, но и школа. По поводу общей вместимости комплекса на сегодняшний день ведутся дискуссии, возможно, что сюда будут приезжать от 300 до 600 человек в смену. Правительство республики надеется, что новый «Артек» окажется включенным в Федеральную программу перестройки здравоохранения на 2011–2012 годы.

*Новости из Интернета подготовили
Елена ТИХОНОВА, Лиза САРТАН*

Фото с сайтов spletnik.ru, www.imop.spbstu.ru, odm.berdsk-edu.ru



Фото с сайта
images.km.ru

Сердечное МЕНЮ

В продолжение нашего разговора о работе сердца в детском возрасте предлагаем статью еще об одном важном факторе, влияющем на работу сердца, – о питании. И главный акцент хотелось бы сделать на том, какое питание необходимо для развития здорового сердца у детей

Что для сердца хорошо

Наш организм – это как целый город, вернее, даже целое государство. Есть главное правительство – головной мозг – и руководство рангом поменьше – спинной мозг. Войско для внутренней и внешней защиты – иммунная система. Система поставки строительного материала – пищеварение и система транспортировки всевозможных веществ – кровеносные и лимфатические сосуды, а сердце – локомотив.

Каждая система во время работы использует в качестве материала и энергоносителя различные органические и минеральные вещества. Среди них могут быть как одинаковые для всего организма – белки, жиры, углеводы, вода, калий, натрий, так и специфические, т.е. такие, которые необходимы именно для определенной работы. К тому же использоваться одни и те же, казалось бы, вещества могут в разном количестве разными органами. Именно поэтому разные органы и системы органов испытывают различную потребность в одних и тех же питательных веществах, витаминах и минералах. Поступление таких веществ в недостаточном количестве может сказаться на работе того органа, которому это вещество особенно нужно. Или, наоборот, избыток некоторых из них может затруднить работу того или иного органа.

Особенно это становится важным в периоды формирования всего организма или отдельных органов и систем.

Всем известно, что необходимые вещества для строительства нашего организма и его энергетического обеспечения поступают с пищей. И обеспечить их оптимальное получение можно только правильно питаясь.

Сердце и сосуды – как раз такие органы, для работы и формирования которых поступление *всех* необходимых веществ очень важно. Особенно это важно для детей в те возрастные периоды, когда происходят наиболее интенсивный рост и развитие сердечно-сосудистой системы.

Каких же основных принципов питания следует придерживаться?

A + B + C = vita

Ежедневный рацион ребенка должен содержать в достаточном количестве и оптимальном соотношении все необходимые организму вещества. И выполнить это условие можно в том случае, если он питается разнообразно. Однообразное питание неизбежно приведет к нарушениям обмена веществ и как следствие – ухудшению работы сердца.

Пища должна быть достаточно калорийной, потому что в силу своего возраста дети очень подвижны и им требуется много энергии. Кроме того, детский организм интенсивно развивается – и для строительства растущего и развивающегося организма ему необходимы белки, жиры, углеводы. А поскольку сердце – это мышечный орган, ребенок должен получать достаточное количество полноценных белков.

Не забывайте о важности для поддержания нормальной работы детского сердца потребления достаточного количества витаминов. Есть, конечно же, витамины, которые образуются в нашем организме, например, витамин В₁₂ и витамин А, но большая их часть должна поступать в организм с пищей. Несбалансированное питание, недостаток в пище белка способствуют развитию витаминной недостаточности.

Особенно полезны витамины группы В, которые благотворно влияют на обмен веществ, а также витамин С (аскорбиновая кислота) и витамин РР, который нужен для укрепления стенок сосудов.

Ни для кого не секрет, что основные источники витамина С – фрукты, овощи и разнообразная зелень. Аскорбиновой кислоты много в болгарском перце, укропе, зеленом луке, томатах, капусте, лимонах, землянике, черной смородине и плодах шиповника. Чемпионами по содержанию витамина С остаются черная смородина, плоды шиповника. А еще важным его источником является картофель. И хотя в нем витамина С гораздо меньше, чем в апельсинах, ребенок получает основную долю витамина именно с картофелем, поскольку ест его круглый год, достаточно часто и в разных видах.

Витаминов группы В, столь необходимых сердцу, много в зерновых и бобовых культурах (фасоль, горох, бобы). В хлебе из белой муки высшего сорта этих витаминов как раз мало. Они есть в достаточном количестве лишь в черном хлебе или хлебе из муки грубого помола, с отрубями. Но, конечно же, основным источником витаминов группы В служат мясные и молочные продукты – яйца, молоко, мясо, рыба, различные субпродукты (печень, почки, сердце). Особенно много их в дрожжах.

Витамина РР много в отрубях, зернах риса, пшеницы, ячменя, в арахисе, бобовых культурах, а также в рыбе, молоке, печени, почках, сердце, дрожжах.

Калий, магний, йод...

Кроме белков, жиров, углеводов и витаминов, сердце нуждается и в различных химических элементах, прежде всего в йоде, калии, кальции и магнии.

Почему именно эти элементы нужны сердцу и в каких продуктах они содержатся?

Калий необходим для нормальной деятельности сердечной мышцы. Многие исследователи отождествляют нормальное наличие калия в организме с нормальным ритмом сердца и нормальным внутриклеточным ионным обменом. Калий способствует нормализации давления крови, улучшению снабжения мозга кислородом, выведению шлаков.

У калия строго определенная биологическая роль, которую, кроме него, никакой другой элемент играть не может. Калий принимает участие в регуляции кислотно-щелочного равновесия крови, участвует в передаче нервных импульсов, активизирует работу некоторых ферментов, оказывает противосклеротическое действие.

Больше всего калия содержится в картофеле, тыкве, капусте, абрикосах, черносливе, кураге, инжире, плодах шиповника, черной и красной смородине, зелени петрушки.



Часто в профилактических целях ребенку дают различные витаминные препараты, которые сегодня в большом количестве и без рецепта продаются во всех аптеках. При этом надо знать, что длительный бесконтрольный прием любых лекарственных препаратов, даже кажущихся безобидными витаминов, может неблагоприятно сказаться на состоянии здоровья ребенка. Поэтому витаминизация, проводимая в школе, обязательно должна находиться под контролем врача

Кальций – это еще один важный для сердца элемент. Он нужен для того, чтобы сердечная мышца могла хорошо сокращаться. Поскольку потребность в кальции в детском возрасте очень велика, так как он активно участвует в процессе роста и развития организма, необходимо следить за тем, чтобы ребенок получал его в нужном количестве. Кальций содержится в молочных продуктах: молоке, твороге, кефире, простокваше, сыре.

Йод оказывает благотворное влияние на весь обмен веществ. Для того чтобы в организм ребенка поступало достаточное количество этого элемента, в рацион надо включать разнообразные морепродукты: морскую рыбу, кальмары, креветки (если, конечно, на них нет аллергии).

Магний – один из самых важных микроэлементов, обеспечивающих работу сердца и кровеносной системы, нормальное состояние костной системы, иммунитета и стрессоустойчивости. Магний участвует в переносе, хранении и утилизации энергии на клеточном уровне, стабилизирует клеточные мембраны. Магний помогает организму усваивать кальций и витамины группы В.

Этим элементом богаты грецкие орехи, горох, свекла, морковь, салат, пшеничные отруби, соевая мука, сладкий миндаль, бананы. Много магния содержится также в различных кашах – овсяной, пшеничной, ячневой, гречневой и др.

Время еды

Однако важно не только то, что мы едим, но и то, как мы едим, или режим питания.

Завтрак. Необходимо помнить, что завтракать ребенок должен обязательно. Если не успеваешь поесть дома, он непременно должен позавтракать в школе.

Завтрак всегда должен быть полноценным. Специальные исследования показали, что если ребенок пропускает утренний прием пищи, то в организме начинают образовываться особые вещества, которые повышают свертываемость крови, делают ее более густой и вязкой. Это затрудняет работу сердца и увеличивает риск возникновения заболеваний сердца и сосудов.

Очень важно, чтобы дети привыкли принимать пищу в определенное время, небольшими порциями, 4–5 раз в день. Специалисты утверждают, что такое питание помогает лучшему усвоению пищи и при этом не перегружает пищеварительную систему. Соблюдение режима питания, прием пищи в одно и то же установленное время благоприятно сказываются на состоянии организма.

Обед. В обеде обязательно должны присутствовать в небольшом количестве мясо или рыба и в большом количестве овощи. Хорошо утоляют

голод различные супы. Главное – не пересаливать их и не делать слишком жирными. Лучше варить супы на постном мясе или рыбе. Кроме того, обед должен быть сбалансирован по белкам и углеводам и не быть перегружен хлебом, крахмалом и жирами. Обед может сопровождаться простым и легким десертом. Лучше всего, если это будут свежие фрукты или фруктовый салат.

Ужин должен быть легким. Подойдут овощи, каши, творожные и молочные блюда.

Последний прием пищи – по крайней мере за 2–3 часа до сна. Если ребенок незадолго до сна жалуется на голод, можно дать ему стакан обезжиренного кефира.

Что для сердца плохо

Когда питание может стать фактором риска? Неправильное питание может спровоцировать патологические изменения в стенках сосудов и привести впоследствии к ишемической болезни сердца.

Специалистами установлено, что высококалорийное питание, особенно в сочетании с ограниченной двигательной активностью, часто приводит к ожирению. Это и избыточное потребление жиров, недостаток в рационе растительных масел (полиненасыщенных жирных кислот), избыток мучного и сладкого, недостаточное поступление в организм клетчатки и пектиновых веществ (которые мы получаем из растительной пищи, такой, как фрукты и овощи), недостаток витаминов А, Е, С.

Необходимо также знать, что чрезмерное употребление жирной, сладкой, соленой пищи, а также консервированных и богатых холестерином продуктов (много холестерина в яйцах, жирном сыре, печени, почках) неблагоприятно сказывается на сердце ребенка. Избыток холестерина вреден для сердца и сосудов. Откладываясь на их стенках, он



затрудняет ток крови и со временем может привести к развитию таких грозных заболеваний, как атеросклероз и стенокардия. Постоянное перекармливание и насильственное кормление ребенка может привести к избыточному весу, а значит, возникновению сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Режиму питания детей с избыточным весом требуется уделить особое внимание. У таких детей часто имеется наследственная предрасположенность к нарушению обмена веществ, которая в сочетании с высококалорийной пищей и малоподвижным образом жизни ведет к ожирению. А оно всегда сопровождается риском развития гипертонии и атеросклероза. При ожирении страдают многие органы и системы: сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная, нервная. Продолжительность жизни больных ожирением сокращается в среднем на 12–15 лет.

Борьба с ожирением – длительный и сложный процесс. Однако следует помнить, что любое заболевание легче предотвратить, чем лечить. Чаще всего ребенок с лишним весом уже с раннего детства ощущает дискомфорт, начинает «заедать» плохое настроение еще большим количеством калорийных продуктов и ограничивать себя в физической активности.

Пищевые пристрастия развиваются очень рано. Уже на втором году жизни ребенок проявляет свое отношение к той или иной пище. Он уже хочет есть



то, что хочет, и сколько хочет. Большинство специалистов считают, что это в какой-то мере правильно, и советуют не принуждать ребенка съесть больше, чем ему хочется. Однако многие родители считают, что их дети едят мало. Но это на взгляд взрослого. Порция еды для дошкольника может составлять всего одну четвертую или одну третью часть взрослой порции.

Если ребенок получает здоровое, сбалансированное питание, позвольте ему самому определять количество съедаемой пищи. Заставляя ребенка перекармливать, вы учитесь его игнорировать сигналы собственного организма о сытости и голоде и таким образом приучаете к перекармливанию.

Еще очень важно помнить: нельзя предлагать ребенку «заедать» чем-то вкусненьким плохое настроение, неудачу, скуку. Так вы приучаете организм ребенка ассоциировать еду со стрессом. И тем более не делайте из еды награды: «Будешь вести себя плохо – не получишь шоколадку!».

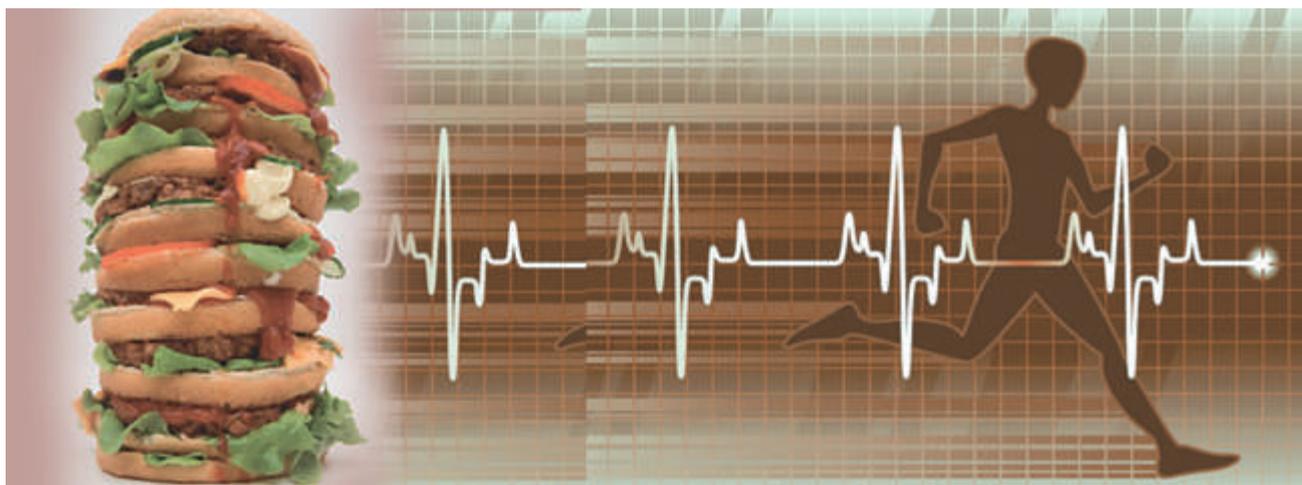
Но самое главное – это личный пример. Заразителен и дурной пример, и хороший. Ребенок никогда не научится вести здоровый образ жизни, если мама и папа каждый вечер усаживаются у телевизора с пачкой чипсов, банкой варенья или пива. Если ребенок уже страдает избыточным весом, обратите на это внимание.

Однако вначале поставьте себе цель не снизить вес ребенка, а замедлить темп его набора. Эта задача может быть достигнута с помощью контроля количества потребляемых ребенком калорий. Делайте это постепенно, начальное ежедневное ограничение должно составлять лишь 100–200 калорий. Возможно, этого будет достаточно. Может быть, потребуется убрать из свободного доступа только конфеты, печенье, чипсы.

Начните питаться правильно. Конечно же, сделать так, чтобы ребенок выработал привычку к правильному питанию, не слишком легко. В наши дни так просто протянуть руку к окошечку ресторана-фастфуда и получить любимый гамбургер, да еще и с подарком! Намного проще, чем каждый раз варить брокколи или делать паровые котлеты. Но любые усилия вознаграждаются сторицей в виде здоровья вашего сына или дочери.

Диетотерапия

Насколько существенно питание влияет на сердце и сосуды, можно судить по тому, какое важное значение придается специальной диете при лечении сердечно-сосудистых заболеваний у детей. В одном случае питание обеспечивает сердечную мышцу энергетическим и пластическим материалом, в другом – способно оказать противовоспалительное действие, в третьем – противоаллергическое.



Существует убеждение, что правильное питание у пациентов с сердечно-сосудистой патологией или факторами сердечно-сосудистого риска по эффективности не уступает медикаментозной терапии, однако требует гораздо меньших затрат. Ученые Гарвардской школы общественного здоровья отмечают, что в США ежегодно тратятся миллионы долларов на лечение хронических заболеваний и коррекцию факторов риска, при этом проблему можно было бы решить, обратив внимание на первичную профилактику, поощрение здорового образа жизни у людей любого возраста.

