

Здоровье детей

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

№ 8 (426) 16–30 апреля 2011

zdd.1september.ru

№ 8

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ФИЗКУЛЬТУРА

ЛОГОПЕД В ШКОЛЕ

КОРРЕКЦИОННАЯ
ПЕДАГОГИКА

ИНКЛЮЗИВНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

ОБРАЗ ЖИЗНИ



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. Бузоева,

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 16.03.11,

фактически 16.03.11. 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

неотложная библиотечная помощь

В. Чимаров,
Т. Новикова

3

ПУЛЬС СОБЫТИЙ

6

о чем может рассказать пульс

О. Кузнецова

7

иннова- ционный подход

Т. Трубина

12

острого вам зрения

А. Рязанцев

14

оздоровительная
физкультура

ЧАС ЛФК

секции для адаптации

Н. Зайцева

18

логопед в школе

ГОВОРИМ И ПИШЕМ ПРАВИЛЬНО

о детях с наруше- ниями речи

О. Елифанова

20

фантазии на заданную тему

Н. Свободина

29

коррекционная
педагогика

ОСОБЫЙ РЕБЕНОК

ПОДГОТОВКА К ЖИЗНИ

С. Кислюк

34

инклюзивное
образование

УЧИМСЯ ВМЕСТЕ

от равно- правия – к равным возможностям

Л. Жукова,
Е. Ливанова

36

образ жизни

ОТОВСЮДУ ОБО ВСЕМ

особенный праздник

Т. Данилина

38

вне зависи- мости

Ю. Корчагина

42

телевизор маму не заменит

О. Горбушина

44

веселые кенгуру

М. Малыхина

46

Фото с сайта
www.cross-kpk.ru



Неотложная библиотечная ПОМОЩЬ

Согласно социологическим исследованиям в последние примерно полтора десятилетия россияне стали значительно меньше читать, 52% наших соотечественников не покупают в течение года ни одной книги. В библиотеках зарегистрировано около 60 миллионов читателей, но активно пользуются их услугами менее 20% из числа записавшихся.

Особую тревогу вызывает подрастающее поколение. Результаты последнего международного тестирования по качеству чтения, в котором принимали участие школьники из 57 стран, показали, что российские старшеклассники, занявшие арьергардные 37–40-е места, оказались позади сверстников даже из весьма не передовых стран Южной Америки, Азии и Африки. Наши школьники испытывали затруднения с критическим анализом, осмыслением и интерпретацией прочитанного текста.

Плохие результаты тестирования характеризуют не просто потерю интереса к чтению. Они свидетельствуют о снижении качества мышления, утрате способности к творческой деятельности, что имеет прямое отношение к духовному, психическому здоровью. Согласно многократно подтвержденным данным ВОЗ продолжительность и качество жизни образованных людей во всех странах мира выше, чем у мало- или необразованного населения.

Специалисты утверждают, что, если человек не стал читателем в детстве, он не станет им никогда. Для воспитания юного читателя основной упор следует делать на развитие самых многочисленных и наиболее доступных для детей библиотек – школьных.

Нужные книги

Тюменская область в настоящее время – единственная в РФ территория, где впервые создана и успешно функционирует школьная библиотека здоровья,

не имеющая аналогов в сети образовательных учреждений страны.

Этот инновационный проект был разработан в институте психологии, педагогики, социального управления Тюменского государственного университета в рамках региональной научной программы «Формирование здоровья субъектов образовательного процесса» и в 2009 году осуществлен в МОУ СОШ № 57 г. Тюмени.

Цель проекта: организация школьной библиотеки здоровья как духовно-нравственной образовательной основы реализации педагогических здоровьесберегающих технологий.

Основные задачи: разработка концепции, программы, механизмов практической реализации и эффективной деятельности школьной библиотеки по формированию здорового образа жизни как нового мировоззрения XXI века.

При определении стоимости создания библиотеки учитывались затраты на подписку специальной периодики, приобретение учебников, монографий, словарей, энциклопедий, методических руководств, научно-популярных и др. изданий, обеспечивающих глубокое представление о здоровье, здоровом образе жизни с позиций медицины, психологии, гигиены, диетологии, экологии и других наук; затраты на обеспечение информационно-библиотечного центра компьютерами; на создание медиатеки программно-методических комплексов, компьютерных программ, мультимедийных энциклопедий. Общая стоимость реализации проекта находится в пределах ста тысяч рублей.

Фонд школьной библиотеки насчитывает более сотни наименований современных книг, рассчитанных на детей разных возрастов, и около 160 наименований газет и журналов. Таких, например, как «Здоровье школьника», «Культура здоровой жизни», «Школа здоровья», «Будь здоров!», «Здоровый образ жизни». Регулярно оформляются

привлекающие внимание детей тематические выставки: «Хочу быть здоровым», «Я выбираю жизнь», «Здоровье населения и среда обитания», «Родителям о здоровье», «Прикоснись ко мне добротой» и др.

В соответствии с требованием времени – формированием в мире и в России информационного общества – неотвратимой становится трансформация школьной библиотеки в информационно-библиотечный центр здоровья. К услугам учащихся и педагогов – современные компьютеры с выходом в Интернет, медиатека с сотнями обучающих, развивающих программно-методических комплексов, мультимедийных энциклопедий и электронных справочников. При этом вся печатная и электронная информация рассчитана на всех участников образовательного процесса: педагогов, учащихся и их родителей.

Еще один аспект проекта – информационное обеспечение учебно-воспитательного процесса, внеучебной, досуговой деятельности, авторских разработок педагогических здоровьесберегающих технологий и программ научно-методическими материалами на основе анализа современных отечественных и зарубежных источников по проблемам формирования здоровья.

Фонд специальной здоровьесориентированной литературы: журналы, газеты, научные, научно-популярные издания, энциклопедии, справочники, плакаты, календари, буклеты и др. – систематически пополняется новыми изданиями.

Создана картотека здоровья. Статьи периодических изданий и другие источники заносятся в картотеку по тематическим разделам: «Здоровьесберегающие образовательные технологии», «Здоровый образ жизни», «Питание и здоровье школьника», «Двигательная активность» и др.

Организована и пользуется большой популярностью выставка новинок.

При библиотеке действует клуб здоровья «Солнышко». Здесь проходят встречи, беседы, игровые уроки, праздники здоровья – Всемирный день красоты: «Красота природы – здоровье человека»; Международный день отказа от курения: «Курению – нет, здоровью – да!»; Всемирный день здоровья; День защиты от экологической опасности: «За здоровьем – к растениям»; Всероссийский день трезвости: «Алкоголь – шаг в пропасть»; «Музыка и здоровье»; День земли: «Праздник цветов» – о лекарственных, ядовитых и редких цветах.



По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), продолжительность и качество жизни образованных людей во всех странах мира выше, чем у мало- или необразованного населения

Результаты есть

Убедительным количественным индикатором эффективности проекта уже в первый год деятельности библиотеки здоровья стал показатель книговыдачи: за год он увеличился в 7 раз. Одновременно возросла почти вдвое и общая книговыдача. В последующие годы эксперимента отмечался также достаточно высокий уровень выдачи книг о здоровье, но такого бурного взлета не было. Примечательно, что в это время школа в процессе информатизации была достаточно хорошо обеспечена компьютерной техникой, и школьники получили максимально возможный выход в Интернет, что, вероятно, отразилось на книговыдаче.

Не менее важным количественным индикатором эффективности деятельности библиотеки здоровья представляется и ее посещаемость. Как и в деле выдачи книг, показатель общей посещаемости с момента открытия стремительно возрос и остается на достаточно высоком уровне и в настоящее время. При этом отмечена закономерность: наименьший уровень посещаемости зафиксирован на

начальной ступени обучения, на основной ступени он возрастал и достигал максимума, приближаясь к 100% на средней ступени обучения. Так что посещаемость библиотеки отражает увеличивающийся интерес школьников к здоровому образу жизни, к проблемам здоровья в целом.

Создание библиотеки здоровья привлекло внимание и учителей, их визиты в библиотеку также достоверно участились.

Представленные показатели косвенно свидетельствуют об эффективности проекта.

Выявление прямых взаимосвязей работы школьной библиотеки здоровья и образа жизни учащихся «в чистом виде» оказалось сложной задачей вследствие множества составляющих – санитарно-гигиенических, медицинских, психологических, экологических, педагогических и др. Тем не менее корреляционный анализ позволил установить следующее.

Активная деятельность библиотеки здоровья, включая и постоянно действующий при ней клуб, отразилась во взлете основных ее показателей. Это, как и задумывалось, привело к повышению уровня знаний о здоровье. Причем знаний, приобретенных самостоятельно, не навязываемых принудительно. Находясь в комфортной, не сковывающей психику, современной атмосфере библиотеки, под влиянием прочитанного (в книге, Интернете), увиденного на дисплее компьютера, на страницах журналов, услышанного из уст руководителя клуба или продвинутых единомышленников, юный посетитель сам принимал решение вести разумный, здоровый образ жизни, от которого, как известно, на пятьдесят процентов и более зависит состояние здоровья.

Следовательно, можно допустить, что наряду с другими факторами воздействия на психофизическое состояние учащихся работа библиотеки здоровья, повышая уровень специальных знаний, способствовала:

- – увеличению индекса здоровья школьников – с 40 до 55%;
- – увеличению доли учащихся 1-й группы здоровья – с 2,8 до 8%;
- – улучшению показателей физической подготовленности – с 48,4 до 76%;
- – уменьшению заболеваемости учащихся – в 1,5 раза;
- – увеличению социальной активности детей – с 65 до 73%;
- – улучшению качественной (с 34,4 до 48,6%) и общей (с 97,4 до 100%) успеваемости.

Обобщенный опыт работы был представлен на Российском форуме школьных библиотекарей «Михайловское-2008». Идея создания библиотеки здоровья получила одобрение специалистов и была рекомендована для распространения в регионах. Читайте на здоровье!

Валерий ЧИМАРОВ,
доктор медицинских наук,
профессор Института психологии, педагогики,
социального управления
Тюменского государственного университета,
заслуженный врач России;

Тамара НОВИКОВА,
заведующая библиотекой, МОУ СОШ № 57;
г. Тюмень



Фото с сайта www.squidoo.com



ДЛЯ БУДУЩИХ МАЛЫШЕЙ

Более 70% роддомов и детских медучреждений нашей страны нуждаются в ремонте, переоснащении и дополнении современным оборудованием. Помимо этого, здесь существует проблема укомплектованности и уровня подготовки соответствующих кадров.

Вице-премьер правительства РФ Александр Жуков заявил, что проблемы службы родовспоможения будут решаться в рамках региональных программ здравоохранения. На модернизацию отрасли правительство планирует выделить 460 миллиардов рублей. Около четверти этой суммы затратят на медицинские учреждения для детей. К тому же в текущем году в 22 регионах России откроются новые перинатальные центры.

А в рамках стартовой программы углубленной диспансеризации профилактические осмотры пройдут более 1,3 миллиона ребятишек. Особое внимание будет уделяться репродуктивному здоровью.

САМЫЙ НАРКОЗАВИСИМЫЙ РЕГИОН

Уровень распространенности наркомании в Сибирском федеральном округе превышает средний показатель по стране в 1,5 раза. К этому выводу пришли органы наркоконтроля на основании анализа ситуации по употреблению наркотиков за последние девять месяцев прошлого года.

23% от всех наркоманов нашей страны, состоящих на учете, – сибиряки. 50% российских подростков, употребляющих наркотики, также составляют жители данного округа. Особенно неблагоприятная обстановка в этом отношении в Иркутской, Кемеровской и Новосибирской областях.

Такое положение дел связывают с близостью Афганистана и тем, что 90% всех существующих в РФ площадей дикорастущей конопли находится именно на территории Сибири.



ХОЛЕРА ВОЗВРАЩАЕТСЯ?

Главный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко считает, что миру угрожает пандемия холеры. По его сведениям, число заразившихся этой опасной инфекцией на Гаити равняется примерно 231 тысяче человек, причем 4549 случаев уже закончились летальным исходом.

А в Доминиканской Республике было зафиксировано 1300 случаев заболевания. Серьезное беспокойство Г.Онищенко вызывает то, что от туда холера может попасть в Россию. Ведь с октября прошлого года по настоящее время это государство посетили около 40 тысяч наших соотечественников.

Помимо этого, холерой заболели 278 жителей Венесуэлы. Случаи инфекции также зарегистрированы в Канаде и Соединенных Штатах.

«ГОВОРУШИ»

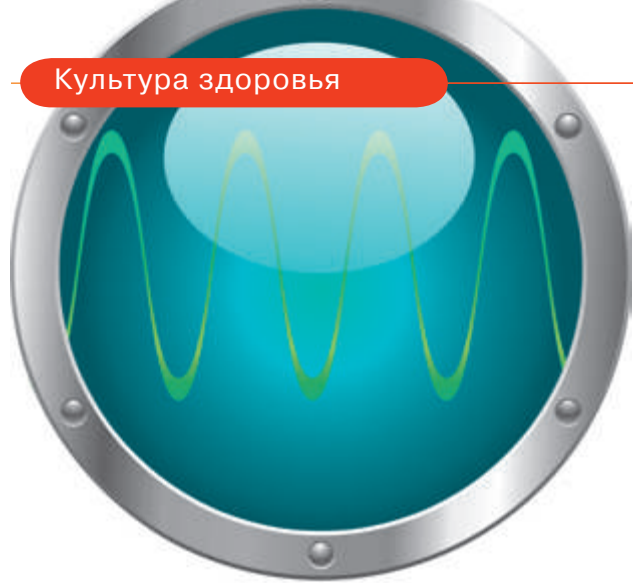
В 2010 году в Татарстане открылся центр «Говорúши». Его создали родители ребят, которым установили кохлеарный имплантат. Здесь помогают реабилитировать детей с ограниченными возможностями по слуху, а их мам и пап учат правилам реабилитации и общения с ребенком в среде слышащих. В республике это единственный некоммерческий центр. На государственной основе в Татарстане работают два подобных объединения: в Набережных Челнах, где есть дошкольное учреждение и школа, и в Казани, где имеется сурдологический центр с реабилитационным отделением.

Есть родители, которые боятся делать своим детям кохлеарную имплантацию. Но, придя в центр, они видят ребят, которые были успешно прооперированы. И после этого их страх и сомнения рассеиваются.

Материалы подготовили **Елена ВОРОНОВА, Андрей ЛЕКМАНОВ**

Фото с сайтов girls-empire.tabu.ru, www.gnk-kuzbass.ru, ru.msf.org, e-crimea.info





Проверка пульса – один из важных способов диагностики, который всегда использовался не только докторами Древнего Востока, но и врачами с европейским образованием

Что же такое пульс?

Пульс (от латинского *pulsus* – «удар» или «толчок») – это толчкообразные колебания стенок кровеносных сосудов, сердца и даже прилегающих к ним тканей, вызываемые сокращением сердца. Обычно, рассуждая о пульсе, мы имеем в виду артериальный пульс. Хотя медики и физиологи различают еще венный, или венозный, пульс. Но сегодня мы будем рассматривать именно артериальный.

Артериальный пульс возникает в момент выброса сердцем крови в самую большую артерию нашего организма – аорту.

От удара крови происходит колебание артериальной стенки, которое начинает распространяться дальше по артериям в виде пульсовой волны. Скорость распространения такой волны превышает скорость движения крови в 10–15 раз!

Наложив пальцы одной руки на запястье другой, вы сумеете почувствовать эти колебания в виде ритмичных толчков. Пульс можно прощупать и в других местах, где крупные артериальные сосуды подходят близко к поверхности тела, – на висках, шее, в паху, на внутренней стороне плеча.

Исследование пульса проводится путем наложения пальцев, или методом пальпации. Чаще всего пульс пальпируют на лучевой артерии обеих запястий, потому что она расположена непосредственно под кожей и хорошо прощупывается.

Когда говорят о пульсе, то чаще всего упоминают его *частоту*. Однако не менее важными его по-

О чем может рассказать ПУЛЬС

казателями являются *ритм, высота, наполнение, скорость, напряжение и др.* При помощи всех этих характеристик можно получить предварительные сведения о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы.

1 Частота (нормальный или учащенный пульс). По частоте пульса определяют частоту сердечных сокращений (ЧСС). Обычно она измеряется в ударах в минуту. В среднем пульс взрослого в состоянии покоя должен достигать 60–80 ударов в минуту. Более частый пульс свидетельствует о повышенной частоте сердечных сокращений (тахикардия). Пульс менее 60 ударов в минуту говорит

Это интересно

При пальпации кисти охватывают в области лучезапястного сустава и, нащупав артерии, прижимают их двумя-тремя пальцами. Величина пульса на правой и левой руках может быть неодинаковой из-за разной степени расширения артериальных сосудов. Различный пульс наблюдается при сужении просвета или аномалии расположения одной из лучевых, плечевых или подключичных артерий либо при сдавливании подключичной артерии аневризмой аорты, опухолью, увеличенными лимфатическими узлами

о брадикардии. Однако надо иметь в виду, что у спортсменов наблюдается физиологическая брадикардия. Их сердце, адаптированное к постоянным физическим нагрузкам, имеет развитую сердечную мышцу, которая за одно сокращение дает гораздо больший выброс крови, чем у обычных людей, и потому сокращается оно реже. У здорового человека можно посчитать количество ударов за 10 секунд и умножить на 6. Но у пожилых людей или у тех, кто страдает сердечной аритмией, пульс считается за 30 секунд (и умножается на 2) или за минуту.