Отечественные ученые и медики тоже отмечают, что диетотерапия является важным и эффективным методом комплексной терапии, если составляется с учетом основных причин, вызвавших те или иные заболевания. Диетотерапия должна быть направлена на коррекцию метаболических нарушений, максимальную разгрузку сердечной деятельности, усиление действия лекарственных препаратов и предупреждение их побочных влияний на организм. При назначении лечебного питания учитываются стадия заболевания, степень выраженности нарушений кровообращения, состояние пищеварения, наличие сопутствующих заболеваний и осложнений.

Общей для всех заболеваний сердечно-сосудистой системы признана необходимость ограничения в рационе солей натрия и жидкости, обогащения пищи солями калия и витаминами. Питание должно быть дробным и частым, последний прием пищи – за 3–4 часа до сна, с тем чтобы не затруднять работу органов сердечно-сосудистой системы, тесно связанную с деятельностью органов пищеварения.

Диетотерапия отдельных заболеваний органов кровообращения имеет свои особенности.

Интересный факт

Ученые отметили значительно более низкий уровень сердечно-сосудистых заболеваний в странах

Средиземноморского бассейна, отличающихся своеобразием диеты. Этот факт привлек внимание к анализу ее компонентов.

В 16 странах Средиземноморья жители отличаются повышенным потреблением фруктов, овощей (включая томаты, орехи, бобовые), оливкового и рапсового масла первого отжима (как основного источника жиров), рыбы и вина, цельнозерновых продуктов, хлеба из муки грубого помола, макаронных изделий, сравнительно низким потреблением мяса. Еще в 50-е годы прошлого века американские диетологи Ансельм и Маргарет Кейс систематизировали правила питания итальянцев, испанцев и греков, предложив понятие *средиземноморская диета* в книге «О вкусной и здоровой пище: средиземноморское решение». Диетологи рекомендуют средиземноморскую диету уже около 20 лет. Отмечено, что она имеет множество преимуществ.

Строго говоря, это даже не диета, а скорее система питания, в которой естественные компоненты сочетаются в простых рецептах вкусных блюд.

Итак, питание ребенка имеет большое значение для нормальной работы сердца и сосудов. Оно должно быть полноценным и разнообразным. Овощи и фрукты – важный источник витаминов, калия, железа, а рыба и мясопродукты – полноценных белков.

Важно, чтобы все они включались в рацион ребенка в достаточном количестве и правильном соотношении, – это не только позволит на долгие годы сохранить сердце здоровым, но и поможет формированию высоких функциональных резервов сердечно-сосудистой системы.

Ольга КУЗНЕЦОВА,
кандидат биологических наук,
Москва



Партнеры в воспитании

Работа с родителями

Тенденция отчуждения

Как бы серьезно ни продумывались формы воспитания учащихся, его цели не будут достигнуты без постоянной поддержки родителей. Всестороннее развитие детской личности требует согласованности в системе воспитательно-образовательных воздействий взрослых на ребенка, а роль семьи в создании такой системы бесценна. Недостаточные знания мам и пап о возрастных особенностях ребенка отрицательно сказываются на психологическом комфорте семьи, препятствуют эмоциональному единению детей и родителей, ведут к росту числа ребят с отклонениями эмоционально-волевого развития. Большая часть домашних проблем, как правило, спровоцирована конфликтом отца и матери или родителей и детей. Происходит нарушение связей между поколениями: традиционные отношения послушания и уважения старших заменены игнорированием мнения родителей и учителей. Низкий авторитет некоторых мам и пап как воспитателей – следствие их недостаточной педагогической просвещенности.

В последние годы наблюдалась и тенденция отчуждения школы от семьи, во многом связанная с выполнением учителями работы с родителями для галочки. Усилия преподавателей в основном были направлены не на совершенствование знаний, пропаганду и формирование у мам и пап подлинного интереса к повышению своей педагогической культуры, а на количество мероприятий.

Из практики стало ясно, что такой подход не дает ощутимых результатов, напротив, родители начинают относиться к подобным мероприятиям негативно. Наиболее распространенным видом работы с родителями всегда было собрание, где чаще всего обсуждалось два вопроса: успеваемость детей и их поведение. Мамы и папы, вынужденные присутствовать на собраниях, мысленно были заняты совсем другим.

Отказаться от противостояния

После анализа ситуации мы в корне пересмотрели отношения школы и семьи. Сущность нашей идеи заключается в отказе от типа взаимодействия, при котором работа с родителями является лишь одной из функциональных обязанностей педагога, не требующей повышения его компетентности в решении проблем, связанных с семьей ученика, и определяющей отношения с родителями не как партнерство, а скорее как «противостояние» в вопросах перекладывания на них ответственности за результаты воспитания. Новый подход базируется на привлечении мам и пап к сотрудничеству с образовательным учреждением и конструктивном характере общения семьи и школы.

Такие партнерские отношения включают родителей в образовательный процесс как заказчиков, соисполнителей и экспертов, позволяют повысить их психолого-педагогическую грамотность и влияют на стиль воспитания в семье.

Преобразования начались с самой традиционной формы работы – родительского собрания. Учебный год разделили на пять тематических собраний, обязательных для проведения классными руководителями 1–11-х классов: «Организация учебно-воспитательного процесса»; «Важные вопросы воспитания»; «За здоровый образ жизни!»; «Роль семьи в воспитании ребенка»; «Семья и школа – партнеры в воспитании ребенка». В рамках каждого собрания с единой темой на четверть для всех классов проходит лекторий в виде презентации, сопровождающейся комментариями педагога (см. табл. на с. 14).

Большое место в вопросах просвещения родителей отводится здоровью. Научить сына или дочку ценить здоровье можно, лишь обладая определенными знаниями. Эти знания и получают мамы и папы на протяжении всего периода обучения своего



ребенка. «Трудности адаптации первоклассников к условиям школы. Режим дня», «Психолого-физиологические особенности детей младшего школьного возраста», «Роль общения в развитии личности младшего школьника», «Забота родителей о здоровье детей», «Профилактика заболеваний и вредных привычек», «Создание в семье условий для укрепления здоровья, предупреждение утомляемости и нервных заболеваний у подростков», «Курение и статистика», «Роль и ответственность семьи в профилактике алкоголизации подростков», «Наркомания. Проблемы и ошибки воспитания», «Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) – миф или реальность?» – вот лишь некоторые вопросы, изучаемые родителями на наших собраниях.

Наши главные помощники

На каждом родительском собрании отводится время для творческого отчета преподавателя и ребят о внеклассных делах за конкретный период с отзывами и рекомендациями самих школьников. По окончании собрания родители заполняют анкету, помогающую осуществлять обратную связь между педагогом и семьей. Мамы и папы указывают вопросы, требующие детального рассмотрения, излагают свои пожелания и выносят предложения.

Заинтересованность родителей здоровьесбережением своих детей, приобретение ими конкретных

знаний по данному вопросу (благодаря разработанной системе педагогического всеобуча) привело к расширению форм работы с учащимися, направленных на пропаганду ЗОЖ, среди которых – различные спортивные соревнования, уроки здоровья, творческие мастерские, праздники, фестивали, классные часы, тренинги, круглые столы с приглашением врачей и других специалистов. Родители – хорошие помощники в организации подобной деятельности.

Следствием активного привлечения мам и пап к процессу воспитания детей в школе стала востребованность программ по оздоровлению и укреплению здоровья учащихся.

Народная мудрость гласит: «Дитя – драгоценность, но еще большая драгоценность – его воспитание». А достичь положительных результатов в воспитании возможно лишь при условии тесного контакта семьи и школы.

Именно такой подход и осуществляется в нашем образовательном учреждении, где общение с родителями основано на сотрудничестве и взаимопонимании.

Светлана ХАЗАНОВА,
замдиректора
по воспитательной работе,
МОУ СОШ № 21,
г. Дзержинск,
Нижегородская область

Темы родительских собраний и лектория

Класс	Организация учебно-воспитательного процесса. Важные вопросы воспитания 1-я четверть	За здоровый образ жизни! 2-я четверть	Роль семьи в воспитании ребенка 3-я четверть	Семья и школа – партнеры в воспитании ребенка 4-я четверть
1-й	Трудности адаптации первоклассников к условиям школы. Режим дня	Психолого-физиологические особенности детей младшего школьного возраста	Условия семейного воспитания	Роль общения в развитии личности младшего школьника
2-й	Как помочь ребенку учиться?	О дружбе детей и родителей	Роль семьи в формировании нравственных качеств у ребенка	Типы семей и стили семейного воспитания
3-й	Организация досуговой деятельности в семье	Детская агрессивность, ее причины и последствия	Методы воспитания в семье: поощрения и наказания	Воспитание у детей навыков и привычек культурного поведения
4-й	Багаж знаний выпускника начальной школы	Забота родителей о здоровье детей	Пример родителей – один из ведущих факторов воспитания	Как помочь выпускнику начальной школы подготовиться к 5-му классу
5-й	Сложности адаптационного периода	Основы валеологического воспитания детей среднего школьного возраста	Вежливое общение в семье	Культура речи ребенка
6-й	Трудный возраст. Психологические особенности шестиклассника. Авторитет родителей	Профилактика заболеваний и вредных привычек	Причины тревог и страхов детей, способы их преодоления	Пять тактик семейного воспитания. Типы взаимоотношений в семье
7-й	Нравственное воспитание подростка в семье	Создание в семье условий для укрепления здоровья, предупреждения утомляемости и нервных заболеваний у подростков	Компьютер – друг или враг? (Практикум с использованием компьютерной техники)	Почему дети лгут? Мотивы и причины склонности ребенка ко лжи
8-й	Акселерация. Половые различия и половое созревание. Особенности полового просвещения подростков	Курение и статистика	Роль семьи в формировании правосознания у подростков	Убеждение и внушение как методы воспитания личности
9-й	Школа общения с ребенком. Подросток и взрослые. Как вести себя с сыном или дочкой	Роль и ответственность семьи в профилактике алкоголизации подростков	Проориентация в семье	Роль семьи в подготовке детей к экзаменам
10-й	Юношеский возраст и его психолого-физиологические особенности	Наркомания. Проблемы и ошибки воспитания	Культурные ценности семьи и их значение для старшеклассников	Профессиональная ориентация старших школьников
11-й	Авторитет родителей, его источник и прочность	Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) – миф или реальность?	Правовая культура старшеклассника	Ценностно ориентированный портрет выпускника



Детям нужен пример

Российские учителя в эпоху перемен – фактически заложники глобальных преобразований и недостатков отечественной системы образования. Недопустимо низкий уровень зарплаты, невысокий социальный статус, невротизирующий характер работы – все это не может не привести к прогрессирующему ухудшению здоровья, особенно после 10–15 лет работы в школе. Как тут не вспомнить Сенеку, который изрек: «Кого боги хотят покарать, тех они делают педагогами». Но многолетняя любовь к своей профессии и чувство юмора внушают определенный оптимизм: «Профессия учителя дает пожизненную гарантию от похищения с целью выкупа» (Ст. Моцарский).

Нездоровый учитель не может обеспечить учащемуся необходимый уровень внимания, индивидуальный подход. Он не может заниматься и воспитанием культуры здоровья школьников, так как в этой работе необходим личный пример.

Чем ниже уровень грамотности учителя в вопросах здоровья, тем менее он сам мотивирован к ведению здорового образа жизни и тем меньше эти проблемы представлены в его воспитательном воздействии на учеников.

Цель книги «Вы учитель? Будьте здоровы!» – дать рекомендации по поддержанию на должном уровне своего здоровья, работоспособности, снижению нервно-эмоционального напряжения, профилактике профессиональных заболеваний, знанию основных составляющих здорового образа жизни. Даются рекомендации для самостоятельных занятий физической культурой с учетом профессиональной направленности учителей, советы по организации профессиональной деятельности, гигиене умственного труда, организации питания и сна, профилактике заболеваний голоса, органов зрения и пр. Все это поможет найти пути к каждому ученику вашего класса в его стремлении быть здоровым, красивым, востребованным. Но при этом необходимо помнить слова Жозефа Жубера: «Детям нужны

не поучения, а примеры!». Личные примеры, хотелось бы добавить.

Надеемся, что содержание книги убедит вас в том, что мы в состоянии давать советы по следующим причинам. Во-первых, за более чем сорок лет педагогической работы было испытано и «горе», и «счастье», и с коллегами съеден не один пуд соли. Во-вторых, мы ярые сторонники доктора медицины В.Звонникова, который так определил свое кредо: «Если взять классическую медицину, то пока она работает на физиологическом уровне. То есть человек живет, созревает до болезни, а затем медицина героически преодолевает болезни! Но сегодня во всем мире развивается иная медицина: здоровье здорового человека, – в которой главное – не лечить болезни, а предотвращать их». В-третьих, в книге нет ни одного совета о применении каких-либо лекарственных препаратов. Да мы и не вправе давать подобные советы, не имея медицинского образования. Многие из рецептов неоднократно проверены на себе, и простота их изготовления и применения соответствует заповеди «Не навреди!».

ОТВЛЕЧЕНИЕ, ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ

*Если здоровье плохо – думай
о чем-нибудь другом.*

Эдуард Бенсон, английский писатель

Отключение-переключение – самый простой, распространенный и универсальный способ самоуправления в разнообразных жизненных условиях и ситуациях. Осуществляется он через организацию своего окружения и деятельности: обстановки, круга людей, взаимозаменяющих и замещающих видов деятельности и пр.

Чтобы снять или ослабить эмоциональную напряженность, надо дать себе (или кому-то) какое-либо отвлекающее задание, которое способно перевести активность испытуемого в рамки иной

деятельности. При этом испытываемый будто забывает о своем волнении и, что самое важное, объективно становится менее возбужденным.

Суть этого явления поможет объяснить очень интересный пример.

Ранние представления людей о всеобщей связи явлений в природе давали им основание (еще до возникновения религиозных воззрений) думать, что с помощью неких собственных внутренних сил они могут воздействовать на окружающую действительность. Природа представлялась такой системой сил, на которую возможно непосредственно влиять, совершая то или иное ритуальное действие. Так, австралиец, спешивший попасть домой до захода солнца, был убежден, что для успешного осуществления его желания достаточно обломать ветку и определенным образом вставить ее в развилку дерева.

Спрашивается: каким образом первобытный человек, обладавший острой наблюдательностью и строивший свои выводы на опыте, мог упорно совершать нелепый магический ритуал?

Чтобы правильно осветить этот вопрос, необходимо учесть некоторые особенности высшей нервной деятельности человека, проявляющиеся в похожих случаях.

В самом деле, что делает с психологической точки зрения спешащий домой австралиец, который обламывает ветку для того, чтобы замедлить ход солнца? Он, безусловно, находится в состоянии тревоги. Эта тревога мешает ему двигаться, ориентироваться на местности и т.д. И тогда человек искусственно создает в коре своего мозга новый очаг возбуждения (все равно какой, лишь бы он был связан с первым и сам обладал эмоциональной окраской) и использует отрицательную индукцию из этого очага, чтобы уменьшить силу тревоги. Тем самым он подавляет мешающее волнение и, следовательно, получает возможность лучше руководить своими действиями, что, несомненно, увеличивает шансы попасть домой до захода солнца. Таким образом, он «замедляет» ход солнца, ускоряя темп своих собственных движений.

Нечто подобное испытывали в экстремальных ситуациях все наши далекие предки. Иначе не объяснить, почему древние ученые, в том числе ученые Востока, искали средства, с помощью которых человек сам помогал бы себе успокоиться, снять неблагоприятные последствия психоэмоционального стресса.