2 Ритм (ритмичный и аритмичный пульс). В норме интервалы между двумя последовательными сокращениями сердца не всегда одинаковы. Сердце то замедляет свою работу, то убыстряет ее. И наоборот: когда все интервалы между сердечными сокращениями равны, то это говорит о каких-то неполадках в работе или самого сердца, или нервной системы. Частота пульса может колебаться в соответствии с ритмом дыхания. При вдохе она возрастает, а при выдохе уменьшается. Это хорошо прослеживается по записи электрокардиограммы. Если сделать такую запись в спокойном состоянии в течение 1–2 минут, то можно увидеть, что длина интервалов между двумя последовательными сокращениями сердца периодически то уменьшается, то увеличивается. Это явление называется дыхательной аритмией. При глубоком дыхании она становится более выраженной. Особенно хорошо заметна дыхательная аритмия в молодом возрасте и у людей с подвижной нервной системой.

3 Высота пульса (высокий или низкий). На эту величину оказывает влияние объем крови, которую сердце выбрасывает в артерии во время сокращения (ударный объем), и объем крови, протекающей по сосудам в единицу времени в период расслабления сердца. А еще на высоту пульса воздействует эластичность сосудов. Например, при одинаковом ударном объеме пульс будет выше у того, у кого сосуды менее эластичны, и наоборот.

4 Скорость. Это качество относится к нарастанию пульсовой волны и зависит от увеличения давления крови в артериальном сосуде. При одинаковой частоте сердечных сокращений высокий пульс говорит о быстрых изменениях давления, а низкой – о более медленных.



Это интересно

В тибетской и китайской медицине удары считали на вдохе и выдохе и между вдохом и выдохом. А значит, понятие о дыхательной аритмии существовало задолго до европейских врачей!

5 Напряжение (твердый или мягкий пульс) зависит главным образом от среднего артериального давления и определяется по силе, с которой надо надавить на артерию, для того чтобы исчезли ее пульсовые колебания. По напряжению можно судить о систолическом давлении.

Твердый пульс характерен для гипертонии и склеротических изменений сосудистой стенки. Мягкий свидетельствует о пониженном тоне сосудистой стенки, причиной которого может быть снижение артериального давления крови,

например, из-за кровопотери в результате кровотечения.

6 Наполнение пульса связано с количеством крови, выбрасываемой в аорту левым желудочком сердца. Оно может быть хорошим (полным) и плохим (пустым).

Плохое наполнение обуславливается теми же причинами, что и мягкий пульс.

7 Форма пульса зависит от скорости изменения давления в артериальной системе. Если пульсовая

волна быстро поднимается и быстро падает, то амплитуда колебания сосудистой стенки всегда большая.

Такой пульс получил название скачущего, скорого, высокого. Он характерен при недостаточности сердечного (аортального) клапана. Противоположен скорому медленный пульс, когда пульсовая волна медленно поднимается и медленно опускается. Это бывает при сужении устья аорты.

Что мы узнаем по частоте и ритму пульса?

Сердце – орган, который может самостоятельно сокращаться. Эта его способность называется автоматией. Но автоматия свойственна не всем тканям сердца, а только особой ткани, состоящей из специальных клеток, в которых возникает возбуждение, передающееся другим клеткам сердечной мышцы. Потому такие клетки называют водителями ритма. Возбуждение в них возникает примерно с частотой 100 раз в минуту. И если бы к сердцу не подходили нервы, по которым из сердечного центра в головной мозг поступают нервные импульсы, регулирующие работу сердца, то оно всегда бы сокращалось 100 раз в минуту. Но ведь известно, что в спокойном состоянии у здорового взрослого человека частота сердечных сокращений – 60–80 ударов в минуту. А при максимальной физической нагрузке или эмоциональном возбуждении частота пульса может достигать 200 ударов в минуту!

Так что пульс может рассказать о том, спокоен человек или взволнован. Его замедление или учащение свидетельствует об изменении работы сердца под влиянием центральной нервной системы.

По пульсу можно судить о готовности к работе, о наступлении утомления и переутомления, а также о восстановлении физической работоспособности. Именно поэтому измерение пульса широко применяется в спортивной практике и в спортивной медицине.

Определяя частоту сердечных сокращений (ЧСС), следует помнить, что в норме в спокойном состоянии она имеет возрастные особенности. Так, у детей до года частота пульса может достигать 100–160 ударов в минуту, у малышек от 1 года до 3 лет – 100–120 ударов, у 3–6-летних детей – 95–100 ударов.

Это интересно

Наиболее распространенный метод изучения пульсовой волны заключается в помещении на кожу специальных датчиков, регистрирующих или изменение давления в сосуде (сфигмография), или изменение объема сосуда (плетизмография). По форме пульсовой волны делают важные диагностические выводы о различных изменениях в артериях, которые могут говорить о резкой кровопотере, уменьшении растяжимости самой большой артерии – аорты. По форме пульсовой волны также определяются пороки развития аорты

Возрастные нормы пульса у детей школьного возраста (уд./мин.)

Возраст, лет	Брадикардия (замедленный) от легкой до умеренной	Норма	Тахикардия (учащенный) от легкой до умеренной
7	65–79	85–90	96–110
8	65–74	80–85	91–105
9	60–74	80–85	91–105
10–12	58–67	78–85	91–105
13	52–66	72–80	95–104
14	52–66	72–78	84–98
15	50–64	70–76	80–98

Из глубины веков

«Пульс есть компас в море болезней» – гласит старинный афоризм. Диагностику по пульсу можно обнаружить в трактатах по китайской, индийской и тибетской медицине. Особенно преуспели в этом китайцы. Они считали, что пульс может рассказать, чем болел человек на протяжении жизни, какая болезнь и в какой стадии у него сегодня и что ждет его в будущем, если он не займется своим здоровьем. Мастерство исследователя пульса заключалось в умении «прочитать» необходимую информацию. Китайские врачи могли определить локализацию воспалительного процесса в органах и системах организма, будь то бронхит, пневмония, гайморит, холецистит, аднексит или простатит. Кроме того, доктор довольно точно отмечал, в каком сегменте легкого угнездился воспалительный процесс, как

глубоко он проник в ткань и каков его характер. Можно было установить и функционирование инстинктивных систем организма и выяснить, какую пищу человеку нужно употреблять, а какую нежелательно. По пульсу определялись пол ребенка и многое другое.

Информация обо всем этом содержится в записях одного из ведущих медиков Древнего Китая 215–177 гг. до н.э.

Среди великих знатоков пульсовой диагностики – врач Бянь Цяо (V–IV вв. до н.э.). О нем существуют удивительные легенды. В те времена мужчинам запрещалось видеть посторонних женщин. А поскольку большинство врачей были мужчины, то они не могли осматривать пациенток. Бянь Цяо владел следующим методом диагностики: к запястью женщины привязывалась тоненькая тесемка или лента, другой конец которой выводили к доктору, находившемуся за занавеской. По движению

Пульс у взрослых животных и их детенышей (уд./мин.)

Жеребята – 128
Лошади – 28–39
Телята – 108–141
Коровы – 40–60
ягнята – 100–130
Овцы – 55–80
Козлята – 100–109
Козы – 70–80
Поросята – 100–108
Свиньи – 60–100
Щенки – 100–140
Собаки (мелкие) 120–125
Собаки (крупные) – 60–80
Котята 130–140
Кошки 100–120
Цыплята – 280–310
Куры – 180–440

ленточки он выяснял состояние пульса. А еще, по преданию, этот врач определял признаки жизни у больных, считавшихся уже умершими.

В дальнейшем один из его последователей развил и усовершенствовал учение о пульсе. Оно говорило о том, что каждый происходящий в организме процесс и каждый орган имеют свою «концентрационную» точку (цунь-коу) на лучевой артерии руки.

В знаменитом каноне китайской медицины, состоящем из 18 томов, целый том посвящен учению о пульсе. В зависимости от характера болезни, конституции человека, времени года, часа дня и многих других факторов различались сотни видов пульса.

В Аравии было известно 48 методов измерения пульса, кстати, 35 из них были заимствованы из китайской книги «Наука о пульсе».



Коллаж В.Евладенко



Пульс и спортивные тренировки

Специалисты по спортивной физиологии советуют на тренировке измерять пульс три раза: в начале занятий, в момент наиболее интенсивных нагрузок и примерно через десять минут после окончания тренировки – для того, чтобы оценить способность компенсироваться.

Некоторые спортсмены слушают пульс лишь в момент дискомфорта, чтобы исключить перетренировку.

Чтобы определить «зону комфорта» пульса («зеленую зону»), нужно знать его значение в покое, для чего надо несколько раз подсчитать пульс утром, сразу после пробуждения. Лучше всего сделать 4–5 измерений и вычислить «среднее арифметическое».

Внимание: если ваш «пульс покоя» выше возрастной нормы, необходимо тренировать сердце. Для этого наиболее подходят бег, катание на велосипеде, спортивная ходьба, аэробика, ходьба на лыжах.

В спорте принята формула подсчета пульса, которая подразумевает более высокие нагрузки для спортсменов, чем для обычных людей, но при этом безопасные для тех, кто считает себя спортивным человеком.

Высчитываются она таким образом: из числа 220 нужно вычесть возраст, затем результат умножить на 0,65 и на 0,8. Полученные цифры – диапазон оптимальной частоты пульса. Например, вам 24 года. 220 минус 24 – получается 196. 196 умножить на 0,65 – 127. 196 умножить на 0,8 – 156. Это значит, что для наилучшего результата во время тренировки

Это интересно

По правилам тибетской медицины за день до диагностики по пульсу пациенту не следует употреблять тяжелую и непривычную для себя пищу, алкоголь, кофе, мясо (кроме козье-го). Нельзя плотно есть. Но нельзя и голодать, позволительны овощи. Также запрещается тяжелый физический и интеллектуальный труд. Но не следует и бездельничать – надо выполнять легкую работу. А еще важно хорошо выспаться

значение пульса должно быть между 127 и 157 ударами в минуту.

Подавляющее большинство тренажеров в спортивных клубах оснащены кардиодатчиками. Не пренебрегайте этим изобретением цивилизации. Благодаря ему вы сможете легко и очень наглядно следить за пульсом.

По мере роста тренированности пульс покоя должен понижаться. Его понижение на 1–2 удара в минуту – хороший результат регулярных тренировок в течение двух месяцев. Понижение пульса покоя за год с 80 до 70 ударов будет означать, что вы отлично потрудились и скорее всего избежали проблем со здоровьем.

Литература и ресурсы Интернета

1. Физиология роста и развития детей и подростков (теоретические и клинические вопросы) / Под ред. А.А. Баранова, Л.А. Щеплягиной. – М., 2000. – С. 584.

2. Физиология человека / Под ред. Р.Шмидта и Г.Тевса. – М.: Мир, 1996. – С. 875.

3. История пульсовой диагностики/SE «TIBET»/<http://tibet-uz.boom.ru/Pulsodiagnostik/istoriyaPS.htm> (дата обращения – 01.03.2011).

Ольга КУЗНЕЦОВА,
кандидат биологических наук,
Москва

Фото с сайтов sochils.ru, www.aif.ua,
beyondjems.wordpress.com, www.basket.by



Инновационный ПОДХОД

Эта новосибирская гимназия имеет собственную программу по здоровьесбережению. Лечебно-оздоровительные центры и психологическая служба являются здесь самостоятельными структурными подразделениями. Общие усилия педагогов и медиков направлены прежде всего на сохранение здоровья и профилактику возможных заболеваний.

Мы надеемся, что опыт гимназии по внедрению и использованию новых форм психолого-педагогического сопровождения учащихся окажется весьма интересным и полезным для многих школ нашей страны

Компьютер – друг и помощник

Регулярное многочасовое сидение за компьютером наносит большой вред современным школьникам. Оно негативно сказывается на психике подростков, стирает в их сознании грань между экранной жизнью и реальностью, что, в свою очередь, приводит к дезадаптации и другим нежелательным последствиям. Увлечение Интернетом все чаще приобретает формы зависимости.

Чтобы получить достоверные сведения по нарастающей проблеме, в гимназии провели обследование старшеклассников, имеющих домашний Интернет. Ребятам раздали опросники, включавшие ряд утверждений, которые необходимо было подтвердить или опровергнуть. Окончательные выводы делать пока рано. Но констатировать некоторые факты все-таки можно. К счастью, интернет-зависимости среди подростков не обнаружилось. Но тенденции к ее возникновению имеются, т.к. глобальная сеть очень сильно влияет на состояние учащихся (если доступ к Всемирной паутине ограничивается, у них портится настроение; многие ищут в виртуальном общении нишу для психологической разгрузки). Настораживает и то, что родители не могут запретить детям заходить в Интернет никаким иным способом, кроме как оказанием давления.

Обладание такой информацией навело педагогический коллектив на мысль спланировать и провести занятия дискуссионных клубов («Дебаты») и специализированных курсов («Социализация

личности», «История в лицах» и др.), которые заняли бы свободное время учащихся, формировали у них навыки общения и развивали критическое мышление.

Применение компьютеров для создания сайтов, презентаций, анимационных фильмов, выполнение учебных проектов и т.д., рост числа ребят, увлекающихся компьютерной графикой, превращает их из пользователей и игроков в творческие личности, помогает им ощутить радость созидания. А коллективные дела и проекты восполняют дефицит общения.

Новый взгляд на роль педагога

Наряду с традиционным обучением в гимназии используется более десятка новых педагогических технологий, ориентирующихся на личностные структуры, которые базируются на гуманистической основе, разнообразии организационных форм педагогической работы, преобладании творческого, проблемно-поискового, диалогического методов. Они обеспечивают все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учеников и преподавателей.

Участие во многих всероссийских конференциях по инновационной педагогике в Томске, Красноярске и Санкт-Петербурге, знакомство с опытом работы лучших школ страны и собственные методики определили переход образовательного учреждения на качественно иной виток развития – работу в условиях полного дня.

Педагогическая деятельность учителей может рассматриваться как фасилитация (от англ. *facilitate* – «облегчать», «помогать», «способствовать»). Преподаватели совместно с детьми создают и внедряют учебные и социально значимые проекты, а потому имеют возможность наблюдать своих подопечных в течение 5–7 часов в процессе разных видов деятельности. Помощь ребенку оказывается именно тогда, когда он испытывает затруднение, с которым не может справиться самостоятельно. Совершенно очевидно, что такая помощь своевременна и является адресной. Так на занятиях и во время внеурочной работы формируется положительная Я-концепция личности ребенка.

А в начальных классах уже в течение многих лет с успехом реализуется методика раскрепощенного развития детей В.Ф. Базарного.

Тьюторство

Тьюторство – еще один инновационный проект гимназии. Администрация и методическая служба инициировали появление новой сферы деятельности педагогов, связанной с выполнением ими функций, направленных на сопровождение учащихся в классе, и свободой выбора со стороны детей вариантов образовательных программ, а также организацией для школьников возможности предпрофессиональных проб, основанной на их самоопределении.

Пока соответствующей штатной единицы нет, тьюторские обязанности возлагаются на учителей-предметников. Их деятельность способствует осуществлению инициативы ребят при выборе и освоении профиля обучения; созданию условий для формирования индивидуальных планов в зависимости от интересов и перспектив школьников. Тьютор вместе с детьми анализирует их выбор, результаты и корректирует планы. Ребята группируются по 10–15 человек. В нашем случае это ученики одного класса. В нем работают и классный руководитель, и тьютор. Основные виды работы – индивидуальные и групповые консультации.

«Здоровье – успешная самореализация личности» – вот формула, которой пользуются в образовательном учреждении. Здесь и все виды здоровья, и компетенции, и безопасность, и творчество, и духовность. На выпуск из стен гимназии молодого человека, здорового физически, психологически и нравственно, имеющего положительный опыт социализации и готового реализовать себя в изменяющемся мире, и направлены усилия всего педагогического коллектива.

Татьяна ТРУБИНА,
заместитель директора по УВР, гимназия № 2,
г. Новосибирск

МИР ВОКРУГ НАС

Впервые экологический рейтинг регионов России был представлен общественной организацией «Зеленый патруль» в апреле 2008 года. В этом рейтинге регионы нашей страны оцениваются по 15 критериям.

В 2010 году в рейтинге среди 83 субъектов РФ Москва опустилась с 52-го на 69-е место. Лидером вновь, как и два года назад, стала Белгородская область.

Кроме нее, в первую десятку вошли: Республика Алтай, Республика Тыва, Кабардино-Балкарская Республика, Алтайский край, Республика Бурятия, Томская, Курская, Псковская и Тамбовская области.

А кто же в конце списка? Три последних места заняли Московская, Челябинская и Свердловская области.

СМЕРТОНОСНЫЕ ЧИПСЫ

Преподавательница химии одной из днепропетровских школ вместе со своими учениками провела эксперимент с чипсами и сухариками на лабораторных крысах.

12 грызунов разделили на четыре группы. Первая питалась только чипсами, вторая – сухариками, третья – обычной едой, в которую добавляли усилитель вкуса. Четвертую группу кормили зернами, овощами и фруктами.

Животные, которым давали сухарики, с 20-го дня начали одно за другим умирать. Причем перед смертью они ослепли и облысели. Вскрытие показало, что крысы умерли от цирроза печени и тяжелых нарушений пищеварения.

Аналогичная ситуация наблюдалась и в отношении грызунов, которые ели чипсы. Животные, употреблявшие пищу, в которую подсыпали усилитель вкуса, стали агрессивными и зависимыми от этой добавки. Зато представители последней группы находились в очень хорошем состоянии.

Благодаря эксперименту школьники решили навсегда отказаться от сухариков и чипсов.

Елена ТИХОНОВА



Острого вам зрения

*Ничто так не отличает человека
от животных, как очки.*

Гарри У. Смитс

Подавляющее большинство учителей России, особенно со стажем работы 10–15 лет, в той или иной степени подвержены заболеваниям органов зрения. Причины лежат на поверхности: большая учебная нагрузка в школе и дома, постоянное нервно-психическое напряжение, малая двигательная активность и отсутствие гигиенических условий труда.

А ведь все это в первую очередь отражается на учениках. Каков учитель, таковы и ученики! Отмечается не только то, что дети подражают привычкам учителя, носящего очки, но и то, что нервное напряжение, проявлением которого является плохое зрение, вызывало у них аналогичное состояние. В классах одного и того же уровня, с одинаковым освещением зрение детей, чьи учителя не носили очков, всегда было лучше, чем зрение детей, чьи учителя работали в очках. Так, при проверке зрения детей, учительница которых носила очки, оно оказалось весьма плохим. Учительница вышла из класса по каким-то делам, и в это время вновь проверили зрение детей. Результаты были намного лучше. Вернувшись, она поинтересовалась зрением одного мальчика, весьма нервного ребенка. Как только началась проверка его зрения, она встала перед ним и сказала: «Когда доктор скажет тебе прочитать проверочную таблицу, сделай это». Мальчик не смог ничего увидеть. Тогда она встала позади него, и это дало такой же эффект, как если бы она вышла из комнаты. Мальчик прочитал всю таблицу.

В 42% случаев близорукость возникает из-за отсутствия пауз во время чтения или работы перед компьютером.

Шум также служит частой причиной ухудшения нормального состояния глаз. Когда раздается неожиданный громкий звук, все люди начинают видеть нечетко. Знакомые шумы не снижают зрение, в то время как незнакомые всегда это делают. Сельские дети из тихих школ могут страдать плохим зрением в течение длительного времени после переезда в шумный город. В школе они не справляются с учебной работой, поскольку их зрение нарушено. Было бы, конечно, явной несправедливостью со стороны учителей ругать, наказывать или унижать таких детей.

В условиях физического или психологического дискомфорта, таких, как боль, кашель, лихорадка, дискомфорт из-за жары или холода, депрессия, гнев или волнение, в нормальном глазу всегда появляются аномалии рефракции, а в глазу, где они уже существуют, количество аномалий возрастает.

Глаза могут уставать от слишком длительного чтения. Если делать десятиминутные перерывы каждый час, можно читать хоть сутки напролет без всяких последствий.

Чтобы зрение не падало при длительном просмотре телевизора и работе с компьютером, необходимо включать боковое освещение, соблюдать рекомендуемое врачами расстояние (хотя бы 2 метра от телевизора и 40 см от дисплея) и давать глазам расслабление каждые полчаса.

ПЯТЬ СПОСОБОВ ПОДДЕРЖАТЬ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ (М.БОРИСОВА)

1 Свежий воздух

Глазным яблокам совершенно необходим кислород для нормального кровообращения, выработки слез и «здорового вида». Но чем холоднее погода, тем меньше мы бываем на улице.

А между тем ученые подсчитали, что люди, которые вынуждены ежедневно гулять со своими собаками, не только меньше страдают от сердечных заболеваний, но и почти вдвое реже жалуются на ухудшение зрения. Так что постарайтесь «выгуливать» свои глаза не менее часа в день, если не получается – периодически выходите на балкон или стойте у открытого окна или форточки.

2 Яркий свет

Глазам нужен свет, чтобы видеть, а видят они лучше при хорошем освещении. Чем слабее глаз, тем в большем количестве света он нуждается. Поэтому пользуйтесь каждым удобным моментом, чтобы подставить глаз солнечному свету.

Солнце – и пища, и питье для глаз. В Библии написано: *Сладок свет, и приятно для глаз видеть солнце* (Екк. 11: 7).

Солнечный свет так же необходим глазам, как состояние покоя и расслабления. Если это возможно, начинайте свой день, подставив закрытые глаза солнцу. Всего лишь несколько минут такой соляризации за один раз – уже существенная помощь глазам. Приучайтесь к сильному свету солнца, позволяя его лучам падать на ваши закрытые веки. Чтобы исключить возможность появления напряжения, было бы хорошо слегка поворачивать голову из стороны в сторону. Когда вы привыкнете к яркому свету, поднимайте веко одного глаза и смотрите вниз так, чтобы солнце светило на склеру. Моргайте, если возникнет такое желание или когда почувствуете, что глубина расслабления падает.

С эстетической точки зрения солнце придает глазам живость и блеск, чего не может дать ничто другое. Подпитывайте свои глаза солнечным светом (но не злоупотребляйте этим, все хорошо в меру), и они научатся чувствовать себя хорошо при любом освещении.

3 Увлажнение

Для глаза очень важно быть постоянно влажным. Мы моргаем, чтобы распределить слезную жидкость по поверхности глазного яблока. Слеза не только увлажняет глаз, но и очищает и дезинфицирует его, смывая загрязнения и микробы.

Наверное, вы замечали, как начинают сохнуть глаза в зимний сезон? Это выражается в покраснении, учащенном моргании и быстрой утомляемости. Особенно тяжело приходится глазам работников офисов и учителей – ведь в кабинетах, классах и аудиториях, кроме отопления, часто работают кондиционеры.

Самое лучшее решение – использовать бытовой увлажнитель (есть совсем недорогие модели): пусть работает постоянно, ведь это полезно не только для глаз, но и для кожи, и для дыхательной системы. На работе пользуйтесь каплями для глаз «искусственная слеза» – хотя бы дважды в течение дня.

4 Витамины

Самые главные витамины для зрения – это А, С и Е. Кроме того, важен микроэлемент цинк – без него основной «глазной» витамин А не усваивается. Если вы чувствуете, что зрение начало ухудшаться, постарайтесь включить в свой ежедневный рацион печень трески, яйца, сыр, зелень, цитрусовые. Если не получается изменить рацион, начните принимать комплекс поливитаминов с микроэлементами. Сегодня первая строчка в специальном «глазном меню» – за каплями «Чернега». Этот препарат действует четко и направленно, доставляя глазам все необходимые питательные вещества: усталость уходит, острота зрения повышается.

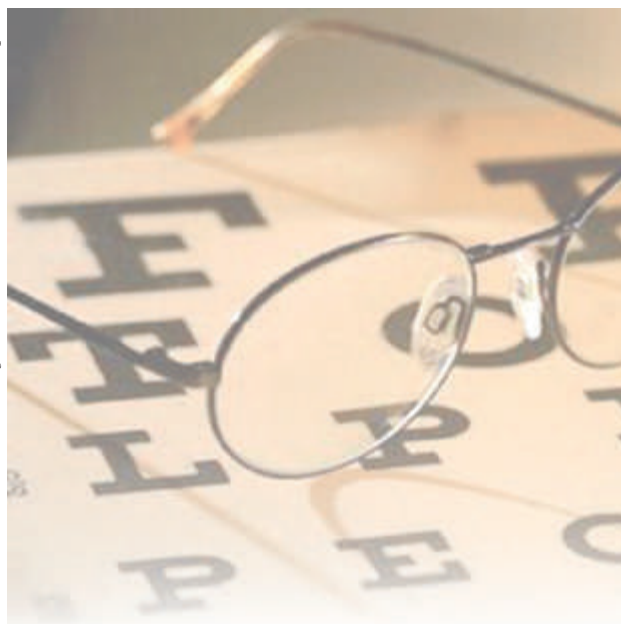
Существует распространенное мнение, что если есть много моркови, то будешь видеть лучше. Как сказал один американский юморист: «Морковь, безусловно, очень полезна для глаз. Вы когда-нибудь видели зайца в очках?!». А если серьезно, то это мнение верно наполовину. Морковь содержит каротин (провитамин А), который превращается в собственно витамин при контакте с жиром. Поэтому не надо есть много моркови, достаточно одной в день, но с маслом или сметаной. А вот собственно витамина А много в печени трески, сливочном масле и яичном желтке.

Во фруктах и овощах чаще красного, оранжевого или желтого цвета содержатся вещества, укрепляющие наши глаза (так называемые каротиноиды), – это красный болгарский перец, морковь, сладкая кукуруза, хурма, брокколи, шпинат, авокадо, виноград.

5 Зарядка, тренировка и расслабление для глаз

Если верить Фенимору Куперу, то настоящий индеец узнавал врага, когда тот был всего лишь точкой

Фотографии Василисы Соловьевой (на с. 14);
с сайтов www.theaterway.com, www.babedka.ru, www.linzshop.ru



на горизонте. Нью-йоркский офтальмолог Уильям Бэйтс утверждал, что писатель ничуть не преувеличивал зрительные возможности исконных хозяев американских прерий. Бэйтс считал, что феноменальная зоркость североамериканских индейцев не является их генетической особенностью, а вырабатывается в раннем детстве с помощью несложных упражнений.

Вместе с тем не так уж трудно убедиться, что профессия и образ жизни вполне могут способствовать повышению остроты зрения. Опытные шлифовальщики, например, видят на поверхности предмета неровности в 0,6 микрона, хотя обычно человеческий глаз различает как минимум 10 микрон. Уильям Бэйтс заявил, что ему известны упражнения, с помощью которых индейцы совершенствовали свою зоркость.

Вот эти упражнения.

1. Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке – карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вверх, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.
2. Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего – в правый нижний. Повторить не менее 50 раз.
3. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Резкие повороты головы вправо и влево. Взгляд направлен по ходу движения. 40 раз.
4. В течение 3 секунд смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать глазам отдых. Повторить 15 раз.

5. Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить 40 раз.
6. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет, пристально рассматривать его в течение 10 секунд. Перевести взгляд на свои ручные часы. Повторить 15 раз.

Эти и подобные упражнения Бэйтс рекомендовал своим пациентам делать дважды в день. Спустя месяц сделать паузу в 2–3 недели, а потом начать все сначала. Ясно, что такой режим работы глаз укрепляет глазные мышцы, тренирует и массирует хрусталик, улучшает кровоснабжение и питание глаза.

Вот еще один комплекс. Если делать эту несложную гимнастику для глаз ежедневно по 2–3 раза, то можно отлично укрепить мышцы глаз, научить их быстро восстанавливаться после нагрузок.

- Удобно сядьте, выпрямив спину. Глаза открыты, взгляд – прямо перед собой.
- Посмотрите вверх – прямо, вниз – прямо, влево – прямо, вправо – прямо. Провести 10 циклов.
- Круговые движения глазами: сделать 5–10 вращений по часовой стрелке и против нее.
- Изменение точки фиксации. Посмотрите на кончик носа, а затем – вдаль. Повторите 5–7 раз.
- Крепко сомкните веки, а затем в течение нескольких минут моргайте часто-часто.
- Без усилий, но плотно сомкните веки и прикройте их обеими ладонями, чтобы полностью отгородить глаза от света. Посидите так, расслабившись, не менее минуты.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРОФЕССОРА Э.АВETИCOBA

Упражнение 1

Закройте глаза, положите на веки подушечки среднего и указательного пальцев, слегка придавите ими веки на 4–8 секунд, потом резко уберите пальцы и одновременно откройте глаза. Упражнение выполнено правильно, если после того, как открыли глаза, вы будете продолжать видеть пелену. Буквально через доли секунды пелена исчезнет.

Упражнение 2

Смотрите на конец пальца вытянутой вперед руки, расположенной по линии лица. Медленно приближайте палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнет «двоиться». Повторите 6–8 раз.

Упражнение 3

Стоя, поставьте палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз. Смотрите обоими глазами на конец пальца 3–5 секунд. Прикройте ладонью левой руки левый глаз на 3–5 секунд. Уберите ладонь, смотрите обоими глазами на конец пальца 3–5 секунд. Поставьте палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз и смотрите обоими глазами на конец пальца 3–5 секунд. Прикройте ладонью правой руки правый глаз на 3–5 секунд. Уберите ладонь, смотрите двумя глазами на конец пальца. Повторите 5–6 раз.

Упражнение 4

Отведите правую руку в сторону. Не поворачивая головы, следите глазами за перемещением пальца слева направо. Выполните то же для левой руки. Повторите 5–6 раз.



Упражнение 5

На оконном стекле нарисуйте красную точку. Стоя на расстоянии 30–35 см (длина локтя), поочередно переводите взгляд то на метку, то на отдаленные предметы за стеклом: снижается зрительное утомление.

Упражнение 6

Плотно закрыть и открыть глаза. Повторить 5–6 раз с интервалом 30 секунд. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы. Повторить 3–4 раза с небольшим интервалом. Быстро моргать в течение 1–2 минут. Смотреть перед собой 2–3 секунды. Затем выставить руку на расстояние 25–30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца этой руки и смотреть на него 3–5 секунд. Опустить руку. Повторить 10–12 раз. Тем, кто пользуется очками, нужно выполнять упражнения, не снимая их.

Отдых

Расслабление глаз расширяет кровеносные сосуды и обеспечивает беспрепятственное кровообращение, стимулируя таким образом зрительный нерв и нервы сетчатки. Расслабление также стимулирует психическую деятельность, поскольку зрительным центрам головного мозга надо интерпретировать воспринимаемые глазами изображения.

При расслаблении нормализуется и глубокое дыхание, столь необходимое для зрения. Есть масса примеров, что среди способностей мозга, ухудшающихся с нарушением зрения, находится и память.

Простейший способ отдыха для глаз – закрыть их на более или менее короткое время и мысленно представить что-нибудь приятное. Этот метод служит средством первой помощи, и к нему надо прибегать в первую очередь. Вот что советует профессор Н.К. Смирнов: «Закройте глаза и представьте себе луг, заросший сочной зеленой травой. Постарайтесь мысленно сосредоточиться на этой картинке в течение 2–3 минут. Если есть возможность, промойте глаза прохладным спитым чаем».

Народная медицина рекомендует: 15 г сухой измельченной травы пустырника залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 40 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

Алексей РЯЗАНЦЕВ,
кандидат педагогических наук,
г. Астрахань
Из книги «Вы учитель? Будьте здоровы!»



Секции для адаптации

Часто родители сталкиваются с различного характера проблемами, воспитывая своих детей, и выстраивая отношения с ними, и пытаются подготовить их к взрослой жизни.

В то же самое время и школьники в повседневной жизни встречаются с трудностями, свойственными непростому периоду взросления и формирования личности, будь то неурядицы в учебе или личные эмоциональные переживания.

Родителям и детям порой необходимы помощь и поддержка, совет в решении трудных жизненных ситуаций. И, конечно, такую поддержку должны оказывать компетентные профессионалы, чтобы, помогая, не навредить и не усугубить проблему.

В каждом районе Санкт-Петербурга существуют центры психолого-медико-социального сопровождения (ЦПМСС).

ЦПМСС Фрунзенского района, основанный в 1998 году, ведет активную деятельность по оздоровлению семейных отношений и личности петербургского школьника. Услугами центра могут воспользоваться школьники совместно с родителями или педагогами, при необходимости они имеют право приходить и консультироваться анонимно. Приветливые и доброжелательные специалисты окажут поддержку и психологическую помощь детям и взрослым, дадут профессиональный совет, заполнят свободное время ребенка интересными и развивающими программами. Все услуги центра для проживающих или учащихся Фрунзенского района бесплатны.

Цели и задачи

Программа «Адаптивная физкультура для школьников» была успешно опробована в центре в 2007/08 учебном году.

Цели программы: обучение детей и подростков оздоровительным и профилактическим комплексам упражнений, а также воспитание интереса к ре-

гулярным самостоятельным занятиям физической культурой.

Задачи:

- 1 Укреплять здоровье, повышать функциональные и адаптивные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма.
- 2 Развивать и совершенствовать основные физические качества, лежащие в основе общей физической подготовленности.
- 3 Знакомить с основами здорового образа жизни, принципами правильного труда и отдыха, рационального питания и умения организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью.