Еще один любопытный пример. Студентке вследствие волнения, которое сопровождалось на экзамене дрожью многих мышц, было позволено применить ее собственный, в данном случае несколько необычный, успокаивающий способ –

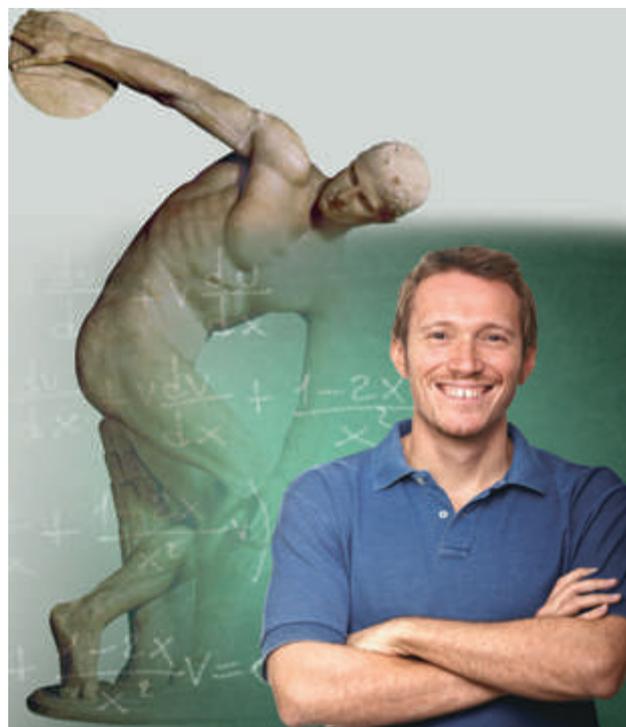
съесть вафлю. Студентка настолько пришла в себя, что смогла успешно закончить ответ.

С ПОМОЩЬЮ КАРАНДАША И ГРЕЦКОГО ОРЕХА

Один из таких способов, пришедших к нам из индийских, китайских, корейских лечебно-оздоровительных систем, – воздействие на рефлексогенные зоны, заложенные в коже кистей рук. Не все знают, что по насыщенности акупунктурными зонами, на которые проецируются все органы человека, кисти не уступают уху и стопе.

Немецкий философ И.Кант говорил, что «рука является вышедшим наружу головным мозгом». Исследования современных физиологов подтвердили тесную связь больших полушарий мозга с нервными окончаниями, расположенными в кистях. Это доказывает и тот факт, что утомление мышц рук вызывает торможение центральной нервной системы. А психотерапевтический прием (элемент аутотренинга), в соответствии с которым надо мысленно сосредоточиться на кистях, вызвать ощущение тепла в них, через центральную нервную систему оказывает благотворное воздействие на весь организм, позволяет расслабиться, снять напряжение.

А можно влиять на расположенные в кистях рук рецепторы и механически, вызывая ощущение тепла в них с помощью массажа. Причем, массируя пальцы рук, вы еще и нормализуете функциональное состояние различных внутренних органов, ибо восточные ученые доказывают рефлекторную связь каждого пальца руки с определенным органом.



Коллаж В.Евладенко

Специалисты по иша-цу (восточной разновидности точечного массажа) отмечают, что у страдающих заболеваниями сердца часто слабые мизинцы, особенно левый. В таких случаях их укрепление массажем рефлекторно оказывает лечебное действие на сердце. А кроме того, они утверждают, что активный массаж мизинца способствует снятию психического напряжения, нервного переутомления.

В Китае известен способ массажа ладонной поверхности кисти каменными или металлическими шарами, а японский специалист И.Цуцуми разработал способ массажа рефлексогенных зон кистей грецкими орехами. Можно также использовать для этого и шестигранный карандаш. Массаж кистей занимает не более 5–10 минут. Вы можете его делать 3–4 раза в день, сидя за рабочим столом.

Немедленно прибегайте к такому массажу, если вас что-то расстроило или взволновало. Уже одно только переключение на механические действия (растирание ладонями орехов или карандаша) окажет отвлекающее, успокаивающее действие. А о том, что это так, известно всем. Недаром ведь многие женщины во время сильного волнения хватаются за стирку, уборку или мытье посуды, поскольку переключение внимания во время нервного напряжения на механическую работу помогает справиться с чрезмерной нервной нагрузкой.

Это подтверждают результаты и такого интересного эксперимента.

В одной из лабораторий специальным методом доводили до стресса подопытных крыс, и выживали те из них, которые переключались на... чистку своей шкурки.

Первый способ. Возьмите грецкий орех и, положив его между ладонями, делайте круговые движения. Сжимайте орех сначала с небольшим усилием, а затем постепенно увеличивайте его. Массируя ладонную поверхность, дольше воздействуйте на болезненные участки ладони. Время: 1–3 минуты.

Можно проводить массаж и двумя орехами. Возьмите в ладонь два одинаковых по размеру ореха. Затем медленно делайте круговые движения, перекачивая один орех через другой или вращая их по плоскости ладони друг за другом: в правой ладони – по часовой стрелке, в левой – против. Время: 3–5 минут.

Если нет орехов, можно использовать шарики для настольного тенниса.

Второй способ. Возьмите шестигранный карандаш. Зажав его между ладонями, растирайте их, перекачивая карандаш и постепенно увеличивая

усилие до появления ощущения в ладонях приятного тепла. Время: 1–2 минуты.

После этого кистью правой руки растирайте карандашом тыльную поверхность левой кисти до появления в ней ощущения тепла. Время: 1–2 минуты. Затем то же левой рукой.

Можно, взяв карандаш правой рукой, растирать им внутренние стороны каждого пальца левой руки. То же другой рукой. Время: 2–3 минуты.

Взяв карандаш правой рукой, надавливайте его незаточенным концом на болезненные точки (если они у вас есть) левой кисти, делая круговые движения в течение 1–2 минут. То же левой рукой. Попробуйте делать неполные вращения сначала в одну, затем в другую сторону в течение 30–40 секунд, надавливая на область каждой болезненной точки.

Закончив массаж кистей, разотрите правой рукой каждый палец левой руки (а затем наоборот) движениями сначала вдоль пальца, потом поперек. Время: 2–3 минуты на каждую руку.

ВЫБИРАЕМ ХОББИ

Чтобы отдохнуть или избежать негативного влияния навязчивых образов и мыслей, полезно переключиться на какое-либо интересное занятие. Хорошим помощником бывает юмор во всех его проявлениях, но только не переходящий на личность.

Полезны в этом случае и всякого рода хобби, особенно музыка.

Функцию переключения выполняют поездки за город, культурно-массовые затиши, теле- и электронные, а также разнообразные спортивные игры. Особенно полезен и удобен настольный теннис – одновременно переключающий, сосредоточивающий, разряжающий, активизирующий и пр. Некоторые предпочитают замещающую деятельность (вязание, мелкий ремонт, рыбная ловля, игра на музыкальных инструментах). Можно отвлечься игрой с домашними животными. Знать о сущности этих методов должен каждый культурный человек, ведь они дают возможность мобилизовать те внутренние резервы, которые чаще всего остаются без употребления даже в тех случаях, когда в этом возникает крайняя необходимость.

Алексей РЯЗАНЦЕВ,

кандидат педагогических наук,
г. Астрахань

Из книги «Вы учитель? Будьте здоровы!»

Японский ученый Н.Токухиро считает, что массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, массаж второго пальца положительно воздействует на состояние желудка, третьего – на кишечник, четвертого – на печень, пятого – на сердце



ОЖОГ ОТ КОМПЬЮТЕРА

Швейцарские медики на протяжении ряда месяцев проводили наблюдения за 12-летним мальчиком, который играл в виртуальные игры по несколько часов в день и при этом держал ноутбук на коленях. На большом участке бедра кожа ребенка потеряла свой естественный цвет, потемнела и стала напоминать губку.

То, что произошло с этим подростком, известно как *синдром поджаренной кожи*. Подобные нарушения стали описывать с тех пор, как люди, не имевшие центрального отопления, начали собираться возле огня или рефлекторов, отчего их кожа значительно нагревалась. Этот синдром – профессиональное заболевание кузнецов и пекарей, которые испытывают долговременное воздействие сильного жара. В таких случаях на коже может возникнуть сыпь, кожа темнеет, начинает походить на губку, иногда даже развивается рак.

Компьютерному ожогу в большей степени подвержены дети из-за своей нежной кожи, особенно когда ноутбук лежит на их голых коленках. Ведь температура кожи под работающим прибором достигает 52°C.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕКЛАМЕ

Проект «О внесении изменений в Закон «О рекламе», принятый Госдумой в первом чтении в ноябре 2010 г., предъявляет дополнительные требования к информации об услугах по искусственному прерыванию беременности. Например, данную рекламу хотят снабдить предупреждением о том, что аборт может стать причиной бесплодия. Причем размеры шрифтов текста рекламы и текста-предупреждения должны быть одинаковыми.

В настоящее время в России делается примерно 300 абортов в час. Неуклонная тенденция снижения их количества наблюдается с середины 1960-х годов. Самые значительные темпы сокращения числа абортов связаны с появлением доступных и удобных средств контрацепции. Так, за 1992 год отмечено около 3 млн 437 тысяч абортов, а за 2009-й – уже 1 млн 292 тысячи.

Последний раз наше законодательство в отношении подобной рекламы менялось в конце 2009 года, когда рекламодателей заставили предупреждать о негативных последствиях абортов. Им также запретили размещать свою информацию в печатных изданиях, аудио- и видеопродукции, предназначенной для несовершеннолетних, и на первой и последней полосах газет и журналов.



НОВЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ В ЛЕЧЕНИИ СИНДРОМА ДАУНА

Синдром Дауна – частая причина инвалидности в детском возрасте. Это – врожденное слабоумие, вызванное нарушением числа хромосом: в 21-й паре хромосом у таких детей три, а не две, как в норме, хромосомы. Болезнь встречается с равной частотой во всем мире, составляя около одного случая на 800 новорожденных. Умственная отсталость при этой патологии колеблется в широких пределах – от умеренного слабоумия до легких степеней, не затрагивающих возможностей социальной жизни.

У лабораторных животных установлено много генов, схожих с человеческими, что позволяет изучать ряд заболеваний, в том числе и синдром Дауна. Недавно исследователи из Стенфордского университета обнаружили, что препарат, давно используемый при лечении эпилепсии, существенно уменьшает нарушения обучаемости и интеллектуального развития у лабораторных животных с симптомами, характерными для синдрома Дауна. Особенно воодушевляет тот факт, что эффект от лечения длился значительно дольше, чем проводимое лечение. Теперь полученные результаты планируется проверять дальше.



ДИАГНОСТИКА В АЭРОПОРТУ

Воздушный транспорт связан с высокоскоростным перемещением огромного числа людей. Таким образом, в период эпидемий растет угроза распространения инфекций, которые в течение суток попадают из одной точки Земли в другую. Чтобы избежать подобной тенденции, специалисты рекомендуют проводить скрининг пассажиров авиарейсов для обнаружения ранних симптомов заболевания, наиболее типичное из которых – лихорадка. Сканеры использовались в пунктах неотложной помощи аэропортов ряда стран во время вспышек тяжелого острого респираторного синдрома в 2003 г. и пандемии гриппа А/Н1N1 в 2010 году.

Оказывается, приборы, работающие на расстоянии 1–2 метров, внушают больше доверия, чем обычный опрос пассажиров. Исследования оценки трех инфракрасных тепловых систем, применяемых в аэропортах, подтвердили, что сканеры надежно определяют повышенную температуру тела. Более того, полученная информация достовернее сведений, выявленных путем опроса (90% против 75%). К тому же люди из-за страха задержки рейса могут говорить неправду. Лучшими из сканеров признаны тепловизор ThermoVision A20M и инфракрасная камера FLIR Systems Inc.



Материалы подготовили
Андрей ЛЕКМАНОВ, Тимофей ЗВЯГИН

Фото с сайтов ixbt.com, www.rosbalt.ru,
img11.nnm.ru, icam.ru



Педагогический университет «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ» КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ



Дистанционное отделение приглашает всех работников образования, вне зависимости от места проживания, на курсы первого потока 2011/2012 учебного года. Заявки принимаются до 30 сентября 2011 г. по почте (необходимо использовать приведенный здесь бланк заявки) или в режиме on-line на сайте <http://edu.1september.ru>, последнее – предпочтительнее.

Итоговый документ о прохождении дистанционных курсов – удостоверение установленного образца от Педагогического университета «Первое сентября» и факультета педагогического образования МГУ им. М.В. Ломоносова.

Курсы платные. Базовая стоимость дистанционного курса (без скидки) составляет 1990 руб. (курсы без видеоподдержки) и 2190 руб. (для курсов с видеоподдержкой).

Скидки в размере до 40% предоставляются при оплате до 30 июня 2011 г. подписчикам изданий «Первое сентября» (только при оформлении подписки через редакцию на два полугодия), членам Педагогического клуба, участникам наших образовательных проектов (в число участников указанных проектов входят слушатели курсов повышения квалификации Педагогического университета и участники фестивалей «Открытый урок» и «Портфолио»).

Очное отделение приглашает жителей Москвы и Московской области на курсы первого семестра (октябрь – декабрь 2011 г., занятия 1 раз в неделю) и на интенсивные курсы в июне 2011 года (с 30 мая по 17 июня). Заявку на очные курсы можно подать по телефонам (499) 240-02-24 с 15.00 до 19.00 или (499) 249-47-82 с 10.00 до 17.00 по рабочим дням. Прием заявок на очные курсы заканчивается по мере наполнения групп.

Итоговые документы о прохождении очных курсов – удостоверение установленного образца от Педагогического университета «Первое сентября» и удостоверение государственного образца от Московского института открытого образования.

Базовая стоимость очного курса – 5400 руб.

Информация о предлагаемых курсах по вашей специальности опубликована в этом номере газеты.

**Бланк заявки на дистанционные курсы
первого потока 2011/2012 учебного года**



ФАМИЛИЯ _____
ИМЯ _____
ОТЧЕСТВО _____
ДАТА РОЖДЕНИЯ _____
ИНДЕКС
АДРЕС (регион, р-н, нас. пункт, улица, дом, корп., кв.) _____

ТЕЛЕФОН _____
E-MAIL _____
МЕСТО РАБОТЫ _____
ДОЛЖНОСТЬ _____

ВАЖНО ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СКИДКИ!

- Если вы
- являетесь членом ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КЛУБА «Первое сентября»
 - или
 - в 2010/2011 учебном году участвовали в фестивале «Открытый урок» или «Портфолио», обучались на курсах Педагогического университета «Первое сентября», укажите, пожалуйста, номер вашей клубной карты/идентификатор: - -

я хочу пройти обучение по дистанционным курсам (укажите коды)



Гимнастика для позвоночника

Лечебная гимнастика при статической деформации позвоночника

Вспомним анатомию

Позвоночник состоит из 32–34 позвонков, тесно связанных между собой: 7 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, 4–5 крестцовых (срастаются) и 3–5 копчиковых (срастаются).

Шейные позвонки имеют седловидную форму, высота их увеличивается от верхнего шейного до седьмого.

Размер грудных постепенно возрастает в каудальном направлении.

Самые крупные позвонки – поясничные.

Позвоночник является крепкой и достаточно устойчивой основой нашего тела. Опорой для него служит крестец, который к юношескому возрасту представляет собой единую кость. У позвонка вид костного кольца, наиболее массивная часть которого – тело – находится спереди, а дуга замыкает кольцо.

Каждая пара позвонков образует друг с другом 2 сустава.

Суставы позвоночника позволяют иметь подвижность спереди, сзади, в стороны и вокруг оси.