Программа проводится как секционные занятия и относится к внеклассным формам адаптивной физической культуры. С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов для детей, относящихся к специальной медицинской группе по тяжести и характеру заболеваний, их рекомендуется подразделять на две подгруппы.

К первой относятся школьники, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями. Это – нарушение осанки, начальные формы плоскостопия, ожирение I–II степеней, снижение зрения, начальные и неосложненные формы хронического бронхита. Проводят занятия специалисты, имеющие высшее или среднее профессиональное образование по адаптивной физической культуре, а также учителя, прошедшие курсы повышения квалификации.

Ко второй подгруппе относятся школьники с органическими, необратимыми изменениями органов и систем: поражение сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, печени, высокая степень рефракции зрения с изменением глазного дна и др. Такие школьники состоят на учете в лечебном

учреждении, и с ними занимаются специалисты только с медицинским образованием.

Секционные занятия по адаптивной физической культуре проводятся в течение учебного года – два занятия в неделю по 45 минут.

Группы комплектуются с учетом состояния здоровья и возраста учащихся:

- группа 1 (школьники 7–10 лет);
- группа 2 (школьники 11–14 лет);
- группа 3 (школьники 15–17 лет).

Наполняемость одной группы – 10–15 человек.

Показания к занятиям – заболевания опорно-двигательного аппарата, нарушения дыхательной системы, водно-солевого обмена.

Школьники допускаются к занятиям в оздоровительных группах при наличии справки из медицинского учреждения, подтверждающей отсутствие противопоказаний.

Игры и упражнения

Физические упражнения – основное и специфическое средство физического совершенствования, особый вид двигательной деятельности, при помощи которой осуществляется направленное воздействие на организм занимающегося.

1. Общеразвивающие упражнения (с предметом, без предмета, в движении, с мячом).
2. Дыхательная гимнастика.
3. Гимнастика для глаз (по Ю.Менделю, по Т.Аветисову).
4. Комплексы ЛФК:
 - упражнения для формирования правильной осанки;
 - упражнения для профилактики и лечения плоскостопия;
 - упражнения при сколиозе I–II степеней;
 - специальные упражнения при ожирении I–II степеней;
 - специальные упражнения при хроническом бронхите.
5. Упражнения в тренажерном зале «Тропинка здоровья» (индивидуальный подход, строгая дозировка, специальные тренажеры).
6. Подвижные игры для группы 1. Для разнообразия в занятиях и закрепления специальных упражнений в программу входят подвижные игры, которые позволяют снимать у детей неуверенность и скованность в двигательных действиях.

Результативность

Контролем результативности программы являются функциональные исследования: измерение подвижности позвоночника, оценка силовой выносли-



вости мышц туловища и др., которые для отслеживания динамики проводятся три раза в год.

В 2007/08 учебном году в программе участвовали дети от 7 до 17 лет, всего 63 учащихся (6 групп). По результатам функционального исследования в конце учебного года у большинства ребят отмечалось улучшение осанки, повысились показатели силовой выносливости мышц, снизилась заболеваемость.

В 2008/09 учебном году на программу были зачислены уже 130 человек (10 групп). По итогам исследований свои результаты улучшили 70% школьников, которые на 50%, по нормативным данным, улучшили подвижность позвоночника и силовую выносливость мышц.

В 2009/10 году занятия оздоровительной физкультурой посещали 140 школьников (12 групп). По результатам функциональных исследований у 35% ребят улучшились показатели подвижности позвоночника, а у 60% – силовой выносливости мышц. Отмечается и значительное укрепление опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, программа «Адаптивная физкультура для школьников» успешно применяется уже 3 года для ребят, отнесенных к специальной медицинской группе (более 100 человек ежегодно). В результате физических упражнений у всех детей достигается косметический эффект – улучшение осанки. С увеличением мышечной массы и силовой выносливости мышц формируется мышечный корсет у 70% занимающихся. Это улучшает реабилитацию организма ослабленных детей и ускоряет их перевод в подготовительную и основные группы.

Наталья ЗАЙЦЕВА,
центр психолого-медико-
социального сопровождения,
Фрунзенский район,
Санкт-Петербург
Фото с сайта budnovsky.ru



О ДЕТЯХ с нарушениями речи

ТЕМА 3*

СЛОГОВАЯ СТРУКТУРА РУССКИХ СЛОВ

Логопедическая теория и практика свидетельствуют о том, что овладение произношением слоговой структуры слова происходит у многих детей не менее проблемно, чем овладение правильным произнесением отдельных звуков разных фонетических групп.

Подтверждением тому могут служить многочисленные спонтанные, часто повторяющиеся просьбы детей с проверенным логопедом идеальным звукопроизнесением о посещении логопедических занятий: «Меня возьмите! Я не выговариваю слово *телевизор!*».

Правоммерно выделить в отдельные группы детей, имеющих нарушения по звуковому и слоговому принципам. Ряд авторов отмечали в свое время, что внутри формирования фонетической стороны речи наряду с усвоением звуков слова необходимо актуализировать процесс усвоения его слоговой структуры.

Для детей так называемого *звукового направления* характерно безошибочное воспроизведение звуков слова, но значительное искажение его слоговой структуры. Дети же так называемого *слогового направления* схватывают слоговой состав слова, искажая его звуковое наполнение и используя иногда при этом недостаточное количество звуков.

Сила безударных слогов в русских словах неодинакова: среди них наиболее сильным является

первый предударный слог. Обычно принято делить слоги по силе на три группы: *слабые безударные* имеют силу в 1 единицу, *первый предударный* – в 2 единицы, *ударный* – в 3 единицы. Схематически это получает такое обозначение цифрами: *при-не-си* – 1-2-3, *со-ло-ма* – 2-3-1, *са-ха-ру* – 3-1-1.

При овладении слоговой структурой ребенок научается воспроизводить слоги в порядке их сравнительной силы. Сначала из всего слова передается только ударный слог, затем добавляются первый предударный и, наконец, слабые безударные слоги.

В двусложных словах ребенок оставляет один ударный слог:

- «ди» – *и-ди*, «кой» – *открой* (схема слов 2-3);
- «бу» – *булка*, «па» – *палка* (схема слов 3-1).

В трехсложных словах остается один ударный слог при любом месте ударного:

- «ко» – *мо-ло-ко*, «си» – *при-не-си* (схема слов 1-2-3);
- «пей» – *ко-пей-ка* (схема 2-3-1);
- «йа» – *я-бло-ко*, «ма» – *ма-лень-кий* (схема слов 3-1-1).

Так же отчетливо пропуск слабейшего слога обнаруживается при сокращении до двух слогов трехсложного слова с ударением на последнем слоге:

- «маки» – *баш-ма-ки*, «паги» – *са-по-ги* (схема 1-2-3).

При расположении слогов слова по схеме 3-1-1 в случае, если первый заударный оказывается более

* См. № 4–6/2011.



слабым, чем конечный, он опускается: «пупка» – *пу-го-вка*. Известным отступлением являются случаи, когда ударение падает на средний слог (2-3-1). Здесь обычно опускается первый слог, хотя нет оснований допускать, что произносимый конечный безударный сильнее первого предупредительного («мага» – *бу-ма-га*, «бака» – *со-ба-ка*).

По-видимому, такое сохранение конечного безударного слога происходит потому, что он воспринимается последним, первый же слог оказывается заслоненным последующими. И, конечно же, это объясняется семантическим весом конца слова в русском языке, обладающим разнообразной системой флексий.

Пропуск слабых безударных слогов в раннем детстве препятствует усвоению входящих в них звуков. И в этом смысле судьба разных звуков и звукосочетаний тесно связана с усвоением слоговой структуры. Сравнительную силу слогов *А.Н. Гвоздев* назвал «главной причиной, влияющей на сохранение одних слогов в слове и на пропуск других».

Ребенку, начинающему в 5–6 лет овладевать звуковым и слоговым анализом слов, поначалу легче выделять звуки из двусложных слов с открытыми слогами двухбуквенного или однобуквенного строения (*па-па, о-сы*). Труднее же анализировать слова с одним закрытым трехбуквенным слогом (*мак*) и еще труднее – со стечением согласных (*танк, грач*).

Слоговой состав слова ребенок может понять только в процессе общего и речевого развития, в частности, с развитием слухового восприятия, артикуляторных возможностей, мотивационной стороны деятельности и т.д.

ОСОБЕННОСТИ УСВОЕНИЯ

Каждый язык, и русский в том числе, имеет свои особенности усвоения слоговой структуры слова, которые влияют на процесс овладения речью. Рассмотрим некоторые из них.

Прежде всего определим, что такое **слог**. Это минимальная произносительная (артикуляционная) единица речи, состоящая из одного или нескольких звуков, которые образуют тесное фонетическое единство на основе единого выдыхательного толчка (Р.Стетсон). По мнению представителей некоторых

теорий, слог образуется на основе единого импульса мускульного напряжения, или модуляции, сужения и расширения, глоточной трубки. По мнению других – в результате одной управляющей команды. При акустическом подходе слог определяют как волну нарастания и ослабления степени звучности и порядок расположения звуков. Самая обычная структура слога – согласный и гласный – известна всем языкам мира. Слоγοобразующим элементом в русском языке считается гласный, согласные являются периферическими элементами слога. В других языках слог образуется вокруг сонорных, реже – шумных согласных звуков. Чешск. *prst* – «палец» – слогообразующим является г, франц. *pst!* – «тс!» – шумные согласные.

В составе слога выделяют три компонента: начало (приступ), вершина (ядро) и конец (отступ). Вершину слога образуют гласные (*ма-ма*). Иногда слог состоит из одной вершины (*о-ни*). Начало или конец слога представлены одним согласным или группой согласных. Слог называют **закрытым** при конечном компоненте – согласном, **открытым** – при конечном компоненте – гласном, **неприкрытым** (обратным) – при начальном гласном, **прикрытым** (прямым) – при начальном согласном.

Слоговая структура – характеристика слова (высказывания) с точки зрения количества, последовательности и видов составляющих его слогов.

Слоговой – имеющий отношение к делению слов на слоги, **силлабический**.

Слогоделение – граница между двумя слогами, следующими друг за другом в потоке речи.

ВИДЫ НАРУШЕНИЙ

Известны следующие виды нарушений слоговой структуры слов:

- 1) антиципации** (*лат. anticipatio* – «предвосхищение») – замена предшествующих звуков и слогов последующими;
- 2) добавления** – произнесение или написание лишнего слога в слове;
- 3) контаминации** (*лат. contaminatio* – «смешение») – ошибочное воспроизведение слова, представляющее собой смешение элементов двух и более слов: «белток» = «бел» (от слова «белок») + «ток» (от слова «желток»);



4) перестановки – перемещение букв или звуков, слогов в слове на письме или в устной речи;

5) персеверации (лат. *perseveratio* – «упорство») – цикличное повторение или настойчивое воспроизведение, часто вопреки сознательному намерению;

6) элизии (пропуски) (лат. *elision* – «выжимание», «выталкивание») – нарушение речи: выпадение звуков, слогов, слов; отделение конечного гласного звука в слове на стыке с начальным гласным звуком следующего слова.

Совершенно очевидно: то, как ребенок усваивает слоговую структуру слов в устной речи, будет повторяться (с незначительными изменениями) и при формировании его письменной речи. К тому же, кроме субъективных проблем, его ждут и объективные трудности не самого легкого для усвоения русского письма.

Дополнительные трудности в обучении для наших школьников создает то, что слоговое деление в русском языке часто не совпадает с делением на морфемы. Например, в слове *ручка* два слога (*ру-чка*) и три морфемы (*руч-к-а*). В этом отношении больше повезло представителям некоторых так называемых слоговых языков (например, китайского). Морфемы в них, как правило, одно-

сложны, и границы слога и морфемы обычно совпадают.

В русском слоговом делении существует закон восходящей звучности, по которому первый, более звучный, согласный в стечении отходит к предыдущему слогу и «закрывает» его. Второй, менее звучный, «открывает» новый слог: *сол-дат* – сонорный *л* более звучный, чем шумный звонкий *д*, отходит к первому слогу. Если стечение согласных начинается с менее звучного, то он вместе со своим более звучным соседом относится к следующему слогу: *ви-шня* – глухой шумный *ш* «примыкает» к сонорному *н*, и вместе они переходят к последующему слогу.

И это чревато в дальнейшем еще одной проблемой письма современных школьников – пропусками одной буквы, обозначающей менее звучный звук, в стечениях двух согласных.

СТЕПЕНИ ТРУДНОСТИ

Изначальная несформированность либо недостаточная автоматизированность, а также минимальный сбой в программе могут стать проблемой, требующей и уточнения, и коррекции слогового состава слова.

А.К. Маркова (1961) предложила отрабатывать слова по степени их слоговой трудности (от более



простых по слоговой структуре к более сложным). Ею было выделено 13 классов слов номинативного (назывного) словаря. Примеры включают только те звуки, которые сохранены у детей с тяжелыми нарушениями речи.

- 1 Двусложные слова из открытых слогов: *мама, папа, муха, вата, кофе, ноты, тина, ива, кино, кони, мука, коты, уха, эхо.*
- 2 Трехсложные слова из открытых слогов: *панамы, канава, минута, копыто, полено, монета, малина, лимоны, колено, пионы, калина, тополя.*
- 3 Односложные слова: *мак, пух, кот, мох, ком, лев.*
- 4 Двусложные слова с одним закрытым слогом: *каток, веник, петух, туман, лимон, моток, пакек.*
- 5 Двусложные слова со стечением согласных в середине: *тыква, кофта, кепка, танки, папка, муфта, утка, лента, ветка, туфли, окно, тапки, камни, нитки, вафли, котна.*
- 6 Двусложные слова с закрытым слогом и стечением согласных в середине: *компот, Павлик.*
- 7 Трехсложные слова с закрытым слогом: *котенок, пулемет, теленок.*
- 8 Трехсложные слова со стечением согласных в середине: *конфеты, котлеты, комната, калитка.*
- 9 Трехсложные слова со стечением согласных и закрытым слогом: *памятник.*
- 10 Трехсложные слова с двумя стечениями согласных: *винтовка.*
- 11 Односложные слова со стечением согласных в начале или конце слова: *кнут, танк, клей, хлеб.*
- 12 Двусложные слова с двумя стечениями согласных: *кнопка, клетка.*
- 13 Четырехсложные слова из открытых слогов: *паутина.*

Целенаправленное формирование слоговой структуры слова может проводиться по двум руслам: обучение произношению слов, состоящих из звуков, сохраненных у ребенка (*п, т, к, ф, м, н*, иногда *л*), и работа над словом в период автоматизации новых усваиваемых звуков (*с, з, ц, ш, ж, ч, щ, л, р*). Оба эти направления необходимо осуществлять параллельно, с самого начала обучения.

То обстоятельство, что процесс работы по уточнению и коррекции слоговой структуры достаточно длителен и к тому же идет параллельно с процессом постановки и автоматизации звуков, а также с работой по обогащению словаря ребенка, предполагает возможность включения в работу позднее примеров слов со свистящими, шипящими, сонорными, аффрикатами. По мере усвоения слов вышеназванных классов возможно включение в работу также и других вариантов слоговой структуры слов.

Так, между 11-м и 12-м классами слоговой трудности имеет место класс двусложных слов со стече-

нием согласных в начале или в конце (*поезд, пчела, стакан, труба, цветы, груша, клещи, змея, шляпа, клубок, брови*).

Затем требуют отработки:

- 14 Четырехсложные слова со стечением согласных: *обезьяна, медвежонок, автомобиль, магнитофон, водопровод.*
- 15 Трехсложные слова со стечением согласных в начале слов: *грузовик, крокодил, троллейбус, шкатулка, хлопюшка, площадка, квакушка, скакалка, кладовка, прополка, креветка.*
- 16 Двусложные слова со стечением из трех согласных: *портфель, куртка, верблюд, галстук, стрелка, скворец, страус, страна, страда, струна, склака, скрежет.*
- 17 Трехсложные слова со стечением из трех согласных: *кастрюля, стрекоза, наперсток, страница, строитель.*
- 18 Пятисложные слова: *тараканище, каракатица, кинокамера, фотокамера, милиционер, мороженое, монополия, мифология.*

РИТМИКО-МЕЛОДИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА

Слово имеет не только слоговую, но и ритмико-мелодическую структуру.

Ритм (греч. *rhythmos*) – чередование каких-либо элементов, происходящее с определенной последовательностью, частотой и т.д.; скорость протекания чего-либо.

Ритм речи – упорядоченность звукового, слогового, словесного и синтаксического состава речи, определенная ее смысловым заданием.

Ритмика (греч. *rhythmikos* – «равномерный», «соразмерный») – в т.ч. раздел **фонетики**, изучающий общие закономерности ритмического построения речи.

Ритмико-мелодический – относящийся одновременно к ритму и мелодике речи.

Ритмико-интонационно-просодический (от греч. *prosodia* – «ударение», «припев») – относящийся к явлениям высоты, длительности и силы.