Осанкой называется привычная поза человека во время занятий, в покое и в движении, при которых он без напряжений сохраняет прямое положение туловища и головы. Эта поза обеспечивается главным образом позвоночником

Нормальная осанка характеризуется:

- а) прямым положением головы и позвоночника;
- б) симметричным расположением надплечий;
- в) симметричным положением, на одном уровне углов обеих лопаток;
- г) одинаковой формой треугольников, образованных контурами талии и опущенных верхних конечностей;
- д) симметричным положением ягодичных складок;

е) строго вертикальным положением остистых отростков;

ж) горизонтальным уровнем гребней подвздошных костей;

з) правильными изгибами физиологической кривизны позвоночника в сагиттальной плоскости;

и) равной длиной нижних конечностей;

к) правильным положением стоп.

Развитию нарушений осанки в раннем возрасте способствуют постоянное ношение грудного ребенка на одной руке или вождение малыша всегда за одну и ту же руку.

Отрицательное влияние также может оказывать положение ребенка во время сна – лежание только на одном боку.

Причинами нарушения осанки в дошкольном возрасте могут быть: неправильная поза при сидении, стоянии, ходьбе; плохо подобранная мебель, одежда, обувь; недостаточно калорийная и витаминизированная пища.

Особого внимания заслуживает начальный школьный период: неправильное положение тела при выполнении уроков, неудобная парта и ряд других факторов приводят к развитию дефектов осанки.

Но главное – слабость мышечных групп. Если их не тренировать, у ребенка могут возникнуть такие отклонения, как сколиоз, кифоз и т.п.

Умение правильно держать свое тело не только формирует приятный внешний вид, но и оказывает большое влияние на жизнедеятельность всего организма. Поэтому в утреннюю гимнастику целесообразно включать упражнения корректирующего характера, например: лежа на животе, приподнять ноги от пола, руки развести в стороны; ходить на носках, пятках.

Очень полезны как для развития позвоночника, так и для укрепления мышц живота наклоны, повороты в сторону, приседание, сгибание и разгибание ног, поднимание прямых ног.

Небольшое нарушение осанки

Небольшое нарушение осанки легко устраняется мобилизацией внимания ребенка. Здесь поможет регулярное выполнение следующих упражнений.

Упражнения

1. После контроля за осанкой отойдите от стены, как можно дольше удерживая правильное положение тела.
2. Пружинящие наклоны вперед прогнувшись (6–8 раз).
3. Удержание прогнутого положения, активно отводя лопатки назад по 4–6 сек. (4–6 раз).
4. Маховые движения ногами назад, смотреть вперед (по 20–30 раз правой и левой ногой).
5. В стойке на коленях прогнуться, опереться на пятки и удерживать положение (6–8 раз).
6. Стоя на шаг от стены, прогнуться, удерживая положение 5–6 секунд. Чередовать с наклонами вперед.
7. Висеть на перекладине или шведской стенке.

Сколиоз

Сколиозом называется деформация позвоночника в виде бокового дугообразного искривления.

Во многих случаях заболевание начинается с нарушения осанки, которое в дальнейшем, если не принять соответствующие меры, приводит к сколиозу.

В комплексном лечении и профилактике больных ранней стадией сколиоза важную роль играют ЛФК, массаж, различные консервативные ортопедические мероприятия с использованием гимнастической стенки, скамейки, валиков, гантелей, лент, палок, корсетов, грузов и т.д.

При проведении занятий необходим индивидуальный подход с учетом особенностей болезни. При решении частных задач большое внимание уделяется тренировке прямой и косых мышц живота, длинных мышц спины, пояснично-подвздошной мышцы, ягодичных и др. мышц при одновременной стабилизации позвоночника. Изменяя положение плечевого, тазового пояса, туловища, «вытягивая» позвоночник соответствующими упражнениями, можно устранить его деформацию. Кроме этого, важное значение имеют массаж и лечение положением, которые рассматриваются как средства пассивной коррекции.

Их роль возрастает особенно в тех случаях, когда больному противопоказано увеличение подвижности позвоночника (например, при прогрессирующем сколиозе).



Фото А. Степанова

Таблица 1

Лечебная гимнастика при начальных стадиях сколиоза

Раздел занятия	Исходное положение	Упражнения	Число повторений	Методические указания
Вводный	Основная стойка	Поднять, встав на носки, руки вверх (вдох), опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (выдох)	6–8	Медленно
Основной	Стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на лопатках	Наклонить туловище вперед, спина прямая (выдох), вернуться в исходное положение (вдох)	8–10	Медленно
	Лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу, ноги согнуты в коленях	Поднять таз, опираясь на ладони, плечи, стопы (вдох), вернуться в исходное положение (выдох)	6–8	Медленно
	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Поднять прямые ноги, развести в стороны, свести вместе, опустить	10–12	В среднем темпе
	Лежа на боку выпуклой частью грудной клетки на валике, ноги разведены	Поднять руку вверх, коснуться ладонью пола за головой (вдох), опустить руку в исходное положение (выдох)	8–10	В среднем темпе
	Лежа на животе, одна рука вытянута вверх, другая согнута в локтевом суставе ладонью к полу	Оторвать верхнюю часть туловища от пола, вернуться в исходное положение	10–12	В среднем темпе
	Лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, ладони к полу	Отвести ногу на выпуклой стороне деформации (при сколиозе поясничного отдела), привести ногу в исходное положение	8–10	Медленно
	Лежа на животе, кисти на затылке, нога на выпуклой стороне деформации	Отвести локти назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох)	8–10	В среднем темпе
	Лежа на боку на вогнутой стороне деформации	Поднять прямую ногу вверх, вернуться в исходное положение	6–8	В среднем темпе
	Стоя на четвереньках	Вытянуть руку на вогнутой стороне деформации вперед, одновременно отвести другую ногу назад	6–8	Медленно
	Стоя, руки на поясе	Присесть на носках, спина прямая (выдох), вернуться в исходное положение (вдох)	6–8	Медленно
Заключительный	Стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам	Подняться на носки, руки вверх (вдох), вернуться в исходное положение (выдох)	6–8	Медленно

Лечебная физкультура при сколиозе

Раздел занятия	Исходное положение	Упражнения	Число повторений	Методические указания
Вводный	Основная стойка	Ходьба с вытянутыми вперед руками. Поочередно делаем ногами махи вперед	6–8	Медленно
Основной	Стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка	Руки с палкой вытянуты вперед. Наклон вперед с палкой, не искривляя позвоночника, наклоны	8–10	Медленно
	Лежа на спине, руки вдоль туловища, колени согнуты	Отведение сомкнутых коленей в стороны	6–8	В среднем темпе
	Лежа на животе, руки вытянуты вперед	Сгибание ноги в коленей с отведением бедра в сторону	10–12	В среднем темпе
	Лежа на боку, ноги и спина прямые, одна рука согнута в локте (под головой) другая держит ногу	Отведение ноги вперед, в сторону и назад	8–10	В среднем темпе, а затем медленно
Заключительный	Стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам	Подняться на носки, руки вверх, вернуться в исходное положение	6–8	Медленно

Специальные корректирующие упражнения должны проводиться на фоне общеукрепляющих мероприятий, улучшающих функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной и других систем.

При максимальной нагрузке на позвоночник (и.п.: лежа, стоя на четвереньках) должен соблюдаться соответствующий режим статической нагрузки на данный орган, которая зависит от физического состояния ребенка (см. табл. 1, 2).

Упражнения с гимнастической палкой

1. Поднять палку: стать прямо, пятки вместе, носки врозь. Взять палку в обе руки (8–10 раз). Поднять палку вверх и опустить ее за плечи на лопатки; перенести палку вновь через голову и опустить вниз (5–6 раз).

2. Перешагнуть через палку. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, перешагнуть через палку (6–7 раз).

3. Поднять палку, встать прямо, повороты туловища налево и направо.

4. Поднимание прямой ноги вперед. Пятки вместе, носки врозь. Палка поднята над головой.

5. Наклоны туловища в стороны с палкой. Ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на лопатках (6–8 раз).

6. Прыжки через палку со сменой ног. Прыгать, меняя положение ног (7 прыжков в среднем темпе, затем 7 шагов на месте, прыжки повторить еще раз).

7. Поднимание палки вверх и медленное опускание вниз.

Кифоз

Кифоз – искривление позвоночника с образованием выпуклости, обращенной назад. При резко выраженной сутулости позвоночник может быть искривлен на всем протяжении – от поясничного до шейного отдела. При искривлении преимущественно верхнего грудного отдела кифоз называют «круглая спина». При кифозе обычно наблюдаются растяжение мышц спины, нарушения осанки выражаются в сведенных плечах, крыловидных лопатках.

Таблица 3

Лечебная гимнастика при кифозе

Раздел занятия	Исходное положение	Упражнение	Число повторений	Методические указания
Вводный	Основная стойка	Подняться на носки, руки через стороны вверх (вдох), опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (выдох)	6–8	Медленно
Основной	Стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на лопатках	Поднять палку, запрокинуть голову назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох)	8–10	Медленно
	Лежа на спине, руки согнуты в локтях	С опорой на локти и затылок прогнуть позвоночник в грудном отделе (вдох), опуститься в исходное положение (выдох)	10–12	Медленно
	Лежа на животе, руки держат гимнастическую палку	С напряжением прогнуть позвоночник, запрокинуть голову, опираясь на предплечья, оторвать грудную клетку от пола (вдох), вернуться в исходное положение (выдох)	5–7	Медленно
	Лежа на животе, руки к плечам	Запрокинуть голову, прогнуть позвоночник, вернуться в исходное положение	4–6	Медленно
Заключительный	Стоя, руки на затылке	Поднимаясь на носки, отвести локти в стороны (вдох), опускаясь, вернуться в исходное положение (выдох)	2–3	Медленно

В результате заметно ухудшается подвижность ребер, что приводит к уменьшению жизненной емкости и вентиляции легких, нарушается функциональное состояние позвоночника, вследствие чего происходят неблагоприятные изменения кардиореспираторной и других систем организма. При данной патологии, помимо поддержания рационального режима статической нагрузки на позвоночник, лечения положением, назначения массажа и других ортопедических средств, используют упражнения, выгибающие корпус, укрепляющие мышцы спины, увеличивающие подвижность позвоночника в грудном отделе и «вытягивающие» его. Это различные варианты упражнений на четвереньках, лежа на животе, лечение положением на клиновидной подставке и т.д. (см. табл. 3).

Все эти упражнения необходимо проводить на фоне общеукрепляющих мероприятий.

Лордоз

Лордоз – искривление позвоночника, характеризующееся выпуклостью вперед. Обычно возникает как компенсация чрезмерного искривления в соседнем отделе позвоночника (например, резко выраженное кифотическое искривление в грудном отделе нередко сочетается с лордозом в поясничном отделе и увеличением угла наклона таза) (см. табл. 4).

При лордозе наблюдается так называемая седлообразная спина.

Основная задача ЛФК – предупредить неблагоприятные изменения в деятельности различных органов и систем (особенно тазовых органов у женщин).

Упражнения, способствующие уменьшению лордоза в поясничном отделе, проводят на фоне рационального двигательного режима под контролем

Лечебная гимнастика при лордозе

Раздел занятия	Исходное положение	Упражнение	Число повторений	Методические указания
Вводный	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища	Не сгибая коленей, наклониться вперед, достать руками стопы (выдох), вернуться в исходное положение (вдох).	6–8	Медленно
Основной	Стоя у стены	Касаясь стены пятками, ягодицами, лопатками, согнуть позвоночник, попытаться коснуться стены поясничным его отделом, вернуться в исходное положение	8–10	Медленно
	Основная стойка	Не сгибая коленей, наклониться, обхватить голени руками, сделать 2–3 пружинящих сгибания, коснуться лбом коленей, вернуться в исходное положение	5–6	В среднем темпе
	Лежа на спине	Попеременно опускать и поднимать прямые ноги	10–15	Медленно
	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Повиснув на перекладине, согнуть прямые ноги в тазобедренных суставах (сделать «угол» на 1–2 сек.), вернуться в исходное положение	10–15	В среднем темпе
Заключительный	Стоя на перекладине гимнастической стенки, руками взяться за перекладину	Глубоко присесть, выпрямив руки (выдох), вернуться в исходное положение (вдох)	4–6	Медленно

статической нагрузки на позвоночник, широко используя различные общеукрепляющие средства.

Литература

1. Боковое искривление позвоночника у детей // Проф. Л.И. Шулутко. – Казань, 1968.
2. Борзяк Э.И., Волкова Л.И., Добровольская В.А. Анатомия человека. – М.: Медицина, 1993.
3. Горячая Г.А. Избавьтесь от остеохондроза. – Киев, 1991.
4. Готовцев П.И. ЛФК и массаж. – М.: Медицина, 1987.

5. Коробейников К.И. Физическое воспитание. – М.: Высшая школа, 1989.

6. ЛФК и врачебный контроль: Учебник для медицинских вузов. – М.: Медицина, 1990.

7. Медицинская энциклопедия.

8. Пусть ребенок растет здоровым! – М., 1975.

Равиль ГИЗЗАТОВ,
учитель физкультуры,
МОУ «Анастовская СОШ»,
пос. Анастово,
Республика Татарстан



О детях с нарушениями речи

Окончание. См. № 4–5

ВИДЫ НАРУШЕННОГО ЗВУКОПРОИЗНЕСЕНИЯ

В зависимости от наличия (отсутствия) органических нарушений (периферических анатомических дефектов) выделяют функциональную и механическую дислалию. Функциональная дислалия возникает в любом возрасте. Причины, вызывающие это нарушение, делятся на *биологические* и *социальные*. К первым относят:

- общую физическую ослабленность ребенка;
- задержку психического развития (ЗПР) или минимальные мозговые дисфункции (ММД);
- избирательные нарушения фонематического восприятия.

К социальным предпосылкам относят:

- неблагоприятное социальное окружение;
- ограниченность социальных контактов;
- подражание неправильным образцам;
- культивирование детского произношения («сюканье»).

Механическая дислалия может возникнуть в любом возрасте (например, при протезировании зубов). Вызывают это нарушение анатомо-физиологические дефекты зубно-челюстной системы, прикуса, твердого нёба, языка, губ. После консультации у врача-ортодонта назначается лечение.

Исходя из сохранности (нарушения) фонематического слуха выделяют фонематические (фонологические) и фонетические (антропофонические: от греч. *anthropos* – «человек») дефекты. К фонематическим дефектам относятся *замены* (одних звуков другими) и *смещения* (нечеткое представление о том, где и какой звук произносится). К фонетическим – *искажения* (искаженное произнесение) звуков.

В соответствии с признаками, существенными для самого логопедического воздействия, выделяют дислалии:

Дислалия – нарушение звукопроизнесения при нормальном слухе и сохранный иннервации речевого аппарата

- 1) акустико-фонематическую;
- 2) артикуляторно-фонематическую;
- 3) артикуляторно-фонетическую.

Чтобы понять суть каждой из трех форм, сформируем «трудности» от имени ребенка-дислалика: рубрика «Устами младенца» (см. приложение на диске к № 8).

Ребенок-дислалик может вообще не уметь произносить звук или уметь произносить его изолированно («скажи *р* – скажет»; «скажи *рак* – *ак*»). А может путать в речи со сходными звуками (вместо *рак* – *лак*).

Отсутствие или искаженное произнесение звука (групп звуков) в логопедии обозначается по названию греческих букв:

- *сигматизм* (от буквы греч. алф. «сигма») – расстройство произнесения свистящих. *С, сь, з, зь, ц* – межзубные (язык между зубами), например. А также сигматизм шипящих (для них отдельной греческой буквы не нашлось): *ш, ж, ч, щ* – межзубные, боковые, нижние щечные;
- *лямбдаизм* (от буквы греч. алф. «лямбда») – расстройство произнесения *ль, л* (двугубный);
- *ротацизм* (от буквы греч. алф. «ро») – расстройство произнесения *р, рь* (двугубные, горловые, одноударные, боковые);
- *йотацизм* (j) – нарушение произнесения звука *й*;

- *капацизм* (от буквы греч. алф. «каппа») – сборный термин, обозначающий расстройство произнесения *к, кь, г, гь, х, хь*. Иногда отдельно выделяют *гаммаизм* (от буквы греч. алф. «гамма») – расстройство произнесения *г, гь* – и *хитизм* (от буквы греч. алф. «хи») – расстройство произнесения *х* и *хь*.