Ударение – выделение теми или иными фонетическими средствами (усиление голоса, повышение тона в сочетании с увеличением длительности, интенсивности, громкости) одного из слогов в составе слова или целого словосочетания.

При усложнении отрабатываемой слоговой структуры слов необходимо учитывать и просодику речи, и разноударность слогов.

Помните, у А.С. Пушкина в «Евгении Онегине»?

Не мог он ямба от хорея,

Как мы ни бились, отличить...

Предлагаю почувствовать на примере различных стихотворных размеров ритмико-мелодическую структуру нашей богатейшей речи.

Хорей (греч. *choreios* – букв. «плясовой») – в русском силлабо-тоническом стихосложении **стопа** (повторяющееся сочетание сильного и слабого места в строке) длиной в два слога с сильным местом на первом. Слабые места заполняются безударными слогами. Сильные – как безударными, так и ударными. Последнее сильное место – обязательно ударным слогом. Легче это понять на примерах:

- «Горные вершины...» (трехстопный хорей М.Ю. Лермонтова);
- «Буря мглою небо кроет...» (четырёхстопный А.С. Пушкина);
- «Выхожу один я на дорогу...» (пятистопный М.Ю. Лермонтова);
- «Нет на свете мук сильнее муки слова...» (шестистопный С.Я. Надсона).

Ямб (греч. *iambos*) – в силлабо-тоническом стихосложении стопа длиной в два слога с сильным местом на втором. В русском ямбе слабые места заполняются обязательно-безударными слогами, сильные – необязательно-безударными слогами. А последнее сильное место – обязательно-ударным слогом. Все примеры взяты из А.С. Пушкина:

- «Подруга думы праздной...» (трехстопный ямб);
- «Мой дядя самых честных правил...» (четырёхстопный ямб);
- «Еще одно, последнее сказанье...» (пятистопный ямб);
- «Я памятник себе воздвиг нерукотворный...» (шестистопный ямб).

Обычно ямбом пишутся **вольные стихи** (с колебанием стоп от 1 до 6) – разновидность силлабо-тонического стиха с непостоянным числом одинаковых стоп в стихе. Причем стихи неравной длины сочетаются свободно.

Обратимся к И.А. Крылову:

Сказать ли на ушко яснее мысль мою? (6 стоп)
Худые песни соловью (4 стопы)
В когтях у кошки (3 стопы).

Вольный стих изредка встречается в лирических стихах («Погасло дневное светило» А.С. Пушкина), поэмах («Душенька» И.Ф. Богдановича), драмах («Горе от ума» А.С. Грибоедова).

Амфибрахий (греч. *amphibrachys*, букв. «короткий с обоих концов») – в силлабо-тоническом стихосложении (в т.ч. русском) трехсложная стопа, в которой ударный слог располагается между двумя неударными. Например, А.С. Пушкин:

Последняя туча рассеянной бури!
Одна ты несешься по ясной лазури...

Дактиль (греч. *daktilos*) – в силлабо-тоническом стихосложении (в т.ч. русском) трехсложная стопа, в которой ударение падает на первый слог. Пример из М.Ю. Лермонтова:

Тучки небесные, вечные странники!
Степью лазурною цепью жемчужною...

Анапест (греч. *anapaistos* – буквально «отраженный назад», обратный дактилю) – в силлабо-тоническом стихосложении (в т.ч. русском) трехсложная стопа, в которой вслед за двумя неударными слогами располагается ударный слог. Так, у А.А. Фета:

Я тебе ничего не скажу,
Я тебя не встревожу ничуть...

Погрузившись в мир русской классической поэзии, вспомнила тех своих воспитанников, которые не чувствуют музыки слова и просто не умеют повторять вслед за взрослым стихотворные строчки – сразу же путают порядок слов, превращая поэзию в «прозу».

ПОСТЕПЕННОЕ УСЛОЖНЕНИЕ

Рекомендуется учитывать усложнение ритмической и слоговой структуры слов при начале обучения чтению. При этом отмечается, что детям легче читать группы слов, имеющих одинаковую слоговую и ритмическую структуру. По мере продвижения в технике чтения даются группы до 50 слов.

- 1 Двусложные слова с хорейческой ритмической структурой: *лѐто, лѹжа, рѳза, ма́ки, бѹсы, ѹхо, шѹжа, го́ре, тѣтя, ка́ша, ва́за, ве́щи, рѳба, мѹло, мѹши, ла́па, Ва́ля, Са́ша, Ва́ня, Ко́ля, Ди́ма, Ле́на, ши́на, ра́ма, шѹба, ѹва.*
- 2 Двусложные слова с ямбической ритмической структурой: *пи́ла, щекá, за́ря, луна́, часѹ, рекá, росá, совá, весѹ, луга́, косá, лисá, ногá, рогá, садѹ, ежѹ, рука́, зимá, горá, ужѹ, лесá, коза́, вода́, дубѹ, котѹ, леѹцѹ, полѹ.*
- 3 Трехсложные слова с размером амфибрахий: *коро́ва, раке́та, берѳза, бара́ны, сини́ца, ряби́на, мото́ры, боло́то, воро́та, соло́ма, мимѳза, лисѹта, бана́ны, газѹта, лопáта, котѹта, каби́на, воро́на, Мари́на, Ири́на, Гали́на, Натáша, соба́ка, маши́на, рабо́та, утя́та.*



4 Трехсложные слова с размером дактиль: *кúрица, рóтики, я́годы, кúбики, рáдуга, рéбусы, ба́рыня, жéлуди, óвоци, дéрево, нóсики, óкуни, úрисы, гóлуби, ё́жики, рóлики, дóмики, нóлики.*

5 Трехсложные слова с размером анапест: *бородá, молоко́, маякú, берега́, малыши́, калачú, сапоги́, колесó, фонари́, топоры́, пироги́, комары́, тополя́, голова́, городá, домино́, камыши́.*

(Примеры подобраны учеником 5-го класса гимназии № 15 Советского района г. Волгограда Дмитрием Иваненко в ходе выполнения работы «Автоматизированное чтение – базовое умение» для фестиваля исследовательских и творческих работ учащихся «Портфолио-2010».)

В такой же последовательности усложнения ритмической и слоговой структуры предлагается вводить и слова со стечениями согласных. Причем существенное значение для правильного прочтения ребенком слова имеет расположение стечения согласных по отношению к ударному слогу. В предударной позиции стечение согласных прочитывается легче (*кра-са, сне-гири*).

Если у ребенка при обучении чтению отдельных слов наблюдаются трудности, учителю необходимо помнить, что слова со структурой ГССГ (*арка, окно, ёлка*) вызывают при чтении большие затруднения, чем слова структуры СГСГ (*лето, часы*).

А.Н. Корнев, занимающийся проблемами детского чтения, обращает внимание, что в современных учебных пособиях приведенные характеристики практически не учитываются. Подбор текстов букварей в идеале должен производиться с постепенным усложнением ритмической и слоговой структуры слов. Как пример он приводит тексты букваря, составленного Л.Н. Толстым.

Если мы говорим о столь тесной связи усвоения слоговой и ритмической структуры слова в устной и письменной речи (чтение и письмо), то, несомненно, даже с нормально развивающимися в речевом отношении детьми должна проводиться предварительная работа по осознанию того, что слово состоит из слогов, слоги бывают ударные и безударные. И здесь воспитателям, учителям, логопедам и родителям не обойтись без пропедевтических понятий.

Пропедевтика (греч. *propaideuo* – «предварительно обучаю») – введение в какую-либо науку; предварительный, вводный курс, систематически изложенный в сжатой элементарной форме. Мне нравятся элементарные сравнения А.Шибаява:

Ты видишь поезд вдалеке?
Он по стальной дороге
Бежит, как слово по строке,
Разбитое на слоги...

УТОЧНЕНИЕ И КОРРЕКЦИЯ

Рассмотрим примерные виды заданий по уточнению и коррекции слоговой структуры слов. Учитывая, что детям трудно ориентироваться только на слух, готовим наборы картинок слов разных классов сложности (за основу взята классификация Марковой).

В режиме слайд-шоу взрослый демонстрирует картинки, предлагая ребенку:

- добавить слог (игра «Потерялся слог»);
- произнести первый слог из слова (второй добавляется взрослым либо вторым ребенком);
- игру «Веселая математика»: *за + мок* – получается *замок*;
- игру «Один – много»: *мяч – мячи, стол – столы*;
- произнести трехсложные слова, разделив слова на слоги, как на дольки *шо-ко-лад*, между тремя участниками. Предварительно договариваются, кто произносит первый, кто – второй, кто – третий слог;

• составить чистоговорки с двусложными словами ямбической ритмической структуры: «Ла-ла-ла – пилит толстый ствол пила», «Мон-мон-мон – вырастили мы лимон»;

• составить чистоговорки с трехсложными словами с ударным третьим слогом (анапест): «Ши-ши-ши – ешьте кашу, малыши», «Ход-ход-ход – уплывает пароход»;

• исправить заведомо неверное слово, глядя на реально изображенный предмет: *ня-ды* (дыня), *бары* (рыба);

• добавить пропавший звук (касается односложных, двусложных и трехсложных слов с закрытыми слогами: *ма...(к), пило...(т), самолё...(т)*).

Двусложные и трехсложные слова со стечением согласных в середине рекомендуем делить, «оставляя» один согласный из стечения в предыдущем слоге, как бы закрывая его (*туш-ка, бук-варь, коляски, цып-ленок*). Этот прием научит ребенка слышать каждый из согласных в стечении отдельно и поможет предупредить пропуск одного из них на письме.

Интересны детям также:

- всевозможные загадки-складки:

Когда ему работу дашь,
Все нарисует... (*карандаш*).
Помарку стерла я с листа,
И совесть у меня чиста!
Чумазенькая спинка –
Я ластик, я... (*резинка*);

• мнемотехнические приемы: «Запомни и как эхо повтори последний слог каждой строфы»:

Черный ворон на дубу
С белой крапиной на лбу.
БУ-

От дождя блестит кора,
Вдалеке видна гора.
-РА-
Нелегко туда идти:
Мост разрушен на пути.
-ТИ-
В замке светится окно,
А в горах уже темно.
-НО.
Превосходная картина.
Кто художник?
БУ-РА-ТИ-НО!;

- игры «В словах пропали звуки»:
У меня есть старший ...рат (*брат*).
В зоопарке есть тиг..., ...лон, вол..., мор..., зуб...,
...рокодил (*тигр, слон, волк, морж, зубр, кроко-
дил*).
- Роем норы старый ...рот (*крот*).
Птица вьет ...нездо (*гнездо*);
- стихи А.Шибаяева:
Вот какая смехота:
Р свалилась на кота!
Кот не кот теперь, а крот,
Роем он подземный ход!;
- разгадывание шарад:
Мое начало – буква алфавита,
Она всегда шипит сердито.
Второго слога корабли боятся
И обойти его стремятся.
А целое весной летает и жужжит,
То сядет на цветок,
То снова полетит (*шмель*);
- игра «Веселая математика»
*ш+мель, к+лей, г+ном, с+лон, лиф+т, лис+т,
дож+дь, гор+н, зон+т.*

Литература

1. Гвоздев А.Н. Вопросы изучения детской речи. – М: Сфера, 2007; СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
2. Епифанова О.В. Логопедия. Уточнение и коррекция слоговой структуры слов. Разработки занятий с детьми дошкольного возраста. Выпуск 2. – Волгоград: Учитель-АСТ, 2004.
3. Корнев А.Н. Нарушения чтения и письма у детей. – СПб.: МиМ, 1997.
4. 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 2 книгах. – М.: Просвещение ВЛАДОС, 1995.
5. Маркова А.К. Особенности усвоения слоговой структуры слова у детей, страдающих алалией / Хрестоматия по логопедии. Под редакцией Л.С. Волковой, В.И. Селиверстова. Том II. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1997.
6. Понятийно-терминологический словарь логопеда / Под ред. проф. В.И. Селиверстова. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1997.
7. Хрестоматия по теории и методике развития речи детей дошкольного возраста / Сост. М.М. Алексеева, В.И. Яшина. – М.: Academia, 2000.
8. Шибаяев А. Взялись за руки друзья. – Л.: Детская литература, 1977.
9. Шибаяев А. Язык родной, дружи со мной. – Л.: Детская литература, 1981.

Задания для самостоятельной работы

1. Вспомните, пожалуйста, примеры формирования и искажения слоговой структуры слов ваших собственных детей и ваших учеников или воспитанников. Запишите эти примеры в свой блокнот и проанализируйте, каким образом была нарушена в каждом конкретном случае структура слова.
2. Проследите, пожалуйста, не перешли ли эти ошибки на письмо и не наблюдались ли проблемы автоматизации слогового чтения у этих детей.
3. Хорошо известно, что учителя-логопеды своей прерогативой считают коррекцию нарушенного звукопроизнесения. Косвенным доказательством может служить тот факт, что количество пособий по коррекции звукопроизнесения в несколько раз превышает количество пособий по коррекции слоговой структуры слов (их единицы). Считаете ли вы работу над слогом важной и нужной? Приведите аргументы в пользу своей позиции.
4. Подберите, пожалуйста, примеры разных стихотворных размеров из стихов для детей. Какие из стихотворений школьной программы лучше запоминаются детьми?

Ольга ЕПИФАНОВА,

учитель-логопед, МОУ «Гимназия № 15»,
г. Волгоград

Фото с сайтов antplat.livejournal.com, jili-bili.ru, s003.
radikal.ru, progimnazia.ru

См. дополнительные материалы
на диске – приложении к № 8/2011

Годовая подшивка газеты

«ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ»

на компакт-диске

ПОЛНАЯ ПОДБОРКА МАТЕРИАЛОВ ЗА 2010 ГОД

ПОВТОРНЫЙ ТИРАЖ ПОДШИВОК ЗА 2005, 2006, 2007, 2008 И 2009 ГОДЫ

А ТАКЖЕ ТЕМАТИЧЕСКИЕ СБОРНИКИ И ПОДШИВКИ ДРУГИХ ГАЗЕТ ИД «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

Удобная система навигации и поиска: материалы можно выбрать по тематике, рубрике или по номеру газеты.

Для пользователей любого уровня: включи и работай — не требуются инсталляция и место на винчестере.

Компакт-диск пригоден для работы на компьютерах даже устаревшей конфигурации (Windows-95 и выше).

Стоимость диска включает доставку. Рассылка производится только на территории РФ.



КУПОН ✂ **ЗАПОЛНЯЕТСЯ ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ!**

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ИНДЕКС АДРЕС

ЭТИ ДИСКИ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ:

- заполнив купон и отправив его в конверте с пометкой «Книга — почтой» по адресу: ИД «Первое сентября», ул. Киевская, д. 24, г. Москва, 121165
- заказав по телефону: (499) 249-47-58
- заказав по электронной почте: podpiska@1september.ru
- заказав на сайте: www.1september.ru

ТЕМАТИЧЕСКИЕ СБОРНИКИ

Цена за один диск с доставкой – 399 руб.

- Газета «Начальная школа» «50 лет системе Л.В. Занкова» ___ шт.
- «1001 ёлка на Новый год» ___ шт.
- Газета «Школьный психолог» «Тренинг в теории и на практике» ___ шт.
- Газета «Школьный психолог» «Тест со всех сторон» ___ шт.
- Газета «Литература» «Консультации по темам экзаменационных сочинений» ___ шт.

Цены действительны до 31 августа 2011 года

Цена за один диск с доставкой	2003 г.	2004 г.	2005 г.	2006 г.	2007 г.	2008 г.	2009 г.	2010 г.
Английский язык	x	x	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.
Библиотека в школе	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Биология	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
География	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Дошкольное образование	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Здоровье детей	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Информатика	x	x	x	x	x	x	x	шт.
Искусство	x	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
История	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Классное руководство и воспитание школьников	x	x	x	x	x	шт.	шт.	шт.
Литература	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Математика	x	x	x	x	x	x	шт.	шт.
Начальная школа	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Немецкий язык	x	x	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.
Русский язык	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Спорт в школе	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Управление школой	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Химия	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Физика	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.
Французский язык	x	x	x	x	шт.	шт.	шт.	шт.
Школьный психолог	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.



ВСЕ – НА ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА!

Минздравсоцразвития РФ приняло решение обеспечить всех детей начиная с шестимесячного возраста бесплатными прививками от гриппа. Первоочередная задача вакцинации – защита групп риска, у которых повышена вероятность осложнений после перенесения инфекции. Сюда относятся малыши, посещающие детские сады, школьники, студенты вузов и средних специальных учебных заведений.

Ежегодно в нашей стране гриппом и ОРВИ заболевают от 30 до 45 миллионов человек, больше половины из которых – дети. Самый эффективный метод борьбы с распространением таких инфекций – вакцинация. Своевременно проведенная прививочная кампания может предотвратить от 70 до 90% случаев гриппа.

ЖИВАЯ ВАКЦИНА ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ

Маленьких россиян в возрасте от 6 месяцев будут прививать живой ослабленной вакциной против полиомиелита. Поводом для нововведения стала недавняя эпидемия заболевания в Таджикистане, вызванная «диким» штаммом вируса. Кишечный иммунитет против таких штаммов вырабатывается исключительно при использовании подобной вакцины.

Ранее для ребятшек до года (трех, четырех с половиной и шести месяцев) применяли лишь инактивированную вакцину, не содержащую жизнеспособных вирусов, а живой оральной вакциной прививали в 18 и 20 месяцев, а также в 14 лет. До шестимесячного возраста остается приемлемой только инактивированная вакцина.



РОБОТ В ПОМОЩЬ ХИРУРГУ

Во время операции хирургам нередко приходится обращаться к картам и записям медицинских исследований пациента, рискуя при этом коснуться таких нестерильных предметов, как компьютерная мышка, клавиатура или сенсорный экран, кроме того, на это тратится драгоценное время.

Решением проблемы занялись ученые из университета Индианы. Сейчас они разрабатывают такую систему для компьютеров, посредством которой врачи смогут рассматривать изображения на экране и управлять цифровым контентом, лишь перемещая определенным образом руки в воздухе. Она включает в себя камеру «Microsoft Kinect», алгоритмы распознавания жестов и даже алгоритмы, позволяющие «предвидеть» дальнейшие действия хирурга. Система должна быстро реагировать на нужные жесты, «отсеивать» посторонние или случайные движения рук. Она сможет использоваться и в работе, выполняющем функции медсестры, который будет своевременно подавать доктору необходимые инструменты.

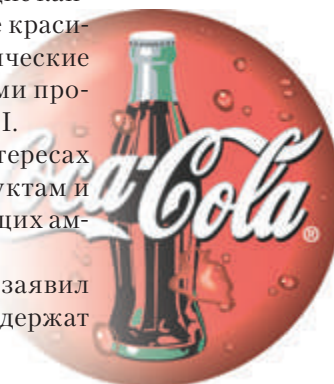
КОЛА СОДЕРЖИТ КАНЦЕРОГЕНЫ

Американские исследователи обнаружили в составе колы вещества, имеющие канцерогенные свойства. Ученые выяснили, что поскольку при производстве красителей, кроме сахара, применяют аммиак и соли сернистой кислоты, химические реакции приводят к тому, что красители загрязняются такими побочными продуктами с канцерогенными свойствами, как метилимидазолы 2-МІ и 4-МІ.

Директор организации «Центр по использованию достижений науки в интересах общества» (CSPI) Майкл Джейкобсон обратился в Управление по продуктам и лекарствам США с просьбой запретить применение красителей, содержащих аммиак и сернистую кислоту.

Комментируя письмо CSPI, официальный представитель от «Coca-Cola» заявил о безопасности напитков, выпускаемых компанией, поскольку они не содержат 2-МІ, а 4-МІ присутствует в них в чрезвычайно малых количествах.

Материалы подготовили **Елена ВОРОНОВА, Андрей ЛЕКМАНОВ**
 Фото с сайтов www.mcherem.ru, www.zoonoz.ru, www.kypost.com, thememaker.ru





Фантазии на заданную тему

Вот уже и полвесны прошло. «Как же надоело – подниматься в такую рань и идти на работу... Эх, остаться бы дома», – каждый из нас, наверное, ловил себя на подобных мыслях. И это при том, что мы – взрослые! А что говорить о детях, когда за плечами осень, зима, диктанты, контрольные... И уже не за горами – лето! Только поднапрячься еще чуть-чуть, совсем немного, чтобы не испортить себе предстоящий отдых. Но именно на это чуть-чуть и не хватает сил и терпения. Что же делать? Как преодолеть оставшиеся полтора месяца?

Существуют нехитрые приемы, которые, помимо того, что помогают собрать ребят перед уроком или каким-либо другим умственным занятием, еще и способствуют тому, что у них рождается желание не просто что-то сделать, а сделать это хорошо. То есть эти приемы повышают мотивацию. Я называю их заморочками.

Зачастую дети даже не догадываются, что, играя в какую-то игру, они выполняют задание, которое при других обстоятельствах ни за что не стали бы делать. А это значит, что игра может оказаться нашей помощницей.

Рождение заморочки

Однажды много лет назад я занималась дома с второклассником. Мы делали упражнения, играли, рисовали. Как обычно, я тогда придумала какие-то головоломки. Но вдруг все это мне показалось настолько интересным, что в конкретный момент я поймала себя на мысли, что просто наслаждаюсь процессом. И вот в этот-то самый миг мальчик и спрашивает: «А скоро урок закончится?». Это было как гром среди ясного неба. Ему скучно?! Как же такое возможно?!

Уже дома, немного остыв, я поняла:

во-первых, ребенок имеет право знать, когда закончится занятие, сколько минут осталось до того, как он сумеет приступить к другим, не менее важным для него делам;

во-вторых, какие бы интересные задания вы ни предлагали ученику, и они могут надоест.

Ставить перед носом ребенка часы не хотелось бы, ведь они отвлекают. И вот тогда в моей памяти всплыла старая добрая настольная игра «ходилка».

Помните из детства? Большой лист картона, а на нем много всяких дорог и рисунков. Сюжеты, как правило, сказочные. Но кто сказал, что надо следовать истории, придуманной кем-то?

И в другой раз, взяв простой лист бумаги, я прямо при ученике нарисовала вот такую картинку и сопроводила ее комментариями.

Вот это дорога, по которой мы пройдем за сегодняшний урок. А это ты. Как только задание

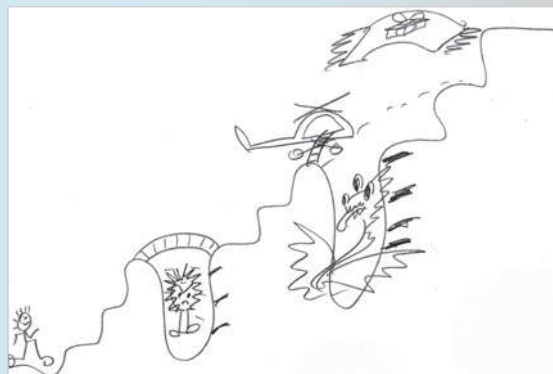


Рис. 1

выполнишь, поднимешься на одну или две ступеньки. Доберешься до мостика – будет задача посложнее. Сделаешь ее – переходишь через мостик. Если что-то не так, можешь и в яму упасть. А там тебя ждет кикимора болотная.

Чтобы выкарабкаться, необходимо ответить на столько ее вопросов, сколько ступенек ведет наверх. Потом двигаешься дальше. Там, где вертолет, опять трудное задание. Сделал все правильно, постарался – садишься в вертолет, который переносит тебя через ущелье. А если что-то не так, сваливаешься прямо к дракоше, который ждет не дожидается, чтобы задать тебе несколько хитрых вопросов. Только ответив на них, ты сумеешь выбраться из ущелья. И так доходишь до последней ступеньки. А здесь тебя ожидают ковер-самолет и, вероятно, даже приз (рис. 1).

Насколько быстро ребенок продвигается к финишу, зависит не только от него, но и от ваших заданий. Тут уже рулить тому взрослому, который с ним занимается.

Потом я показала это путешествие другому школьнику и поняла, что заморочка работает. Время пролетало быстро и незаметно. С тех пор всякий раз я рисовала нечто подобное.

Путешествие-завлекалочка

Но ребят много, а времени мало, да и фантазии уже не хватало.

И тут меня буквально спас другой второклассник – Юра.

Надо сказать, что в основном все удачные идеи в моей работе были подсказаны самими детьми.

Провожая меня до дверей, мальчик спросил: «А можно, я сам нарисую путешествие? Я придумал интересную историю». И на следующее занятие он мне приносит картинку:

– Вот это Земля, а на нее летит огромный метеорит. Вы мне за урок даете примерно семь заданий. От метеорита к Земле идут семь линий – траекторий. Как только я выполняю задание, метеорит смещается на одну траекторию. К концу занятия я спасу нашу планету от катастрофы!

Все, что я смогла сказать: «Ну, ты даешь!».

С тех пор в течение нескольких недель Юра снабжал меня путешествиями. Это были:

– и салон легкового автомобиля – каждое выполненное упражнение заставляло включаться

какую-то его функцию. А в конце заводился мотор и машина уезжала;

– и прогулка по замку, полному сказочных героев (Кощей Бессмертный, Баба-яга, Привидение, Серый Волк и др.) – они сидели по своим каморкам и поджидали ребенка для того, чтобы подбросить ему каверзный вопросик, и, только получив правильный ответ, выпускали его из комнаты;

– и авторалли, где машину, в которой находился наш Юра, на каждом повороте поджидали страшные чудовища. И мальчик, конечно, преодолевал все препятствия и оказывался победителем.

Эти путешествия не только играли роль какой-то завлекалки, но и будили в ребенке воображение, заставляли его придумывать связный рассказ, объяснять свои действия, к тому же они решали психологические задачи.

Обучение с увлечением

Но занятия с Юрой закончились, а с ними и путешествия. Самой рисовать их мне уже не хотелось, да и некогда было. А детям путешествия очень нравились. И тогда этой игрой пришлось заразить всех своих учеников. Через год у меня было уже около 300 листов с различными путешествиями, которые с удовольствием рисовали и ребята из начальной школы, и шестиклассники, и мальчики, и девочки. Причем одинаково интересно это было всем, в каком бы престижном образовательном учреждении они ни учились. И секрет был не столько в сюжетах, сколько в моем твердом обещании, что это путешествие я отнесу Коле, Пете, Маше и др., а они тебе передадут свое. И свое слово я всегда сдерживала.

Вскоре я начала использовать для изготовления путешествий наклейки. Причем детям я давала 6–8 маленьких наклеек без права выбора и просила их сочинить очередную историю.

Вот примеры некоторых из них.

Это «жуткая» история о том, как мы с учеником прыгали с одной планеты на другую и спасались от поджидавших нас чудовищ. И все это для того, чтобы в конце концов попасть на Солнце и не сгореть, потому что удачное прохождение каждой планеты давало нам защитное поле. Все это придумал ребенок. Мало того, он заставил меня выполнять те же упражнения, чтобы я от него не отстала. А так как у меня «не все получалось», ему пришлось не только стараться самому, но еще и помогать мне (рис. 2).



Рис. 2

А это путешествие родилось из настоящего тура по Египту. Мальчик с большими проблемами в развитии речи вначале нарисовал то, что хотел, и сумел объяснить свои придумки с драконами. А уже потом стал делиться впечатлениями о том, что он на самом деле видел в стране пирамид. И у него получился довольно связный рассказ, который он смог самостоятельно записать (рис. 3).



Рис. 3

Вот история будущего первоклассника Данилы, где есть и чудовища, и преграды, как в лучших традициях триллера (рис. 4). Кроме акул, мальчик все рисовал сам. А изобразить морских хищниц ему помог папа. (Между прочим, вначале отец очень скептически отнесся ко всяким «игрушкам», вместо того чтобы «заставить парня учиться».)



Рис. 4

А одно из путешествий было создано восьмиклассником. Здесь, конечно, не срабатывали те рычаги, которые можно использовать в работе с детьми помладше. Но поверьте: в каждом возрасте есть свои занозы. Это путешествие подросток придумал для девочки из 6-го класса, которая очень боится трудностей, пасует перед самым простым препятствием. Мальчик не только сочинил историю и отобразил ее в рисунке, но и дал мне подробные инструкции, **что** и **где** говорить, чтобы школьница не струсил окончательно. А заодно мы с ним побеседовали о том, какие качества нужны человеку для преодоления трудностей. И как эти качества развить в себе.

Два в одном

Казалось бы: что нового может быть еще? Так и продолжим рисовать путешествия, а я стану носить их от одного к другому?

Но нет, воображение детей не имеет границ. И из их фантазий родился новый вид путешествий – два в одном.

Это когда ребенок рисует, проходит путешествие, выполняет какие-то ваши задания и при этом еще и повторяет нужную тему по другому предмету.

5-й класс, ботаника, строение клетки. Мы сделали все запланированные мною упражнения, прошли путешествие, а заодно

Для того чтобы их сделать, ему пришлось залезть в учебник и посмотреть, что же это такое – падежи и местоимения – и «с чем их едят».

Никита составил и написал вопросы на каждый шаг. Мало того, он сам же на них и ответил.

Цель повторить эти темы перед контрольными работами была достигнута.

Занятие с группой

И, наконец, поговорим о групповых занятиях.

Как можно использовать такие путешествия, если на занятии сидят 5–6 человек?

Вот пример (рис. 9).

Путешествия можно придумывать бесконечно. Самое ценное в этом приеме то, что ребята включают свое воображение по полной программе и делают это не для себя, а для других.

Есть еще много различных методов, способствующих тому, чтобы заинтересовать школьника, но об этом в следующий раз.

Наталья СВОБОДИНА,

логопед, психолог,

Москва

Фото детских рисунков предоставлены автором

На большом листе бумаги – длинная дорога с кружочками (ходами). Путь лежит через лес, охваченный пожарами. (Заодно вспоминаем прошедшее лето, у всех есть свои истории.) Надо спасти животных от огня. Выполняя задания, ребята постепенно продвигаются к зоне дождей, проходя мимо зверей и забирая их с собой. Но есть одно условие: пройти должны все, только тогда животное считается спасенным. А значит, нужно помогать друг другу в выполнении заданий. Дети в течение занятия многократно встают, подходят к доске, чтобы переместить фишки-магниты. Проблем с динамическими паузами нет. И с умением помочь товарищу – тоже.

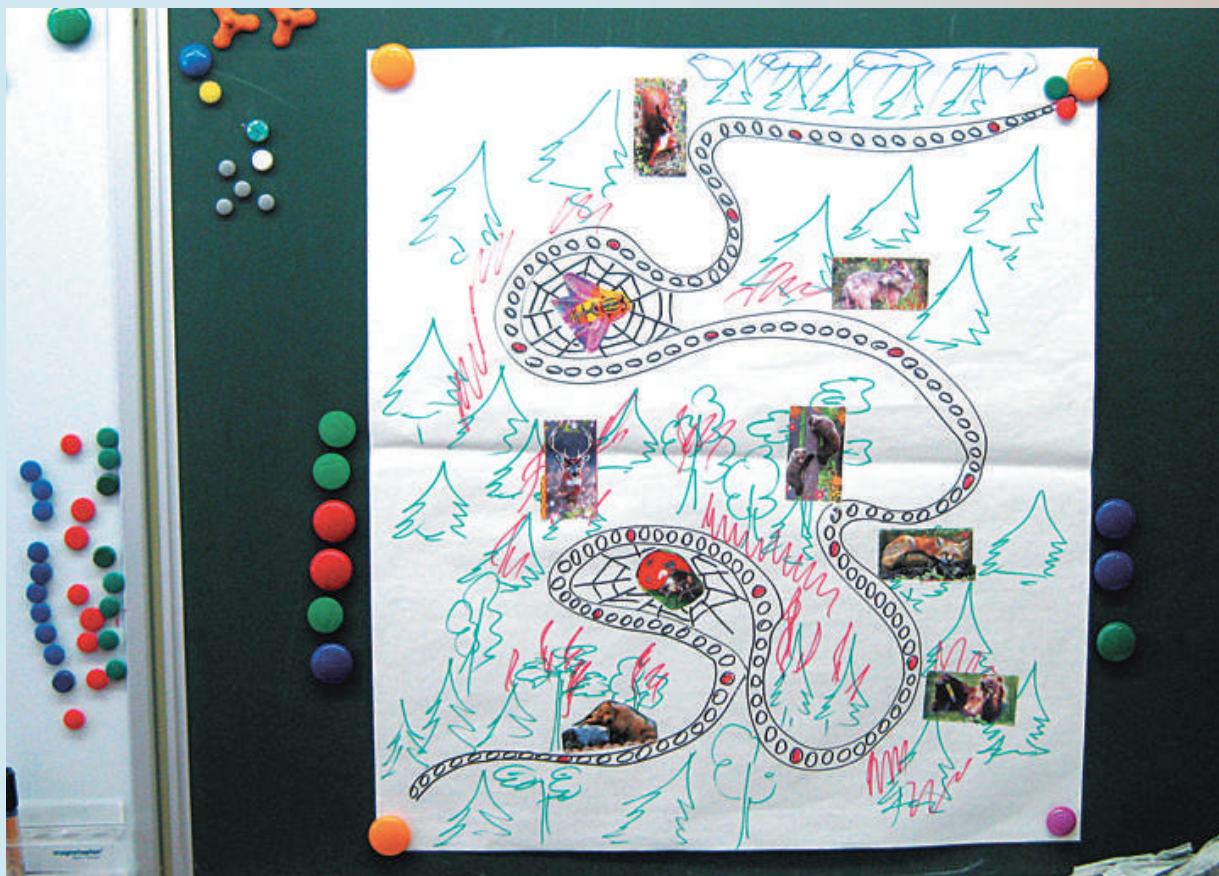


Рис. 9



Подготовка к жизни

Образование незрячих и слабовидящих детей

В последнее время государство уделяет особое внимание развитию специальных коррекционных учреждений всех видов. Так, на приобретение различных реабилитационных средств, на модернизацию материально-технической базы (пищеблока, медпункта и т.п.) нашему интернату было выделено более 5 млн рублей. Это позволило в целом улучшить качество образовательного процесса и принять на обучение и воспитание детей не только из Ставропольского края, но и из республик Северного Кавказа.