Перечисленные нарушения считаются истинными дефектами.

Совет заинтересовавшемуся слушателю: чтобы наглядно увидеть положение языка при произнесении звука, нужно попросить ребенка

сказать согласный в окружении двух **а** (самое широкое открытие рта именно на **а**). **А-са, а-за, а-ша, а-жа, а-ля, а-йа, а-ла, а-ра, а-ря**. Причем второй **а** должен быть не менее «широким», чем первый.

И тогда нам отчетливо видно:

- лежит ли язык за зубами при произнесении **с** и **з**;
- поднимается ли язык «чашечкой» к нёбу при произнесении **ш** и **ж**;
- поднимается ли кончик языка за верхние зубы при произнесении **ль**;
- опущен ли кончик языка за нижние зубы при произнесении **й**;
- задействована ли круговая мышца рта при произнесении **л**;
- вибрируют (дрожат) ли мышцы кончика языка при произнесении **р** и **рь**.

Замены и *элизии* (от лат. *elisiо* – «выжимание», «выгналкивание») – выпадение, пропуски звуков – в логопедии обозначают с помощью приставки **пара** (от греч. *para* – «нахождение вблизи, возле чего-либо»; «отклонение от чего-либо»). Например:

- **парасигматизм свистящих** – замены **с** на **ш**, **з** на **ж**, **сь** на **щ**, **ц** на **ч**);
 - **парасигматизм шипящих** (вместо **ш** произносит **с**, вместо **ж** – **з**, вместо **щ** – **сь**, вместо **ч** – **ц**);
 - **параламбдацизм** – замены **л**, **ль** на **й**, **р**, **рь**;
 - **параротацизм** – замены **р**, **рь** на **л**, **ль**, **й**;
 - **парайотацизм** – замены **й** на **ль**, **рь**, **зь**; йотированных **я**, **е**, **ё**, **ю** на **ля**, **ле**, **лё** или на **зя**, **зе**, **зё**, **зю**. Например, вместо **яблоко** – **ляблоко**, вместо **я** – **зя** и т.д.;
 - **паракаптацизм** (вместо **к** – **т**), **парагаммацизм** (вместо **г** – **д**);
 - дефекты оглушения – озвончения;
 - дефекты твердости – мягкости –
- и другие замены, которые принято называть парадфектами.

Методика логопедического воздействия включает три этапа. Они должны быть понятны каждому и воплощены в жизнь вплоть до полного исправления звукопроизнесения.

Наряду с общепедагогическими задачами, например, задачей формирования мотивации работы над произношением («Зачем мне учиться правильно говорить?»), **на подготовительном этапе** решаются специальные задачи: формирование умения опознавать и различать фонемы, развитие силы выхода, формирование артикуляторных умений и навыков, формирование слухового контроля, развитие звукового анализа.

Второй этап – этап формирования первичных умений и навыков – содержит **постановку** звука, включение поставленного звука в речь, т.е. **автоматизацию** и его **дифференциацию** от сходных звуков.

Звук может быть поставлен по подражанию (имитативно) и с механической помощью. Существует схема взаимосвязи при их постановке у детей с дислалией – по Ф.А. Рау.

Целью **третьего этапа** – этапа формирования коммуникативных умений и навыков – является работа над умением **безошибочно употреблять поставленный звук во всех ситуациях общения**. Вспомним: «От коррекции – к коммуникации!».

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Часто приходится сталкиваться с таким мнением: *«У ребенка проблемы с произнесением звуков – значит, он будет плохо учиться, ведь все нарушения произношения отражаются на письме»*.

Поставим перед собой задачу разобраться в этом вопросе и развеять сложившийся **миф**. В этом нам поможет логопедический тезаурус «Виды нарушенного произношения в свете соотношения диагнозов клинико-педагогической и психолого-педагогической классификаций отечественной логопедии».

К фонематическим дефектам (парадефектам) относится акустико-фонематическая и артикуляторно-фонематическая дислалия. В основе этих нарушений лежат различные причины. Назовем их.

Недостаточная сформированность фонематического слуха. Одна **фонема** (от греч. *phoнетa* – «звук») уподобляется другой на основе общности большинства признаков. Главный же признак при восприятии речи не опознается. Представьте, что ребенок не может различить разные по смыслу слова: **бочка** – **почка**, **башня** – **пашня**, **балка** – **палка**. В этом случае им не опознается главный отличительный **акустический** (от греч. *акио* – «слышать») признак фонем **б** и **п** – звонкость и глухость. Также он может не слышать различий при произнесении **р** и **л** (**лак** – **рак**, **лама** – **рама**) и других звуков, отличающихся друг от друга тонкими акустическими противопоставлениями. Эти дефекты могут



перейти на письмо, поэтому необходима систематическая работа, первичным в которой является *развитие фонематического слуха*.

Несформированность отбора фонем по их артикуляторным признакам – способу и месту образования. Здесь имеют место два вида нарушений. Замена: трудный звук заменяется более простым по артикуляции. *Смешение:* звуки сформированы, но при их отборе в речь принимается неправильное решение. Во многих случаях под управлением слухового контроля происходит самокоррекция. Если же есть необходимость в коррекционной работе, то она обязательно должна включать *развитие фонематического восприятия и операций звукового анализа*. Из этих дефектов произношения в случае отсутствия детальной проработки на письмо обычно переходят смешения между аффрикатами (от лат. *affricata* – «притертая») – согласными, представляющими сочетание смычного с фрикативным того же места образования (например, русские переднеязычные **ч = ч + щ** и **ц = т + с**) и их составляющими в произношении. Специфические ошибки письма в этом случае будут следующими: **тййка** вместо **чайка**; **чука** вместо **щука**; **тцццы** вместо **птицы**; **гуценица** вместо **гусеница**.

К фонетическим (истинным) дефектам, *никак не влияющим на письмо*, относятся артикуляторно-фонетические дислалии. В основе их лежит реализация фонем в непривычных для русского языка аллофонах (от греч. *allos* – «другой», «иной» и *rhonema* – «звук»). Аллофоны близки по акустическому эффекту к нужным звукам – таким образом,

искаженный звук приобретает смыслоразличительную функцию. Ребенок слово **рак** произнесет не как **ак** или **лак**, он просто скажет **р** горлом, а не кончиком языка. Этот горловой **р** невозможно отразить в виде ошибки на письме! На письме мы увидим просто **рак**. На письмо эти истинные дефекты не влияют, но и самокоррекции в произношении никак не поддаются. Коррекционная работа обязательно включает *формирование функций слухового контроля как осознанного действия*.

Надеюсь, нам удалось развеять миф о том, что все нарушения звукопроизнесения отражаются на письме. Я знала мальчика, говорившего в 6 лет настолько плохо, что никто, кроме родителей, его не понимал. И даже я, слушая диктофонную запись обследования его речи, призадумалась: что это за **ми-вяк** такой загадочный? Потом по последовательности своего картинного материала для обследования устной речи догадалась: **моряк!** Занятия в течение одного года в логопедическом пункте детского сада-школы привели к тому, что мальчик стал говорить все звуки нормально. Наблюдала я его и в начальной школе: писал ребенок прекрасно. В том же классе учился мальчик, у которого в дошкольном детстве проблем со звукопроизнесением не было, зато с пропусками согласных в стечениях в его письменных работах мы боролись до 4-го класса.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ

О другой «проблеме современности». В учебниках по логопедии 70–80-х годов прошлого века говорилось о том, что поставленный звук «принимается» и вводится в речь ребенком в течение трех месяцев. Сегодня ни один уважающий себя логопед таких гарантий не дает: дети стали во многом другими. Учителям, например, хорошо известно, что школьники испытывают трудности при попытках практического применения теоретических знаний, не могут использовать нужные правила, не умеют планировать ход решения задачи, выполнение какой-либо другой деятельности. Происходит это из-за *снижения функций программирования и контроля*.

Все виды контроля за деятельностью (упреждающий, текущий, последующий) у проблемных детей часто не сформированы или значительно нарушены. Причем наиболее страдают упреждающий, связанный с анализом условий задания, и текущий (в процессе выполнения задания) виды контроля. Последующий контроль (по результату), его отдельные элементы вступают в действие в основном при дополнительной помощи педагога: требуются повтор инструкции, показ образца, конкретные указания и т.д.



Какие же приемы можно и нужно использовать в школе и дома для формирования навыков контроля и самоконтроля? Начнем с самого простого:

- настольные и подвижные игры с правилами, очередностью ходов;
- использование различных сигнальных карточек;
- взаимопроверка (в тетради товарища ребенок быстрее заметит ошибку, чем у себя);
- самопроверка;
- исправление намеренных ошибок; задания типа «Незнайка ошибается»;
- пошаговый контроль;
- комментирование при выполнении задания;
- сравнение с образцом, например, прикладывание образца письменного текста, выполненного учителем на прозрачной пленке, к работе ученика;
- анализ ответа своего товарища на литературном чтении, естествознании;
- анализ своего ответа, образца чтения, стихотворения, записанного на диктофон;
- тренировка и выполнение нормативов на уроке физкультуры.

По-видимому, и в случае «затянутой» на долгое время автоматизации поставленного звука причиной служит именно нарушение упреждающего и текущего контроля. Дети невнимательны к собственной речи, речи других детей. Начиная действовать самостоятельно, современные дети все чаще нуждаются в помощи взрослого, в его указании, объяснении, одобрении. Поскольку свои требования взрослые подкрепляют оценкой, требования эти приобретают сигнальное значение, выделяются и попадают в положение доминантных. В случае с ребенком-дислаликом доминантными являются требования правильного произнесения поставленного, автоматизированного на этапе первичных произносительных умений и навыков, дифференцированного от сходных звука.

К сожалению, выйдя за дверь логопедического кабинета и не получая установки на выполнение таких требований от других взрослых, многие дети забывают о правильном произношении. Вот почему здесь особенно важна согласованная работа всех окружающих ребенка взрослых – учителей, воспитателей, близких родственников.

Задания для самостоятельной работы

1. Считаете ли вы, что работа с детьми, имеющими нарушения звукопроизнесения, исключительно удел логопеда? Аргументируйте свою позицию.

2. Выведите для себя алгоритм работы с учащимися, имеющими нарушенное звукопроизнесение. Проследите, пожалуйста, наблюдается ли у них взаимосвязь нарушений произнесения и специфических ошибок письма.

Ольга ЕПИФАНОВА,

учитель-логопед,

МОУ «Гимназия № 15», г. Волгоград

Фото с сайтов www.ivmedical.ru,

teremok-vkn.ucoz.ru, www.evanem.ru

Литература

1. *Епифанова О.В.* Логопедическая служба: от коррекции к коммуникации, от милосердия к педагогике // Частной школе «Родник» 10 лет. – Волгоград: Назарет, 2002; Логопедический пункт дошкольного образовательного учреждения в системе интеграции детей с речевыми проблемами: Сб. «Теория и практика непрерывного образования дошкольников и младших школьников в современных условиях». – Волгоград: Перемена, 2001; Логопедия. Разработки занятий с детьми дошкольного возраста. Вып. 1. – Волгоград: Учитель-АСТ, 2004; Мультимедийная поддержка коррекционного процесса на логопункте дошкольного образовательного учреждения: Сб. «Психолого-педагогические и социальные аспекты коррекции речевого развития». Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Р.Е. Левиной. 17–21 ноября 2008 г. – Волгоград: Изд-во ВГПУ «Перемена», 2009; Мультимедийная поддержка коррекционного процесса: Сб. «Современный логопедический урок. Опыт работы» / Сост. Лапп Е.А., Фролова Н.Г. – Волгоград: Учитель, 2010.

2. *Ингекамн К.* Педагогическая диагностика. – М.: Педагогика, 1991.

3. Логопедия: Учебник для студентов дефектологических факультетов педагогических институтов // Л.С. Волкова, Р.И. Лалаева, Е.М. Мастюкова и др. / Под ред. Л.С. Волковой. – 2-е изд. В двух книгах. – М.: Просвещение: Владос, 1995.

4. Понятийно-терминологический словарь логопеда / Под ред. проф. В.И. Селиверстова. – М.: Гуманитарный центр «Владос», 1997.

5. *Трошин А.В., Жулина Е.В.* Логопсихология. – М.: Творческий центр «Сфера», 2005.



См. дополнительные материалы к статье на диске к № 8 нашей газеты.



Развитие психомоторики и сенсорных процессов

Программа курса коррекционных занятий для учащихся 1–4-х классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида

Общая характеристика

В соответствии с приказом Минобразования РФ № 29/2065-п от 10.04.2002 г. курс коррекционных занятий «Развитие психомоторики и сенсорных процессов» для учащихся начальных классов является специфической формой организации учебных (индивидуальных и групповых) занятий в рамках базисного плана.

Правда, в рекомендованных Министерством образования РФ «Программах специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида» под редакцией В.В. Воронковой данный курс отсутствует.

Авторская программа – результат 12-летней работы. Она строилась с учетом анализа трудностей учащихся и результатов мониторинга уровня развития когнитивных психических процессов и мелкой моторики учащихся. Многие известные коррекционные упражнения модифицированы.

Описание конкретных умений по результатам коррекционно-развивающих занятий (КРЗ) вряд ли уместно, если учесть здравое суждение о том, что «конкретизация воспитательных и развивающих целей весьма проблематична, они всегда идеальны». Кроме того, очень трудно разделить личностное развитие по КРЗ и учебному процессу в целом или отдельного обучающего курса. Конкретные знания, умения, навыки (ЗУН) определяются в обучающих программах, а развитие интеллектуальных способностей может быть латентным во времени и зависеть от многих факторов одновременно. Поэтому итоговая ежегодная комплексная диагностика динамики развития когнитивных психиче-

ских процессов правомочна в качестве показателя результативности КРЗ, хотя и спорна с точки зрения учителя.

Результативность предложенных КРЗ можно было бы определить, сравнивая уровни развития групп, где эти занятия проводятся, с группами, где их нет. Но в условиях школы это невозможно, т.к. занятия должны проводиться в соответствии с базисным планом.

Мониторинги показывают, что на протяжении 12 лет реализации программы положительная динамика развития наблюдалась почти у всех учащихся. Она отсутствовала в случае больших семейных проблем или при наличии диагноза F71*. И это при условии, что существует тенденция увеличения количества детей со сложной степенью дефектов. Эти данные можно расценить, учитывая рост квалификации педагогов, как результативность курса.

В работе обращается прицельное внимание на:

- осознание «точки отсчета», «границы отсчета»;
- соотнесение «симметричности» и «одинаковости»;
- совершенствование процесса принятия и размещения информации;
- овладение основными понятиями, обслуживающими мыслительный процесс, такими, как «общий», «отличительный», «существенный» и «несущественный» признаки, «эталон», «мерка», «единицы измерения»;

* Умеренная умственная отсталость со значительными нарушениями поведения.

– обучение принятию решения и осознание его этапов (что в других программах присутствует имплицитно).

Задачи развития внимания («сквозного психического процесса») и восприятия социальных отношений (эмоций и средств невербального общения, потребностей, общечеловеческих и личностных ценностей, взаимосвязи и взаимозависимости), обратной связи, необходимости на нее ориентироваться и рефлексии решаются на каждом занятии «по ситуации» как сопутствующие и включаются «прицельно» на отдельных занятиях по необходимости.