Организуя проживание, обучение и воспитание наших ребят, мы исходим из того, что ребенок-инвалид должен выдержать конкуренцию в современном мире, быть востребованным на рынке труда. А это возможно только при условии получения хорошего образования, воспитания, социально-трудовой реабилитации и адаптации.

Наша школа принимает участие в нескольких национальных образовательных проектах. Педагогический коллектив успешно осваивает современные информационные технологии, в школе функционирует класс информатики, состоящий из 10 компьютерных комплексов с использованием специальных тифлосредств. Незрячие и слабовидящие дети получили возможность самостоятельно работать с компьютером, тем самым имея доступ к любой информации, имеющейся в электронном виде. В плане 2011 года – оборудование кабинета биологии электронными программами. Анализируя такие программы по учебным модулям (темам), учитель может оперативно выделять необходимую информацию и предоставлять ее ученикам.

Создание некоторых форм дистанционного обучения обеспечивает доступ детей-инвалидов к образованию независимо от места их проживания. Дети осваивают общеобразовательные программы, учатся общаться друг с другом посредством форума. Пока это 6 человек, с 2011 года их число уве-

личится вдвое. Это не много, но направление представляется перспективным.

Разработанная учителем информатики П.В. Рябовым методика обучения работе на компьютере слепых детей (одобрена в Институте коррекционной педагогики РФ) сейчас используется на курсах повышения квалификации учителей-тифлопедагогов. В ноябре 2010 года педагог награжден дипломом лауреата научно-образовательного центра «Социальная защита детей и молодежи» МГГУ им. М.А. Шолохова.

Благодаря использованию компьютерных технологий и вопреки своим физическим недостаткам дети-инвалиды способны соответствовать современным стандартам знаний. От 70 до 100 процентов выпускников школы-интерната нацелены на продолжение образования и обладают достаточным для этого потенциалом. Ежегодно большинство выпускников поступают в высшие и средние специальные учебные заведения. Например, Кироводский медицинский колледж заинтересован в приеме выпускников нашей школы, так как они подготовлены к освоению специальных курсов. Многие из них работают массажистами в санаториях, больницах Ставропольского края и других регионов. По окончании 12-го класса ребята могут получить свидетельство оператора ПВЭМ, совмещающая обучение в школе с обучением в Ессентукском реабилитационном центре.

Коррекционная школа для ребенка должна стать не только образовательным центром, но и центром правовой и деловой информации. В этом направлении мы также предпринимаем конкретные шаги. Создана электронная библиотека, она уже содержит более 50 000 наименований говорящих книг по различным направлениям образования, культуры, науки и техники.

Мы создаем непрерывную модель образования детский сад – начальная школа, что весьма актуально при нехватке детских дошкольных учреждений.



Выполнен первый шаг – материально-техническая база детского сада для детишек с патологией зрения.

Непрерывная модель детский сад – начальная школа – это наше участие в национальном проекте оздоровления детей-инвалидов по зрению дошкольного возраста, реализацию которого мы начали во время летних каникул.

В школе стала действовать программа реабилитации и ранней диагностики детей дошкольного возраста. Посещая первую группу кратковременно пребывания (дети с родителями), мамы и папы получили различные виды консультаций и конкретную помощь – педагогическую, психологическую, медицинскую.

Ежедневно педагогический коллектив решает проблемы интеграции и инклюзии, созданы комфортные условия для творческой работы учителя и ученика.

Именно поэтому реализуются творческие проекты «Мой путь к успеху» и «Школьная минута славы». Школьники дают около 20 концертов в год, участвуют в мастер-классах на всероссийских семинарах, они неоднократно становились лауреатами российских, региональных и краевых фестивалей детского творчества среди детей-инвалидов. В ноябре 2010 года в четвертом международном конкурсе незрячих музыкантов-исполнителей в г. Курске ученик 9-го класса Рустам Каблахов занял первое место в младшей группе.

Особое внимание уделяется развитию физической культуры и спорта, формированию физических навыков, коррекции двигательной активности, ориентировке в пространстве. Школа включена в краевой проект «Стратегия развития физической культуры и спорта в СК до 2020 года», в рамках которого получила спортивное оборудование и инвентарь для реабилитации учащихся. Обустроены тренажерный класс и зал ЛФК. Особенной популярностью пользуются игра голбол, пеший ту-

ризм. Сборные команды школы принимают участие в городских, краевых соревнованиях и становятся в них призерами и победителями.

В 2009/10 учебном году на базе школы подготовлены и проведены четыре всероссийские научно-практические конференции по обмену опытом между образовательными учреждениями России. Второй год подряд по представлению министерства образования Ставропольского края наша школа включается в общероссийский национальный реестр «Ведущие образовательные учреждения России». Значит, есть позитивные результаты.

Однако существует и ряд проблем, решение которых входит в компетенцию Минобрнауки РФ:

- В программах тестирования не предусмотрен тактильный или речевой вывод информации, без которого невозможно самостоятельное взаимодействие незрячих и слабовидящих учащихся с данными программами. Речь идет о ЕГЭ и других формах тестирования.
- Недостаточное оснащение учебниками по системе Брайля как по общеобразовательным программам, так и по информатике.
- Технические средства реабилитации, без которых не могут обходиться многие инвалиды, имеют низкое качество, недостаточную функциональность, требуют постоянного ремонта.

У нас есть и предложения, которые могут быть рассмотрены и реализованы на уровне субъекта Российской Федерации (правительства и Минобрнауки СК):

- Имея развитую инфраструктуру, оздоровительные, спортивные, медицинские, самое главное – педагогические ресурсы, коллектив школы готов создать центр профессиональной реабилитации, а в летнее время – оздоровительный центр для инвалидов для подготовки к международным и параолимпийским соревнованиям, что предполагает создание региональной программы либо целевого финансирования.
- Представляется крайне важным создание краевого попечительского совета, на который могли бы быть возложены функции по курированию специального коррекционного образования, концентрации различных видов финансовых средств и справедливому их распределению по конкретным учреждениям.

Светлана КИСЛЮК,

*директор ГС(К)ОУ спецшколы-интерната № 18,
г. Кисловодск*

Фото с сайта gdb.rferl.org



От равноправия – к равным возможностям

Эта московская школа имеет опыт работы, связанный с инклюзией и интеграцией детей с ограниченными возможностями. Но, несмотря на достигнутые успехи, и ребятам, и педагогам постоянно приходится сталкиваться с разными проблемами. Какие условия необходимы для их решения?

Суть понятий

Недавно вступил в силу закон «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья города Москвы», позволяющий детям-инвалидам учиться в любой школе. Но мало принять закон, надо провести его в жизнь. А как? Вот здесь и начинают звучать «умные» слова – **интеграция** и **инклюзия**, которые теперь не повторяет только ленивый. А все ли вдумываются в их смысл? Являются ли данные понятия одинаковыми? Ответ на этот вопрос будет отрицательным. Интеграция (адаптация) – это возвращение детей с особыми потребностями из специализированных школ в систему общего образования. Инклюзия – это индивидуальная программа образования ребенка с ОВЗ, попытка придать ему уверенность в своих силах, тем самым мотивируя его учиться в массовой школе.

Опыт столичной школы

В нашей школе, где уже в течение нескольких лет осуществляется обучение слабослышащих детей, интегрированное образование тесно переплетается с инклюзивным. Сейчас здесь занимаются двенадцать таких ребят.

Понятно, что, попадая к нам, эти дети должны приложить массу усилий для того, чтобы влиться в образовательную среду. Без специальной работы они не способны овладеть основами наук, а уж о самостоятельности освоения социума не может быть

и речи, поэтому главная задача учителей и психологов – им в этом помочь. Очень облегчает занятия с учащимися владение специфическими методами и приемами сурдопедагогики и сурдопсихологии.

У слабослышащих ребят нарушены познавательные функции, психика, внимание, память, мышление. Они не так воспринимают речь преподавателя, как остальные. Иногда даже не понимают, о чем говорит педагог. Например, учитель произнес: «С горки бежит ручей». Все дети, кроме слабослышащих, поняли данный оборот речи. В представлении слабослышащих у бегущего должны быть ноги. Преподаватель не может на уроке уделять им больше внимания, чем другим. В классе 25 человек, из них двое глухих. Учитель должен повторить сказанное в ином свете, объяснить явление, но на это нужно время, которого нет.

Надо отметить, что глухие дети очень трудолюбивы. После уроков они дополнительно занимаются с педагогом-дефектологом еще по 30–45 минут в классе кратковременного пребывания. Хотя согласно допустимым нормам это уже перегрузка.

Наш слабослышащий ученик живет не в замкнутом пространстве, у него широкий круг сверстников, не похожих не только на него, но и друг на друга.



Рисунки Е.Медведева

Такие ребята участвуют во всех массовых мероприятиях, проводимых в урочное и внеурочное время. Постоянно находясь среди здоровых ровесников, они приобретают новый социальный и эмоциональный опыт, который усиливает их стремление к общению, к содержательной коммуникации с окружающим миром. Вроде бы все так, но... при равноправии внешнем возможности, к сожалению, не равны.

Наши предложения

В этом году ученик 11-го класса Игорь Т. сдает ЕГЭ по английскому языку. Как станет проходить аудирование? Такому подростку требуется присутствие тьютора. Но не будет ли мешать этот человек остальным ребятам? Пребывание на экзамене постороннего нарушает их права.

Быть школой с инклюзивным образованием – значит искать индивидуальные пути для каждого учащегося с ОВЗ. Но для этого у нас нет всех необходимых условий. Большинство педагогов морально готовы работать с детьми-инвалидами, но сегодня отсутствует соответствующая материально-техническая, правовая, методическая и методологическая база.

И тем не менее вопреки всему в нашей школе интеграция идет полным ходом и робко начинает пробиваться инклюзия.

На основании имеющегося опыта мы сделали вывод: чтобы помочь инклюзивному образованию набрать силу, нужно выполнить несколько условий.

- 1 Продумать дополнения к закону об образовании, защищающие права детей с ОВЗ, в частности, внести пункт об ответственности родителей за предоставление ребенку возможности обучения в массовой школе и оказание ему в этом всесторонней помощи.
- 2 Сократить наполняемость классов до 20 человек.
- 3 В штатном расписании школы обязательно должны быть следующие специалисты: дефектолог, логопед, психолог и преподаватель ЛФК.
- 4 Создать материально-техническую базу (комплектация рабочего места каждого учащегося с ОВЗ).
- 5 Создать класс кратковременного пребывания с полным оснащением для работы детей с ОВЗ.

Лариса ЖУКОВА,
заместитель директора по УВР
(руководитель Центра действия
сохранению и укреплению здоровья);

Елена ЛИВАНОВА,
педагог-организатор
(координатор инклюзивного образования);
ГБОУ СОШ «Школа здоровья» № 578,
Москва

Преодоление



Четверной прыжок

Вероника Скугина родилась и жила с родителями в небольшом местечке Иркутской области. Как-то за две недели до своего десятилетия она попросила отца купить ролики. Но кататься на них ей не довелось.

У нее страшно разболелся зуб, и отец повез дочку в райцентр к стоматологу. На пустынной дороге в них врезалась «Волга», которой управлял пьяный милиционер, выехавший на встречную полосу. Он остался жив, а вот отец Вероники погиб на месте. Девочку с трудом вытащили из искореженной машины: ее зажал сиденьем, ноги раздробило, так что обе пришлось ампутировать.

После операции она три месяца лежала в коме. Маме пришлось продать все: дом, хозяйство, а у нее было еще трое детей... И вдруг, очнувшись, Вероника сказала рыдавшей маме: «Пожалуйста, не плачь! Буду жить так».

Увозили ее из больницы в коляске для младенцев – она поместилась, так как не было ног.

После возвращения домой Вероника стала быстро набирать вес и восстанавливаться – хотела жить. В школу, где училась раньше, ее не взяли. Пришлось уехать в интернат, а он был далеко – в Орловской области. Когда девочка оканчивала школу, умерла мама. Вероника мечтала вернуться домой, но сестры сказали: «Тебя здесь никто не ждет».

Неизвестно, как сложилась бы жизнь Вероники, но помогла волонтер Татьяна, которая заменила ей мать, сестер, подруг. Учила хорошим манерам, правильной речи, забирала на каникулы в Москву.

Веронику – красивую девушку – пригласили как-то на «Мосфильм» на роль безногой хулиганки, подружки главной героини фильма «Русалка». Съемки шли два месяца, затем ей предложили должность скрипт-супервайзера, то есть помощника режиссера, следящего за массой мелочей во время съемок.

Благодаря работе Вероника попала в Санкт-Петербург. О ней снят документальный фильм «+ НИКА +», в 2010 году завоевавший Гран-при на Международном кинофестивале.

Мужеству Вероники, кажется, нет предела. Вся ее жизнь – сплошной «четверной прыжок», есть такой термин в одиночном фигурном катании.

Юлия ПЕТРОВА

Фото с сайта www.bezgraniz.com



Особенный праздник

Сценарий общешкольного мероприятия, посвященного Всемирному дню здоровья

Цели:

- познакомить учащихся с понятием *здоровый образ жизни*;
- формировать убеждение о пользе здорового образа жизни и здоровье как самой главной ценности;
- воспитывать желание быть здоровым, сильным, сохранить здоровье на долгие годы.

ХОД ЛИНЕЙКИ

Ведущий

Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые взрослые!

Мне кажется, что *здравствуй* – лучшее из слов, Потому что *здравствуй* – значит *будь здоров!*

Правило запомни, знаешь – повтори:

Чаще это слово людям говори.

Вечером расстались, встретились с утра –

Значит, слово *здравствуй* говорить пора!

Мы рады приветствовать вас всех сегодня, и поэтому мы говорим вам: «Здравствуйте!» (*все участники линейки – хором*).

У каждого человека в жизни бывают любимые праздники: день рождения, Новый год, 8 Марта, День учителя. Отмечают даже День рыбака, День пекаря и День печати! А сегодня, 7 апреля, во всем мире, на всех континентах Земли отмечается День здоровья. Это особенный праздник – без флагов, гимнов, цветов и поздравлений. Но он нужен всем: и детям, и взрослым; ведь здоровье – это главная ценность в жизни, это подарок природы, который каждый человек получает при рождении. Здоровье, как волшебная палочка, помогает выполнить самые заветные желания.

Только здоровый человек может быть по-настоящему счастливым!

Существует одна известная восточная легенда, которую вам напомним...

Притча о здоровье

Одного мудреца люди спросили: «Скажи, мудрец, что для человека самое важное, самое ценное в жизни – богатство или слава?». Мудрец подумал и ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Самое ценное в жизни – здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля».

Ведущий

В самом деле: у здорового человека ничего не болит, и поэтому он ощущает себя легким, сильным, красивым. Здорового человека легко узнать: у него правильная осанка, белозубая улыбка, блестящие глаза и легкая походка. Здоровому человеку по плечу любая работа, он радуется жизни и дарит радость окружающим людям.

Здоровье человека зависит от многих причин. Это:

- соблюдение режима дня и правил личной гигиены;
- занятия физкультурой и спортом;
- правильное питание;
- отсутствие вредных привычек;
- состояние окружающей природы;
- работа врачей;
- наследственность.

Как утверждает статистика, на пятьдесят процентов здоровье человека зависит от него самого. Одни люди заботятся о своем здоровье, стараясь сохранить этот прекрасный дар. Другие бездумно тратят и разрушают его.

Об этом говорится в стихотворении, которое прочитает нам ученик.

Ты должен знать свое тело,

Знать и любить.

Самое первое дело –

В мире с ним жить.

Каждую клеточку тела
Нужно понять,
Пользоваться им умело
И охранять!

Ведущий

– Что означают слова **знать и любить свое тело, пользоваться им умело и охранять?**

Однажды ученые поставили эксперимент, в котором участвовали две группы молодых людей. Одной группе предложили каждый день выполнять комплекс физических упражнений, правильно питаться, чередовать труд и отдых и соблюдать другие принципы ЗОЖ.

Другой группе предстояло пролежать 20 дней неподвижно. Всего 20 дней... А что получилось? У тех, кто лежал, появились головные боли и головокружение; они не могли долго ходить (им было тяжело дышать), пропал аппетит, они стали плохо спать, снизилась работоспособность... У молодых людей из первой группы никаких жалоб на свое здоровье не было; наоборот, многие отметили, что стали чувствовать себя намного лучше. Делайте выводы, ребята!

Знать и любить свое тело – это значит находиться с ним в согласии и делать только то, что приносит пользу организму!