Групповые коррекционно-развивающие занятия планируются с учетом разного уровня взаимосвязанности участников во время деятельности, что дает опыт работы в разных обстоятельствах, в отличие от стандартных условий поурочной системы.

На основе теоретического анализа разных подходов в определении психомоторики и сенсорных процессов приняты следующие **рабочие определения**:

Психомоторика – движения, произвольные реакции, действия, деятельность.

Сенсорика – понятие, обобщающее ощущения и восприятия. По принципу возрастающей сложности и качественной специфики выделяют основные структурно-функциональные уровни организации когнитивных процессов: ощущение, восприятие, память, мышление, речь, сознание.

Цели данного курса:

- Целенаправленно формировать психологические новообразования, составляющие сущностную

характеристику настоящего возраста или возраста в зоне ближайшего развития.

- Способствовать оптимизации психического и личностного развития ребенка и более эффективной социализации его в обществе.

- Содействовать формированию оптимального индивидуального стиля деятельности с учетом индивидуальных компенсаторных возможностей учащегося.

Задачи:

- развитие **психомоторики**: мелкой моторики рук, графомоторных навыков, координации движений, зрительно-моторной и слухомоторной координации, дозирования мышечного усилия;

- развитие **ощущений (чувствительности и рефлексии)**;

- повышение **произвольности** зрительного, вербального (слухового), тактильного **восприятия** цвета, формы, величины и размера, пространства и пространственных отношений (расположения в пространстве и на плоскости, на листе относительно своего тела, любой точки отсчета и границы отсчета, соотношение симметричности и одинаковости), соотношение части и целого, взаимосвязанности и взаимозависимости, времени и последовательности событий; вербализация взаиморасположения относительно своего тела, точки отсчета, границы отсчета;

- развитие восприятия социальных отношений (эмоций и средств невербального общения, потребностей, общечеловеческих и личностных ценностей, взаимосвязи и взаимозависимости), обратной связи, необходимости на нее ориентироваться, рефлексии;

- развитие кинестетического и кинетического ощущения и восприятия;



- развитие кратковременной и долговременной *произвольной и произвольной памяти* (образной, ассоциативной, словесно-логической, эмоциональной), совершенствование процесса принятия и размещения информации;

- развитие *наглядно-действенного, наглядно-образного репродуктивного и продуктивного, понятийного, словесно-логического мышления и внутреннего плана действий* путем:

а) развития мыслительных операций и действий: сравнения, анализа, синтеза, соотнесения частей и целого, классификации (сравнения и группировки), обобщения, переноса знаний (аналогии, перекодирования, ассоциации, выявления взаимосвязи и закономерности);

б) овладения основными понятиями, обслуживающими мыслительный процесс, такими, как «общий», «отличительный», «существенный» и «несущественный» признаки, основания для сравнения («эталон», «мерка», «единицы измерения» и т.д.);

в) развития *принятия решений*: осознания его этапов, закономерностей функционирования, логики (по мере возможности), принятия решения в соответствии с алгоритмом, нравственными ценностями, условиями;

- развитие *внимания*, которое является «сквозным психическим процессом», т.е. составляющей всех перечисленных выше когнитивных процессов, эмоционально-волевой и мотивационной сфер;

- предоставление возможности принадлежать к группе учащихся, реализовать потребность в уважении, в самоактуализации;

- подготовка ребенка к усвоению учебного материала или восполнение имеющихся пробелов в его знаниях, формирование операциональных компонентов учебной деятельности;

- формирование межпредметных связей, связей с жизненной практикой, профориентацией и построением дальнейшей жизненной перспективы;

- содействие достижению психического здоровья учащихся, установлению благоприятного социально-психологического микроклимата в группе (развитие «поисковой активности», создание «ситуаций успешности» для каждого учащегося, введение элементов арттерапии, психического расслабления и снятия усталости).

Нормы взаимодействия

Программа коррекционных занятий по развитию психомоторики и сенсорных процессов составлена с учетом:

- требований «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений

VIII вида» (под редакцией В.В. Воронковой) к знаниям и умениям (прописанным в программах уроков чтения, письма, русского языка, развития речи, математики, изобразительного искусства, музыки, ритмики, физического воспитания) в рамках вышеизложенных задач курса;

- последовательности стадий (видов, уровней) развития мышления в течение всей жизни человека;

- поэтапности наращивания сложности задания и дозирования внешней помощи или поддержки (уровня самостоятельности учащегося);

- имеющейся материально-технической базы (стимульный материал, оборудование), особенностей расписания занятий;

- этических принципов и правил работы психолога.

Существует противоречие между тем, что эффективность работы зависит от правильного подбора детей на подгрупповые и индивидуальные занятия на основе выделения видимых затруднений ребенка в процессе учебной деятельности, определения их первичного и вторичного характера, установления причинности (что приводит к наличию нескольких тематических планов на один класс) – с одной стороны.

С другой – явное выделение подгруппы сильных и слабых (внешняя дифференциация) является «унижением», постоянным подчеркиванием слабости, приводящим к ухудшению психического здоровья и девиантному поведению. Как же в таком случае быть с необходимостью осознания ценности каждого человека для коллектива класса и общества в целом?

В программе предусматриваются занятия для всего класса, подгрупп, которые могут формироваться намеренно и ситуативно, и индивидуальные занятия. В связи с этим рекомендация в приказе № 29/2065-п о продолжительности занятий в 15–25 мин. не рассматривается как запрещение более продолжительных занятий, если у учащихся есть мотивация. Это не противоречит рекомендациям на проведение аналогичных логопедических занятий с группой учеников 2–4-х классов продолжительностью 45 минут, разрешению на проведение спаренных уроков труда и основным требованиям к составлению психокоррекционной программы, в которых указывается продолжительность занятий до 1,5–2 часов.

Ситуативное формирование подгруппы предполагает объединение в группу не по уровню когнитивного развития учащихся, а по стадии готовности

к выполнению задания или по особенностям конкретной коллективной деятельности в рамках коррекционного упражнения, или коллективной творческой деятельности.

В последнем случае могут привлекаться и старшекласники. Даже индивидуальные занятия по внешнему содержанию похожи, т.к. после занятий ребята, как правило, обмениваются мнениями и рассказывают одноклассникам, что они делали. Удобно, если в расписании 2 часа в неделю, рассчитанные на класс, поставлены подряд. В этом случае тот из ребят, кто быстрее заканчивает задание, может в качестве поощрения выполнять упражнение по желанию самостоятельно.

Индивидуальный подход на групповых занятиях осуществляется главным образом за счет объема, уровня трудности и характера внешней помощи. Одно и то же упражнение с разным дополнением к инструкции может развивать разные процессы или одни и те же процессы, но на разном уровне сложности.

Групповые занятия могут иметь 6 разных уровней взаимосвязанности участников:

1. Изолированность (физическая и социальная).
2. Уровень предполагаемой взаимосвязанности, существующей в сознании человека (имеет широкий диапазон всех других уровней взаимосвязанности; возникает при появлении потребности в общении).
3. Уровень взаимосвязанности – «присутствие других людей» (молчаливое).
4. Уровень взаимосвязанности – «влияние и взаимовлияние» – определяет изменение восприятия и поведения членов группы в зависимости от мнений, оценок, высказываемых другими участниками;
подразделяется на подуровни:
а) соревновательный (определяющийся не только взаимовлиянием, присутствием других, но и личной постановкой цели каждым из участников при внешней одинаковости цели);



б) уровень условной взаимосвязанности (определяется инструкцией, обязывающей в той или иной мере действовать совместно).

5. Уровень «действительной» взаимосвязанности (через средства реализации действий) вплоть до полной (максимальной), когда действия одного члена группы невозможны без предшествующего или одновременного действия других.
6. Уровень коллективистской взаимосвязанности может включать все остальные. Эта взаимосвязанность позволяет различать группы по степени их развития (от диффузной до коллективной). Взаимосвязанность может увеличиваться за счет усиления ценностно-ориентационного единства группы. Взаимная зависимость регулируется дополнительно совпадением личностно значимого и общественно ценного содержания групповой деятельности.

Другими словами, можно выделить 4 вида коррекционных занятий:

- индивидуальное (1-й уровень взаимосвязанности);
- групповое для индивидуального занятия – группа как средство организации коррекционно-развивающего воздействия на одного человека (2-й уровень взаимосвязанности);
- индивидуальное в группе (3-й уровень взаимосвязанности);
- групповые (с 4-го по 6-й уровень взаимосвязанности).

Уровень связанности № 2 («групповое для индивидуального») планируется только в исключительных случаях, т.к. это очень трудоемко и несправедливо (вся группа работает на интересы одного человека).

Виды деятельности

Программа предусматривает следующие виды деятельности: тренинговые упражнения и игры, обучающий эксперимент, дидактические игры, занятие с элементами активного обучения, интерактивные занятия, конструирование объекта (по инструкции и т.д.), экскурсии по городу и в музеи, участие в работе мастер-классов, компьютерные игры, групповая дискуссия, индивидуальная беседа, индивидуальное выполнение задания.

Тип занятия определяется видом деятельности и уровнем взаимосвязанности. Уровень самостоятельности определяется и корректируется в процессе деятельности.

Для проведения коррекционной работы создана специально организованная, предметно-пространственная развивающая среда («интерак-

тивное пространство») на основе свободного доступа к стимульному материалу и оформления стендов (настенная наглядность, выставки работ).

Обратная связь (текущая и итоговая): анализируются результат, процесс выполнения или готовое изделие (количество карточек с выполненным заданием, фишки). Отметки за выполнение заданий не ставятся, но бывают поощрения – возможность по желанию самостоятельно выполнить коррекционное упражнение, например на компьютере, или сделать игрушку по выбору.

Результаты коррекционного воздействия часто носят отсроченный, латентный характер (продолжены во времени).

Итоговой обратной связью служат результаты ежегодного мониторинга уровня развития когнитивных психических процессов.

Результатом данной работы является *наличие положительной динамики* развития когнитивных психических процессов. Сформированность



Фото на с. 34–35 А.Степанова

конкретных умений можно принять как приближенные ориентиры, но не как задачу курса.

Содержание и структура

Курс включает следующие разделы (*курсивом в скобках указаны межпредметные связи*):

1. Развитие мелкой моторики (ручной умелости), дозирования мышечного усилия, восприятия формы, размера и цвета основных фигур (*письмо, математика, труд, ИЗО, развитие речи*).
2. Развитие тактильно-двигательного восприятия (формы, размера, количества, видов поверхности), мелкой моторики руки, усвоение названий основных геометрических фигур и направлений движения (*письмо, математика, труд, ИЗО, развитие речи*).
3. Развитие зрительного восприятия (формы, размера, количества, цвета, объема, взаиморасположения, части и целого, выделение фигуры из фона), зрительной памяти, зрительно-моторной координации, мелкой моторики руки и наглядно-действенного мышления (*математика, письмо, чтение, ИЗО, развитие речи*).
4. Развитие вербального (слухового) восприятия, вербальной памяти, слухомоторной координации и вербализация взаиморасположения относительно своего тела, точки отсчета, границы отсчета (*чтение, математика, ИЗО, развитие речи*).
5. Развитие внутреннего плана действий и произвольного внимания (*математика*).
6. Овладение основными понятиями, обслуживающими мыслительный процесс (*математика, развитие речи*).
7. Восприятие времени, длительности, последовательности событий (*математика, развитие речи*).
8. Развитие, восприятие средств невербального общения, зрительной и вербальной памяти, расширение кругозора (*развитие речи*).
9. Конструирование как комплексное развитие всех когнитивных психических процессов, в том числе развитие культуры процесса принятия решения, ориентации на общечеловеческие ценности, формирование продуктивного мышления и графомоторных навыков (*письмо, чтение, математика, труд, ИЗО, развитие речи*).
10. Снятие локального утомления, физкультминутки, оздоравливающее воздействие на психическое здоровье и эмоциональное состояние.

Развитие **внимания**, которое является сквозным психическим процессом, т.е. является составляющей сенсорных процессов, эмоционально-волевой, мотивационной сферы и самоконтроля, включается



в каждое занятие и не выделяется в отдельный раздел.

Безусловно, недоразвитие крупной и мелкой моторики взаимосвязано. Недоразвитие крупной моторики влияет на становление пространственной ориентировки, обуславливает трудности в освоении техники письма, тормозит овладение предметными действиями и т.д. Но в данной программе пристальное внимание уделяется развитию мелкой моторики руки, а занятия по развитию крупной моторики планируются по необходимости конкретного случая, тем более что эту задачу решают ритмика, физвоспитание, ЛФК и множество спортивных кружков.

Во время занятий может использоваться функциональная музыка. Например: Э.Григ. «Утро в бору»; детская песенка «Улыбка» и пр.

Класс, как правило, делится не менее чем на 2 подгруппы.

Важно, чтобы каждый имел возможность делать что-то по желанию, это тоже учтено в программе. По желанию выполняется задание в случае, если учащийся справился с работой раньше. Последнее занятие в каждой четверти составляется из упражнений и игр, выбранных голосованием в классе.

Порядок подразделов соответствует последовательности занятий, т.е. тематический план можно рассматривать и как технологическую карту.

В соответствии с приказом № 29/2065-п на коррекционный курс «Развитие психомоторики и сенсорных процессов» отводится по 2 часа в неделю в 1–4-х классах, т.е. 68 академических часов (40 мин.) на каждый класс.

Примерный тематический план, который позволяет составить вариативные планы для подгрупп и

индивидуальные программы из подразделов в зависимости от актуального уровня развития, – на диске к № 8 нашей газеты.

Г.ЛЕОНОВА,

педагог-психолог специальной (коррекционной) школы-интерната VIII вида № 18, г. Ульяновск



См. дополнительные материалы к статье на диске к № 8 нашей газеты.

Л и т е р а т у р а

1. Большой психологический словарь / Под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – С. 672.
2. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. – М.: Просвещение, 1986. – С. 273.
3. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – ЛГУ, 1988. – С. 560.
4. Ефименко Л.Н., Мисаренко Г.Г. Организация и методы коррекционной работы логопеда на школьном логопункте.
5. Лукьянова М.И., Балашов М.М. Личностно ориентированный подход к образованию: обоснование и сущность. – Ульяновск: ИПК ПРО, 1999. – С. 28.
6. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – С. 512.

7. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под ред. Крылова А.А., Маничева С.А. – СПб.: Питер, 2000. – С. 559.
8. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми / Под ред. Дубровиной И.В. – МЛ, Академия, 1998. – С. 160.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. В 2 т. Т. 2. – М.: Педагогика, 1989. – С. 323.
10. Рубинштейн С.Я. Психология умственно отсталого школьника. – М.: Просвещение, 1979. – С. 190.
11. Санитарные нормы для школ и дошкольных учреждений. (Образование в документах и комментариях.) – М.: ООО «Издательство «Астрель», «Издательство АСТ», 2001. – С. 176.
12. Современная психология: Справочное руководство / Отв. ред. Дружинин В.Н. – М.: ИНФРА-МД, 1999. – С. 688.
13. Социальная психология / Под ред. Кузьмина Е.С., Семенова В.Е. – ЛГУ, 1979. – С. 288.
14. Удалова Э.Я., Метиева Л.А. Программа курса коррекционных занятий «Развитие психомоторных и сенсорных процессов» для учащихся 1–4-х классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. – Журн. «Коррекционная педагогика» № 3 (9) / 2005. – С. 36.

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Комплект «Все цвета, кроме чёрного»

Создан под руководством академика РАО М.М. Безруких

Пособия комплекта помогут школьникам:

- вести здоровый образ жизни
- контролировать и оценивать свое поведение
- сопротивляться негативному влиянию
- находить выход из трудных ситуаций
- проявлять силу воли и характер

Комплект для 2–4 классов включает:

- Рабочие тетради
- Пособие для педагогов
- Книгу для родителей

Комплект для 5–6 классов включает:

- Рабочие тетради
- Пособие для педагогов и родителей

127422, Москва, ул. Тимирязевская, д. 1, стр. 3
Тел./факс: (495) 611-15-74, 611-23-59
E-mail: pr@vgf.ru, sales@vgf.ru
Посетите наш интернет-магазин на сайте: www.vgf.ru



Факты и комментарии

Опыт работы столичной школы

Мы должны строить мосты к инвалидам не только физически, но и в наших умах. Инвалиды не должны быть за бортом жизни!

**Гамзат Муслимов,
ВОО «Молодая гвардия»**

Преодолеваем первые трудности

В апреле прошлого года был утвержден закон «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья в г. Москве». Но это вовсе не значит, что таких ребят до того момента не существовало. Они были, есть и, к сожалению, их число не уменьшается, а растет.

Школа № 1161 находится на территории микрорайона-новостройки Южное Бутово, в котором на протяжении последних лет предоставляются квартиры льготным категориям граждан, из чего следует, что к нам приезжают жить и учиться дети-инвалиды, ребята с ограниченными возможностями.

В 2010/11 учебном году школа стала официально работать в системе инклюзивного (интегрированного) образования. А фактически такая деятельность ведется у нас уже несколько лет. Началась она в 2005 году, когда в первый класс поступил колясочник Кирилл Дроздков. И если бы не внимательное, тактичное отношение преподавателя Ольги Николаевны Синецкой, понимание и терпимость со стороны других детей и их родителей, ничего бы не получилось.

С первых дней стало понятно, что работа в стандартных рамках урока вестись не может: у ребенка тяжелое заболевание опорно-двигательного аппарата. Требуется постоянное присутствие взрослого, который должен помогать ему открывать тетради, переворачивать страницы учебника, брать в руки ручки и карандаши. Мама мальчика в течение четырех лет присутствовала на всех занятиях.

Каждому учителю известно, что такое открытые уроки и посторонние в классе. Это и излишнее на-

пряжение, это и (что скрывать!) более серьезная подготовка. Дети в такой ситуации ведут себя скованнее. Да и внимание педагога в большей степени уже обращено не к классу, а к конкретному человеку. Здесь потребовались и талант преподавателя, и желание искать новые подходы в обучении, и помощь администрации, и поддержка со стороны родителей. Теперь можно смело сказать, что с первыми трудностями мы справились. Сегодня Кирилл уже шестиклассник, он активно участвует в школьной жизни, выступает на окружных и городских конкурсах. И мальчик всегда учится только на «отлично»!

Концепция равных возможностей

Цели работы школы с детьми-инвалидами – социальная адаптация этих ребят, концепция равных возможностей для всех учащихся. И таким детям уже не грозит замкнутое пространство дома в четырех стенах. Они общаются с друзьями, ездят на экскурсии и на конкурсы, для них открыта возможность ощутить себя не калекой (каким он является в сознании некоторых людей), а полноценным



гражданином современного общества, где ребенок-инвалид может реализовать себя, получить образование, профессию и жить самостоятельно, не страдая от постоянных косых взглядов и непонимания. Он с детства успешен! И эту модель реально воплотить в современных условиях!

В этом учебном году в школе занимаются 19 детей-инвалидов с различными видами заболеваний (соматические заболевания; нарушения опорно-двигательной функции; последствия травм и операций; психоневрологические болезни), а в общем – 25 человек находятся на индивидуальном или домашнем обучении.

Вход в помещение школы оборудован пандусом, здание оснащено подъемником для преодоления лестничных маршей детьми, передвигающимися в кресле-коляске, специализированными туалетами, в классах стоят отдельные парты для таких ребят. Это, пожалуй, основные элементы, характеризующие безбарьерную среду образования.

Были случаи, когда родители со страхом приходили записывать к нам своих детей с ограниченными возможностями. Но после экскурсий по школе и бесед с педагогами настроение мам и пап менялось. И они говорили: «Я *хочу*, чтобы мой ребенок учился именно здесь».



Всегда вместе

На отношение к инвалидам влияет окружающая обстановка. Если в школе есть такие ребята, то другие учащиеся начинают это воспринимать как норму. И детский коллектив складывается и работает уже исходя из данных условий и ситуации: вместе из кабинета в кабинет, с этажа на этаж, в актовЫй зал и т.д. Пусть получается медленнее, но занимаются, развлекаются и играют **вместе**. И уже не всегда рядом с маленькими инвалидами их мамы и папы, и педагоги не оберегают их слишком тщательно. За годы работы с подобными учениками мы знаем, что с ними ничего не случится! Их не обижают! К ним не пристаЮт! Наоборот! Остальные ребята помогают им подниматься и спускаться, и на лестнице их пропускают, и бегущих перед ними останавливают... Тем не менее не надо думать, что это какая-то особая школа. Бывает, что наши учащиеся и повздорят друг с другом, и подерутся, и обзываются могут. В общем, как везде. Они же дети! Это школьный мир со своими законами.

Но отношения в классе можно и нужно формировать по принципам толерантности, гуманизма и взаимопонимания, не показывая на инвалидов пальцем, потому что они не такие, как все.

Ответственность педагога

Огромную роль, безусловно, играет классный руководитель. Именно он формирует и воспитывает детский коллектив. Эта работа постепенная, трудоемкая, требующая больших физических, эмоциональных и временных затрат.

Не ждите, что если сегодня у вас в классе появился ребенок с ограниченными возможностями, то завтра все его сразу полюбят. На протяжении года-двух (а порой и трех лет) мы скрупулезно должны объяснять своим ученикам правила поведения и воспитывать в них внимательное, чуткое отношение к таким детям. Но хочется верить, что в школе случайных людей нет. Выбрав профессию педагога и придя в школу, знаешь, что дети бывают разные (любопытные, открытые, настырные, тихие, замкнутые, воспитанные и не очень, с девиантным поведением и с ограниченными возможностями здоровья). Но учатся все они в одном классе. И это касается системы современного образования в целом.

В нашей школе ребят с ограниченными возможностями условно можно разделить на 3 группы:

- 1 Дети, занимающиеся в школе с первого класса вместе с другими учащимися.
- 2 Ребята, перешедшие на инклюзивное образование в процессе обучения, но занимающиеся в школе с первого класса.
- 3 Дети, вновь поступившие в школу в среднем звене.

С первой и второй группами работать легче, так как эти ребята адаптировались в данных условиях, привыкли к педагогам. И учителя-предметники знают детей не первый год.

А вот новички нуждаются в особом внимании. Есть недоверие, страх родителей, который передается и самим ребятам. Из-за того, что раньше они учились только дома, у них возникают трудности в контактах со сверстниками, проблемы поведения на уроках. Дети привыкли, что работают только с ними индивидуально, а значит, обращают внимание лишь на них (потому что они не такие, как все). В классе учитель работает со всеми учениками. И для того, чтобы ребенок это понял и принял подобную форму общения, нужны время и такт преподавателя.

Наши принципы и задачи

В школе, где имеется большое количество таких детей, практически каждый педагог задействован в системе инклюзивного (интегрированного) образования, и потому все наши преподаватели используют **принцип индивидуального подхода в обучении**.

Этот принцип превалирует над всеми остальными. Он выдвигает перед учителями следующие задачи:

- адаптация ребят с ограниченными возможностями в детском коллективе (а в дальнейшем – в обществе);



- развитие межличностных отношений школьников на основе терпимости к окружающим, умения искать и находить компромиссы;
- создание устойчивой и развивающейся системы обратной связи между преподавателем и учащимися с ограниченными возможностями.

Из поставленных задач вытекает **принцип развивающего обучения**, где наиболее актуальна взаимосвязь психического развития и обучения.

Учебная деятельность ребенка-инвалида понимается как особый вид его активности, направленный на изменение самого себя: к моменту появления в школе (в другой среде) у него нет ни потребности в самоизменении, ни способности к нему. И привели его сюда (или привезли на коля-



ске) родители исходя из своих соображений, зачастую не учитывая (ввиду сложившихся обстоятельств) мнение ребенка, руководствуясь принципом: может, что-нибудь получится, хуже-то уже некуда!

Потребность в самоизменении и способность к нему могут возникнуть и сформироваться лишь в процессе коллективного обучения.

Задачи развивающего обучения детей с ограниченными возможностями:

- развитие способности самостоятельно находить способы решения возникающих задач и проблем, для чего необходимо начинать обучение не с усвоения правил и формул;
- обучение умению овладевать общими правилами и принципами решения задач определенного коллектива (класса);
- овладение способами решения этих задач;
- формирование потребности в творческом поиске.

Принцип осознанности и действенности результатов обучения, воспитания и развития предполагает, что обучение обеспечит осмысленность приобретенных знаний. Данный принцип обращен к решению жизненных проблем и ориентирован на практическую реализацию знаний, умений и навыков.

Здесь задачи педагогов чисто практические:

- привлечение детей с ограниченными возможностями к внеклассной и внешкольной деятельности;
- участие в системе дополнительного образования.

И, наконец, **принцип наглядности**. Дети-инвалиды видят своих сверстников в коллективе и самостоятельно приходят к пониманию, что если другие могут учиться, общаться – значит, это сумеют и они.



Процесс обучения

В 2009 году школа стала победителем городского смотра-конкурса «Город для всех» (по программе создания безбарьерной среды) в номинации «Организация образования».

У нас занимаются только дети с сохранным интеллектом (школа не имеет дополнительной лицензии на ведение специальной коррекционной образовательной деятельности). Поэтому обучение проходит в соответствии с обязательным минимумом содержания общеобразовательных программ, основными требованиями государственных федеральных образовательных стандартов по предметам и учебным планом школы.

При этом важными **целями обучения** являются:

- адаптация детей с ОВЗ к жизни в обществе;
- создание основы для осознанного выбора и последующего освоения профессиональных образовательных программ;
- воспитание гражданственности и трудолюбия;
- уважение к правам и свободам человека, любовь к окружающей природе, родине, семье;
- формирование здорового образа жизни.

Дети с ограниченными возможностями по каждой дисциплине занимаются по **индивидуальным поурочно-тематическим планам**, согласованным на методических объединениях учителей-предметников и утвержденным администрацией.

Понятно, что эти ребята не могут постоянно посещать занятия. Поэтому практически все они находятся на интегрированной форме обучения, то есть:

- 1) частично посещают уроки с классом (по расписанию) – **групповые занятия**;
- 2) частично занимаются с педагогами индивидуально (особенно если этого требует специфика предмета – лабораторные и практические работы по физике, химии, биологии, которые возможно выполнить только в помещении со специальным оборудованием) – **индивидуальные занятия**;

3) частично педагоги ходят заниматься к ребятам домой (есть заболевания, при которых дети не могут выйти из дома, а иногда из-за погодных условий не имеют возможности добраться до школы самостоятельно) – *надомное обучение*.

Но во всех этих случаях мы поддерживаем тесную, практически ежедневную связь с родителями.

Дополнительное образование

В системе дополнительного образования дети-инвалиды принимают участие по мере своих возможностей. И надо сказать, что иногда это приносит интересные результаты.

В течение трех лет в фольклорно-театральной студии занималась Алина Сунгатуллина (сейчас ученица 11-го класса). В составе ансамбля «Вечер» она выступала в окружном туре конкурса «Юные таланты Московии».

В 2008 и 2009 г. коллектив занимал второе место в окружном конкурсе по номинации «Фольклор». А в 2010 г. Алина получила второе место во Всероссийском конкурсе проектно-исследовательских работ «Первые шаги» с проектом «Фокус или реальность?».

В 2010 г. Кирилл Дроздов участвовал в городском конкурсе эссе «Летопись Великой Отечественной войны», посвященном 65-летию Победы. За работу «Ветеран в моей семье» мальчик заслужил грамоту окружного тура конкурса. Ребята с ограниченными возможностями ежегодно принимают участие в ярмарке идей на Юго-Западе. И совсем не обязательно требовать от них результатов, ведь даже уже само их участие – это результат трудолюбия и целеустремленности.

Таким образом, благодаря поддержке мам и пап и огромному желанию ребят учиться и заниматься творчеством наша работа имеет огромное воспитательное значение в системе инклюзивного образования.

Требуют ли занятия с детьми-инвалидами дополнительной нагрузки? Да, и немалой. Но когда видишь результаты и слышишь добрые слова от родителей и общественности, трудности забываются, а ощущение удовлетворенности остается. А успехи учеников – это успехи учителей!

Анна ПАНОВА,
заместитель директора
по учебно-воспитательной работе,
ГОУ СОШ № 1161,
Москва

Фото предоставлены автором

Преодоление



Упорствовать и МЫСЛИТЬ...

Всемирно прославленный поэт Джордж Ноэл Гордон Байрон родился в 1788 году в семье, принадлежавшей к высшей английской аристократии. Тем не менее детство его проходило в крайней бедности. Отец расстроил состояния богатых наследниц: сначала первой жены, а затем и второй – матери Байрона. Забрав маленького сына, она уехала на родину, в Шотландию.

Детство Байрона было омрачено не только нуждой и разрывом родителей, но и физическим ущербом. Он родился с изуродованной стопой и остался навсегда хромым. Этот изъян провоцировал насмешки окружающих, и у мальчика рано пробудились чувства одиночества и чужеродности миру, ставшие главными в его лирике.

Болезненная впечатлительность усугублялась капризным нравом матери, не любившей «хромонового мальчугана». Он рос непослушным, но обладал феноменальной памятью и рано начал писать стихи.

В 10 лет он унаследовал от двоюродного деда титул барона, родовое поместье и право называться лордом Байроном. Он занимался с домашним учителем, затем в частных школах. Любил книги, к 12–13 годам перечитал всех английских классиков. Увлекался спортом: плаванием, боксом, фехтованием, верховой ездой. Уже в школьные годы проявились многие черты его характера: серьезность, упорство, необузданность в стремлениях, вспыльчивость, обостренное самолюбие, жажда свободы.

В 1816-м Байрон покинул Великобританию, жил в Италии.

В трагедиях, поэмах, лирике он создал образ не понятого миром «рефлексирующего героя», одинокого, разочарованного, мятежного бунтаря и скитальца. Романтический разлад между пошлой обыденностью и высокими идеалами приобрел у Байрона особый драматизм, что в истории культуры осталось как явление байронизма.

В 1820 году он стал участником движения карбонариев, а вскоре на свои деньги снарядил корабль для помощи восставшим грекам в борьбе с османским игом. Во время осады крепости на западе Греции в 1823 году он заболел лихорадкой и умер. Похоронен в Англии, в родовом имении.

Юлия ПЕТРОВА



Стратегия и тактика конфликта

Занятие для подростков

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Игра-активатор «Переправа»

Инструкция. Участники разбиваются на пары и встают друг напротив друга на расстоянии 10 шагов. Ведущий объясняет, что между ними широкая река. Задача каждого игрока – с помощью мимики и жестов (без слов) переманить партнера на свою сторону.

После выполнения задания требуется определить, какая стратегия поведения была использована для взаимодействия в парах. Если участник сразу перешел на сторону другого, то это *уступчивость*, или *приспособление*; если партнеры встретились на середине – *компромисс*; если, активно договариваясь, каждый остался на своем месте – *соперничество*, если не было попыток взаимодействия – *избегание*, или *уход*, если один сходил за другим и помог ему перебраться на свою сторону, то это *сотрудничество*.

Далее обсуждается, как выбранная стратегия соотносится с действиями в реальной жизни.

2. Беседа о стратегиях поведения в конфликте

Информационный блок

Выделяют пять стратегий поведения в конфликте: *уход*, *приспособление*, *соперничество*, *компромисс*, *сотрудничество*. Для каждого человека типично использование одной или двух из них.

Уход (избегание) характеризуется отсутствием у вовлеченного в конфликт желания сотрудничать и приложить активные усилия для отстаивания собственных интересов или сделать шаги навстречу оппонентам; стремлением выбраться из конфликтного поля, уйти от конфликта физически или эмоционально.

Конфликты являются частью нашего повседневного опыта, как собственного, так и воспринимаемого через средства массовой коммуникации. Представление о конфликте как негативном явлении во многом связано с единообразным поведением людей в совершенно не похожих ситуациях взаимодействия. В зависимости от личностных особенностей и опыта каждый человек вырабатывает определенные стратегии, позволяющие справляться с конфликтами. Нередко они становятся стереотипными, не соответствующими конкретным случаям. Постоянное стремление победить или любой ценой избежать столкновения вызывает много отрицательных эмоций и разрушает отношения с окружающими.

Для формирования конфликтной компетентности подростков необходимо расширить их представления о способах реагирования в подобных ситуациях. Главное – не избежать конфликта, а использовать его для достижения цели, развития взаимоотношений, отстаивания своих интересов. Данное занятие наглядно демонстрирует, что универсальных средств урегулирования конфликтов не бывает.

Любой способ имеет ограничения в зависимости от ситуации, ее участников и решаемых ими задач. Поэтому всегда нужно выбирать наиболее подходящую стратегию, оценивая значимость сохранения отношений, важность цели и условия протекания конфликта.

Ребятам будет интересно определить свои типичные стратегии поведения в конфликте и попробовать вести себя непривычным способом.

Тема занятия: «СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ»

Цели: знакомство со стратегиями поведения в конфликте, определение преобладающей стратегии участников группы.

Продолжительность – 60–90 минут.

Приспособление (уступчивость) отличается склонностью участников конфликта смягчить ситуацию, сохранить или восстановить гармонию во взаимоотношениях посредством уступок, доверия, готовности к примирению. В отличие от ухода, в большей мере учитывает интересы оппонентов. Наиболее часто встречается в конфликтах организационного характера: нижестоящий – вышестоящий, подчиненный – начальник и т.д. Однако малоэффективно в случаях, когда стороны охвачены чувством обиды и раздражения, не хотят отвечать друг другу доброжелательной взаимностью, а их интересы и цели не поддаются сглаживанию и согласованию.

Соперничество (противодействие) ориентировано на то, чтобы, действуя активно и самостоятельно, добиваться осуществления собственных интересов без учета интересов других сторон, а то и в ущерб им. Конфликтующий стремится навязать оппонентам свое решение проблемы, не приемлет совместных действий. При этом применяются силовое давление, запугивание и принуждение.

Компромисс – это урегулирование разногласия на основе взаимных уступок, достижения частичного удовлетворения своих интересов. Стиль хорош тем, что позволяет, хотя и не в полной мере, удовлетворить притязания каждого из оппонентов. Правда, обе стороны могут остаться недовольны результатом.

Сотрудничество нацелено на максимальную реализацию участниками ситуации собственных интересов, предполагает совместный поиск решения, отвечающего устремлениям всех конфликтующих сторон. Этот стиль позволяет путем открытого коллективного обсуждения, взаимного согласования достигать удовлетворения интересов оппонентов. Сотрудничество охотно используется теми, кто воспринимает конфликт как нормальное явление социальной жизни и потребность решить ту или иную проблему без нанесения ущерба какой-либо стороне.

Для того чтобы определить собственные стратегии в конфликте, следует выполнить несколько упражнений.

3. Определение типичных стратегий поведения в конфликте

Инструкция

1) Определите свою стратегию поведения во взаимодействии с помощью теста К.Томаса (см. диск к № 8 нашей газеты).

2) Напишите, в каких случаях вы выбираете следующую стратегию поведения.

Сотрудничество _____

Соперничество (противодействие) _____

Компромисс _____

Уступчивость (приспособление) _____

Избегание (уход) _____

3) Запишите ваши типичные стратегии поведения в конфликте:

с другом _____

с одноклассниками _____

с родителями _____

с учителями _____

с незнакомыми людьми _____

4. Упражнение «Стратегия»

Оборудование: карточки с описанием ситуаций и с названием пяти стратегий.

Инструкция. Подростки разбиваются на пары, каждая из которых вытягивает по две карточки: с описанием ситуации и с названием стратегии. Ребята должны разыграть ситуацию в данной стратегии. Задача зрителей – определить стратегии, представляемые участниками.

Ситуация 1. Друг пригласил вас на день рождения. Там соберется не очень интересная компания, идти не слишком хочется, но вы боитесь обидеть друга. Вы скажете: «Я бы с удовольствием пришел, но... (различные версии)» – или пойдете без объяснений.

Ситуация 2. Подруга или друг просит вас одолжить дорогую вещь. Но родители не разрешают вам давать свои вещи кому бы то ни было в займы. Вы даете вещь, чтобы не потерять друга или находите иное объяснение.

Ситуация 3. Вы покупаете продукты, и кассир дает вам лишние деньги в виде сдачи. Вернете ли вы их?

Ситуация 4. Вам предлагают отправиться в поход на неделю. Вы хотите пойти, но мать с отцом вас не пускают. Как вы поступите?

Ситуация 5. Вы совершаете плохой поступок и заранее знаете реакцию на него ваших родителей. Вы признаетесь сразу или будете оттягивать финал?

Ситуация 6. Вас уличают во лжи, которая очевидна. Вы станете доказывать свою правоту или признаете обман?

Ситуация 7. Вас обвиняют в поступке, которого вы не совершали. Вы пытаетесь объяснить, что обвинение ложно.

Ситуация 8. Ваш лучший друг или подруга поступают по отношению к вам несправедливо. Вам нужно расставить все точки над «и», но при этом вы не хотите терять своих друзей.

5. Оценка ведущей стратегии поведения в конфликте по методике Дж. Г. Скотта

Любая из пяти известных стратегий поведения может принести положительные результаты, если она отвечает требованиям ситуации. Но многие люди тяготеют к преимущественному использованию одной из них. Это происходит не столько из-за объективных обстоятельств, сколько из-за собственных внутренних побуждений, устоявшихся привычек.

В будущем вы сможете расширить репертуар стратегий, а сейчас постарайтесь определить свой «любимый» стиль при помощи методики Дж. Г. Скотта. Заполняя таблицу, представьте себе свое обычное поведение в конфликтных ситуациях.

Проранжируйте стратегии по пяти указанным категориям. Для этого последовательно расставьте цифры (от 1 до 5) в каждой из четырех колонок. 1 означает, что стиль занимает первое место (ранг) по категории, указанной сверху, а 5 – последнее место.

Подсчитайте количество баллов в каждой строке. Стратегия, набравшая наименьшее число баллов, является предпочтительной.

6. Тест «Тактика поведения в конфликте»

Тест состоит из двух частей, содержащих по 10 утверждений. Каждое из них требует ответа **да** или

нет. За утвердительные ответы начисляется по 1 баллу, за отрицательные – 0 баллов. С помощью этой методики вы можете оценить себя или интересующее вас лицо.

Часть 1: «Избегающий конфликта»

1. Всегда проигрывает в конфликте.
2. Считает, что конфликта надо избегать.
3. Выражает свое мнение извиняющимся тоном.
4. Думает, что проиграет, если не согласится.
5. Удивляется, почему другие его не понимают.
6. Говорит о конфликте на стороне оппонента.
7. Воспринимает конфликт весьма эмоционально.
8. По его мнению, в конфликте не следует демонстрировать свои эмоции.
9. Чувствует, что надо уступить, если хочешь разрешить ситуацию.
10. Считает, что люди всегда с трудом выходят из конфликта.

Оценка результатов: 8–10 баллов – в вашем поведении выражена тенденция к конфликтности; **4–7 баллов** – средневыраженная тенденция к конфликтному поведению; **1–3 балла** – такая тенденция не выражена.

Часть 2: «Действующий напролом»

1. Часто подтасовывает факты.
2. Действует напролом.
3. Ищет слабое место в позиции оппонента.
4. Думает, что отступление ведет к «потере лица».
5. Использует тактику затыкания рта оппоненту.
6. Считает себя знатоком.
7. Нападает на человека, а не на проблему.
8. Применяет тактику маскировки (голосом, манерами и т.п.).

Стиль разрешения конфликта	Применяю чаще всего	Владею лучше всего	Приносит наилучшие результаты	Чувствую себя при его использовании наиболее комфортно
Настойчивость, или противодействие (я активно отстаиваю собственную позицию)				
Уход, или избегание (я стараюсь уклониться от участия в конфликте)				
Приспособление, или уступчивость (я пытаюсь во всем уступать, идти навстречу партнеру)				
Компромисс (я ищу решение, основанное на взаимных уступках)				
Сотрудничество (я стараюсь найти решение, максимально удовлетворяющее интересы обеих сторон)				



9. Считает, что выигрыш в аргументах очень важен.

10. Отказывается от дискуссии, если она развивается не в соответствии с его замыслом.

Оценка результатов: 8–10 баллов свидетельствуют о явной тенденции действовать напролом; 4–7 баллов – показатель того, что имеет место средневыраженная тенденция действовать напролом; 1–3 балла означают, что такая тенденция не выражена.

7. Упражнение «В транспорте»

Инструкция. Умение реагировать на грубость, сохраняя при этом чувство собственного достоинства, можно тренировать во время поездок в общественном транспорте, в магазине, на рынке и в других местах. Заставьте себя молчать, когда вас задевают в мелком конфликте, например, в трамвайной ссоре. Научитесь отвлекаться от подобных сцен приятными воспоминаниями или наблюдением за пейзажем и пр. Вскоре вы почувствуете преимущества такого поведения. Это – избежание конфликта и сохранение чести и достоинства.

Вспомните конфликтные ситуации на улице, в транспорте, в учреждениях сферы обслуживания и др., свидетелями которых вы были, и проанализируйте их, ответив на следующие вопросы:

1. По какой формуле шло развитие конфликта?
2. Кто был инициатором столкновения и какой конфликтоген он применил первым?

3. Как ответил на конфликтоген второй участник?

4. Можно ли было избежать этой ситуации и каким образом?

8. Обсуждение занятия

- Как, на ваш взгляд, прошло наше занятие?
- Что понравилось, а что нет?
- Что нового вы узнали?
- Помогут ли вам эти знания в дальнейшем? В чем?

Елена КОШЕЛЕВА,

психолог,

наркологический диспансер № 3,

Москва

Литература

1. Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб.: Питер, 2002.
2. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. – СПб.: Питер, 2001.
3. Почебут Л.Г., Чикер В.А. Организационная социальная психология. – СПб.: Речь, 2002.
4. Энциклопедия психологических тестов. Общение, лидерство, межличностные отношения. – М.: АСТ, 1997.



См. дополнительные материалы к статье на диске к № 8 нашей газеты.



Беги, ручеек!

Игры народов Сибири и Дальнего Востока являлись основным средством приобщения детей к труду (охоте, рыбалке, собирательству, ведению домашнего хозяйства). Их целью было не только развитие физических качеств и двигательных навыков, но и воспитание решительности, смелости, находчивости, коллективизма, нравственности. По мере взросления ребят содержание таких забав усложнялось. В играх дети реализовывали свою творческую энергию, удовлетворяли потребность в общении со сверстниками и познавали окружающий мир

«Волк и жеребята»

Выбираются волк и две-три лошади, остальные участники – жеребята.

Лошади огораживают чертой поле – пастбище, на котором пасутся жеребята. Они охраняют жеребят, чтобы те не ушли далеко от табуна, так как там бродит волк. Определяют (и тоже очерчивают) место волку. Все становятся на свои места, и игра начинается.

Лошади распростертыми руками сгоняют в табун резвящихся и старающихся убежать с пастбища жеребят. Но за линию лошади не выходят. Волк ловит жеребят, покинувших пределы пастбища. Пойманные выбывают из игры и сидят (стоят) в определенном месте, куда их приводит волк.

«Стрельба в цель с кружением»

Картонный диск диаметром 20–25 см, украшенный якутским орнаментом (в старину его делали из двойной прошитой бересты), вывешивается на стене или на столбе. В 3–5 м от диска ставится шест (или круглая тумбочка), вокруг которого игрок должен несколько раз обежать с мячом и бросить его в диск (цель).

Победителем считается тот, кто попадет в цель, предварительно обежав вокруг шеста большее число раз. Для старших ребят кидание мяча можно заменить стрельбой из лука.

«Солнце (хейро)»

Ребята становятся в круг, берутся за руки, идут по кругу приставным шагом, делая руками равномерные взмахи вперед-назад и на каждый шаг произносят: «Хейро». Ведущий – солнце – сидит на корточках в середине круга. Когда он встает и выпрямляется (вытягивает руки в стороны), игроки разбегаются.

Все участники должны увертываться от солнца при его поворотах. На сигнал «Раз, два, три – в круг скорей беги!» те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг.

«Ловля оленей»

Все участники делятся на оленей и пастухов. Пастухи берутся за руки и стоят полукругом лицом к оленям, которые бегают по очерченной площадке. По сигналу «Лови!» пастухи пытаются поймать оленей и замкнуть круг.

Ловить оленей можно только по сигналу. Круг замыкают тогда, когда поймано большее число игроков. Олени стараются не попадать в круг, но они уже не имеют права вырываться из круга, если он замкнут.

«Ручейки и озера»

Игроки стоят в пяти–семи колоннах с одинаковым количеством участников в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (не выходя из своей колонны). По команде «Озера!» дети

останавливаются, берутся за руки, образуя круги – озера. Побеждают те ребята, которые быстрее построят круг.

«Поймай мяч»

Участники делятся на две одинаковые группы и становятся шеренгами друг против друга. Крайний (любой) бросает мяч стоящему напротив, который ловит его и передает следующему игроку, расположенному напротив, и т.д. Тот, кто не поймал мяч, отправляется в плен на противоположную сторону. И так до конца шеренги. Затем мяч кидают в обратную сторону в таком же порядке.

Выигрывает группа, в которую перешло больше участников.

«Перетягивание на палках»

Игроки делятся на две равные по численности и силе группы и садятся на пол гуськом: одна группа против другой. Передние берутся двумя руками за палку и упираются друг в друга ступнями. Остальные крепко держат друг друга за талию. По команде участники постепенно перетягивают друг друга.

Побеждает группа, которая перетянула на свою сторону другую группу, или приподняла в ней с

места несколько человек, либо вырвала палку из рук переднего.

«Летящий диск»

Из двойного картона или бересты вырезают диск диаметром 20–25 см, разрисованный с двух сторон якутским орнаментом. Диск кидают вверх, а участник старается попасть в него мячом.

Игру можно организовать под руководством взрослого со старшими ребятами, которые будут стрелять в диск из лука.

Время броска или стрельбы определяет сам участник.

«Бег в снегоступах»

Ребята делятся на две команды и встают за чертой. У каждой команды по одной паре снегоступов. На противоположной стороне площадки заранее ставятся два флажка.

По сигналу взрослого (взмах флажком) ведущие в снегоступах бегут к своим флажкам, обгибают их (не задевая) и возвращаются обратно, передавая снегоступы (строго за чертой) следующему игроку. Побеждает команда, которая раньше закончит бег.

Марина МАЛЫХИНА



Фото с сайта ilkovski66.blogmetro.ru



Издательский дом

ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ

представляет



Льготная редакционная подписка

на II полугодие
2011 года



Подпишитесь на нашем сайте
www.1september.ru

и вы получите скидку на подписку!

БУМАЖНАЯ ВЕРСИЯ

(получение по почте)



~~1200
рублей~~

1080
рублей

- льготная цена
на полгода

960
рублей

- льготная цена на полгода
для тех, кто подписывался
через сайт на первое
полугодие 2011 года

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ

(получение по интернету)



~~780
рублей~~

699
рублей

- льготная цена
на полгода

599
рублей

- льготная цена на полгода
для тех, кто подписывался
через сайт на первое
полугодие 2011 года