А сейчас другой ученик прочитает вам стихотворение С.Островского «Будьте здоровы!». Возможно, кто-то узнает себя в этих строчках, ведь у нас в интернате многие ребята дружат с физкультурой и спортом!

Ты с красным солнцем дружишь,
Волне прохладной рад,
Тебе не страшен дождик,
Не страшен снегопад.
Ты ветра не боишься,
В игре не устаешь,
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаешь.
Зимой на лыжах ходишь,
Резвишься на катке,
А летом, загорелый,
Купаешься в реке.
Ты любишь прыгать, бегать,
Играть тугим мячом,
Ты вырастешь здоровым!
Ты будешь силачом!

Ведущий

В старину говорили: «Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами». Кто-нибудь из вас знает, сколько весит золотник и сколько – пуд? (Ответы учеников.)

Золотник – вес однокопеечной монеты, один пуд равен 16 кг. Это значит, что стать здоровым можно постепенно, а вот потерять здоровье можно сразу.

Если вы все-таки заболели, первое, что нужно сделать, – обратиться к врачу, в поликлинику. Поликлиника – это лечебное учреждение, в котором работают врачи-специалисты. Каждая медицинская специальность имеет название, которое может быть длинным и труднопроизносимым, потому что имеет греческое или латинское происхождение. Например, отоларинголог – врач, который лечит болезни уха, горла и носа; кардиолог – врач, занимающийся болезнями сердечно-сосудистой системы; окулист – врач по глазным болезням и т.д. К огромному сожалению, не всегда у нас в России можно было получить своевременную и квалифицированную медицинскую помощь.

Сегодня у нас в гостях медицинские работники из прошлого: сестра милосердия времен врача Н.И. Пирогова и девушка-медсестра эпохи Великой Отечественной войны. Послушаем их.

Первая девочка. Лечением людей в России в старину занимались знахари, шаманы. Эпидемии



Фото с саймов fotki.yandex.ru, www.zsuo.ru, www.ognynet.ru

уносили сотни и тысячи людей. Например, в одной только Москве в 1771 году от чумы погибло 56 тысяч человек. Во время бесконечных войн медицинская помощь раненым не оказывалась – и они умирали. Только знаменитый ученый и военврач Пирогов ввел правило для медиков – оказывать помощь раненым прямо на поле боя.

Вторая девочка. 1941–1945 годы. Великая Отечественная война. Это одна из самых памятных страниц истории нашей страны. Впервые армия и госпитали в тылу не испытывали недостатка в кадрах среднего и младшего медицинского персонала. В спасении раненых воинов принимали участие более 450 тысяч санитарных дружинниц. В полевых и тыловых госпиталях, в специальных санитарных поездах хирурги, врачи, медсестры самоотверженно лечили и выхаживали солдат и офицеров. В строй возвратилось 72% раненых бойцов.

Ведущий

Достойное это дело – приносить людям здоровье! Но каждому человеку, чтобы не бегать по врачам, надо заботиться о себе самому. Помни: никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Ведь не зря о здоровье и нездоровье сложено много пословиц:

Здоров будешь – все добудешь.

Здоровье за деньги не купишь – его разум дарит. Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

А мы желаем вам, чтобы температура вашего тела всегда была 36,6. Будьте здоровы!



Подготовила

Татьяна ДАНИЛИНА,
педагог-психолог,

ГООУ «Елань-Коленовская
специальная (коррекционная)

школа-интернат для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей, с ОВЗ»,

Воронежская область

Какие врачи нас лечат?

Задание. Подумайте: правильно ли указана область деятельности врачей-специалистов? Назовите занятия врачей верно.

педиатр	занимается лечением различных травм
терапевт	делает снимки больных органов с помощью рентгеновского аппарата
лор	занимается болезнями сердечно-сосудистой системы
хирург	лечит детские болезни
травматолог	лечит внутренние болезни с помощью нехирургических методов
кардиолог	лечит больные зубы
невропатолог	лечит кожные заболевания
психиатр	врач, который занимается болезнями, требующими операционного вмешательства
окулист	врач, занимающийся болезнями нервной системы
стоматолог	врач по психическим заболеваниям
рентгенолог	врач по глазным болезням
дерматолог	лечит болезни уха, горла и носа

Дайте ответы на вопросы:

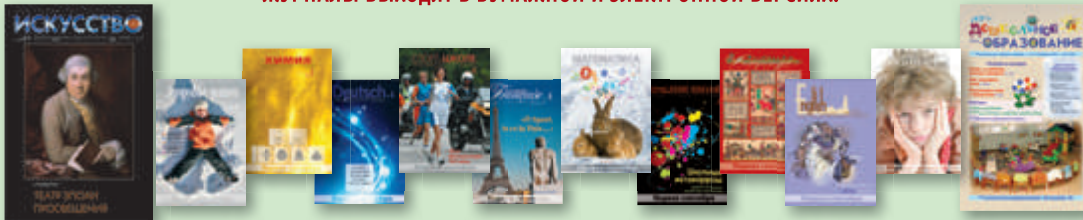
1. Какой номер телефона у «скорой помощи»?
2. Как называется прибор для измерения температуры тела?
3. Какова температура тела здорового человека?
4. Как называется место, где приготавливают и продают лекарства?
5. Что такое фонендоскоп и для чего он нужен?
6. Ты сорвал яблоко и тут же собрался его есть. Какую ошибку ты совершил?
7. Какая каша самая полезная?
8. Кто такие моржи?
9. Как в спорте называется драка на 3 минуты?

Выпишите из данного списка «болезни грязных рук»:

желтуха	ветрянка
дизентерия	пневмония
туберкулез	рак
краснуха	коклюш
грипп	бешенство
скарлатина	корь
ангина	дифтерия
цирроз	аппендицит
бронхит	свинка

Издательский дом
ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ
 НОВЫЙ ЭТАП РАЗВИТИЯ

Уважаемые коллеги! Напоминаем, что со II полугодия 2011 года все наши предметно-методические газеты становятся журналами: цветными, 64-страничными, в каждом номере CD-диск с материалами к урокам (для непредметных изданий с дополнительными материалами). **ЖУРНАЛЫ ВЫХОДЯТ В БУМАЖНОЙ И ЭЛЕКТРОННОЙ ВЕРСИЯХ.**



ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ЖУРНАЛОВ!

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ

- Полностью соответствует бумажной
- Каждый номер приходит гарантированно в срок
- Цена подписки существенно ниже
- Получение по Интернету



На электронную версию можно подписаться

НА ПОЧТЕ

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

В каталогах «Роспечать» и «Почта России» откройте раздел «ЖУРНАЛЫ». Информация о наших изданиях размещена под заголовком «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ. ЖУРНАЛЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА». Каждый журнал имеет индексы для подписки на бумажную и на электронную версию. При подписке на электронную версию по почте вам придет письмо с карточкой доступа. Номера вместе с материалами к уроку вы будете получать через Интернет.

Цена подписки для индивидуальных подписчиков и организаций – **780 рублей за полгода.**

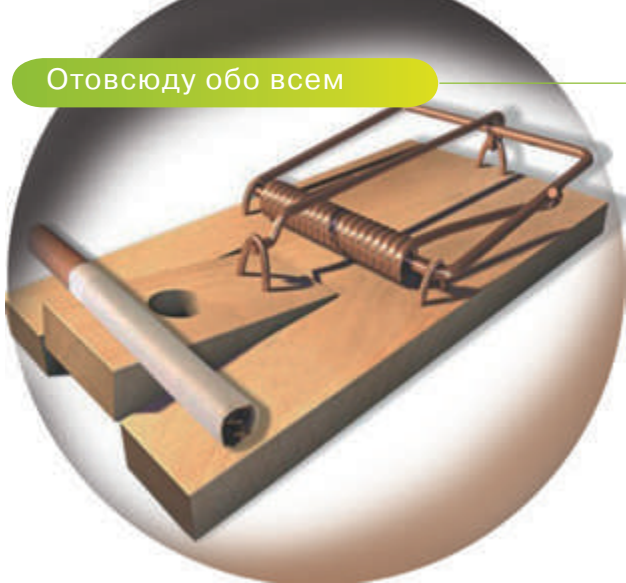
НА САЙТЕ www.1september.ru

Цена подписки для индивидуальных подписчиков и организаций – **699 рублей за полгода.**

...И ПОЛУЧИТЬ МЕСЯЦ ПОДПИСКИ БЕСПЛАТНО

может каждый, кто оформит полугодичную подписку на электронную версию журнала на сайте www.1september.ru

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЕ ВЕРСИИ ЖУРНАЛОВ НА САЙТЕ www.1september.ru



Вне зависимости

Классный час для подростков

Предлагаем вашему вниманию приблизительный сценарий классного часа (дискуссионного занятия) по профилактике зависимого поведения для 8–11-х классов. Для того чтобы его провести, не требуется профессиональных медицинских или психологических знаний. Соответственно, ведущими могут быть не только приглашенные специалисты (что часто практикуется в образовательных учреждениях), но и школьные психологи, социальные педагоги и классные руководители.

Текст оформлен в виде диалога. Ключевые вопросы ведущего выделены красным шрифтом, а типичные ответы учащихся – курсивом.

Сегодня в обществе часто обсуждают различные зависимости. Наиболее распространенные из них – курение, употребление алкоголя и наркотических веществ.

Проблема зависимого поведения волнует многих, она вызывает массу споров – среди детей и взрослых, родителей и педагогов, врачей и психологов. Люди хотят знать, что на самом деле представляет собой состояние зависимости, кто находится в группе риска и можно ли помочь себе и своим близким.

Давайте вместе попытаемся исследовать этот вопрос.

– Какие виды зависимостей, кроме алкоголизма, наркомании и курения, вам известны?

– Интернет-зависимость, трудовоголизм, фанатизм, страсть к покупкам и трате денег; зависимости: игровая, пищевая, спортивная, любовная, «адреналиновая», телевизионная и др.

Да, зависимость может быть как от психоактивных веществ (т.е. воздействующих на психику), так и от некоторых видов деятельности и даже от других людей. Рассмотрим основные понятия.

– Как вы понимаете термин зависимость? Какой смысл мы вкладываем в это слово?

– Состояние потребности в чем-то, способ забыться, спрятаться от действительности, сильное стремление к чему-нибудь, невозможность жить без чего-либо.

Предлагаю вам одно из определений, которое очень точно отражает суть феномена.

Зависимость – это болезненное пристрастие и сверхценное отношение к выбранному объекту, стремление полагаться на него с целью ухода от реальности и получения позитивных эмоций.

Как вы сами заметили, объектом могут быть и алкоголь, и наркотик, и работа, и еда, и игра, и другие люди. Для человека, который желает изолироваться от реальности, зависимость способна стать единственным смыслом жизни.

– А зачем нужно уходить от действительности?

– У человека что-то не получается, он скучает, ему хочется острых ощущений, у него мало удовольствий, он не умеет справляться с проблемами.

Да, зависимому человеку та реальность, в которой он живет, кажется недостаточно интересной, радостной и дружелюбной. Он пытается ее изменить.

– К чему стремится зависимый человек? Давайте, например, подумаем: зачем

люди принимают наркотики или алкоголь, что они в этом находят, о каком состоянии мечтают?

– *Расслабленность, спокойствие, постижение неизведанного, общительность, уверенность, ощущение «кайфа», активность, уменьшение боли, счастье и т.п.*

– Человек, склонный к зависимому поведению, хочет определенным образом изменить свою жизнь к лучшему. Ему это удается?

– *Сначала это ему удастся, а потом наступают вредные последствия.*

Да, сперва объект зависимости может помочь человеку забыть свои проблемы, избавиться от одиночества, почувствовать психологический комфорт. Но через какое-то время возникают неприятности, потому что любая зависимость ограничивает, приносит с собой негативные последствия в разных областях. Это касается физического и психического здоровья, материальной, социальной и духовной сферы.

– Рано или поздно зависимому человеку приходится расплачиваться за свое пристрастие. Можно ли этого избежать? Как достигнуть желаемого состояния без использования объектов зависимости?

– *Спорт, хобби, творчество, работа, дружба, любовь...*

Не надо рассчитывать на то, что позитивное состояние чудесным образом возникнет от приема какого-то вещества.

На самом деле люди могут достигать такого состояния путем умственной, физической, духовной, социальной и творческой активности.

– При каких условиях собственная активность человека может стать источником мощных положительных эмоций?

– *Если эти виды активности интересны и приносят радость, если удается добиться хорошего результата, если ты в своем стремлении не одинок, а окружен хорошими друзьями...*

Итак, сейчас мы с вами сформулировали способ защиты от зависимостей. Если в нашей жизни есть хотя бы несколько занятий, которые:

1) интересны нам, радуют нас и хорошо у нас получаются;

2) помогают найти настоящих друзей и единомышленников;

3) делают нас более творческими, самостоятельными, здоровыми, умными и свободными, – то мы вряд ли будем разрушать себя разными видами зависимостей.

Мы не станем бежать от реальности, а сможем почувствовать гармонию с собой и с окружающим миром.

– А теперь письменно перечислите те из своих занятий, которые отвечают этим требованиям. Это будут ваши ресурсы, ваша защита. То, что может сделать вас сильнее и счастливее.

(Выполнение задания; те, кто хочет, могут поделиться результатами.)

– Иногда бывает так, что из-за сложных жизненных обстоятельств или долгого плохого настроения у человека нет сил и желания заниматься чем-то интересным. Как быть в этом случае?

– *Посоветоваться с близкими, поразмышлять о проблемах и постараться их решить, попросить помощи у друзей, обратиться к психологу.*

Да, любому человеку, оказавшемуся в трудной ситуации, очень важна поддержка. Сейчас я раздам каждому из вас визитки и буклеты помогающих организаций нашего района. Из них вы узнаете, где можно получить профессиональную помощь. Вы сумеете этим воспользоваться сами или передадите данную информацию тем, кто в ней нуждается.

И в заключение – сюрприз. Для всех, и особенно тех, кому непросто было выполнить последнее задание.

Вместе с учителями нашей школы мы составили для каждого похвальный лист, в котором перечислили ваши способности и хорошие качества. По окончании занятия вы сможете его забрать, прочитать и попросить своих друзей и близких что-то дописать, дополнить. Пусть эти листы будут вашими помощниками.

Спасибо за участие и за вашу активность!

(Оставшееся время можно посвятить ответам на вопросы.)

Юлия КОРЧАГИНА,

*психолог, кандидат психологических наук,
Москва*

Фото с сайта www.elf.ru



Телевизор маму не заменит

О важности семейного общения

Начало проблем

Многим женщинам сложно представить себя без интересной высокооплачиваемой работы. Реализация своего внутреннего потенциала через работу, бизнес стала важной составляющей жизни сегодняшней мамы. Она пытается успешно совмещать деловую сферу с семьей и воспитанием детей.

И в какой-то период ей кажется, что все получилось. Критериями этого являются: муж, достаток, накормленные и одетые ребятишки, которые учатся в школе, где за ними всегда присмотрят.

Отследить тот момент, когда «все в порядке» приходит в шаткое состояние, трудно. Обычно это выражается в том, что дом неожиданно начинает требовать к себе все больше и больше внимания: ребенок стал жаловаться, что не хочет учиться, род-

ные и близкие люди прекращают замечать, как вы для них стараетесь, зачем-то вызвал классный руководитель сына или дочки...

Когда мамы нет дома

А что же происходит дома в то время, когда взрослые стремятся повысить материальный уровень семьи?

Закончились уроки, ребенок возвращается из школы. За полдня он накопил массу впечатлений, которыми ему необходимо с кем-то поделиться. Это может быть и незаслуженная двойка, и долгожданная похвала учителя, и внимание понравившейся девочки, и «странные» отношения в классе, и приглашение на роль в школьном спектакле, да и много чего еще. Нельзя забывать, что дети по своей природе эмоциональны и чувствительны.

Но ребенок не имеет такой возможности, ведь родители редко приходят с работы в два часа дня. Вероятно, рядом бабушки или другие взрослые, но не мама. А ведь именно ей так хочется поведать свои секреты, рассказать о каких-либо интересных событиях и своих успехах, чтобы она гордилась.

Тогда школьник включает телевизор, говорящий ящик, наполненный хоть и мнимыми, но все же эмоциями. И начинается просмотр разнообразных передач, которые транслируются на наших каналах.

Сериал для подростка

Из подростковых сериалов ребята узнают много подробностей из жизни своих зарубежных ровесников. Но основная проблема каждой серии – как побыстрее покончить с девственностью или перестать быть лузером, то есть умным «ботаником», любящим учиться. Если верить этим фильмам, а детская психика им верит, то главный неудачник в школе (что характерно для американских сериалов, которых на экране большинство) – это девственник, и не важно, какие у тебя оценки, насколько ты талантлив, главное – чтобы ты нравился сверстникам в сексуальном плане.





Подросток принимает видимое за побуждение к действию. А помочь ему отделить черное от белого некому.

По мановению волшебной палочки

Второй уровень дневных телепередач – всевозможные мультфильмы о чудесах. Взмахнул волшебной палочкой – убил очередную ведьму; и всё – ты герой, ни заниматься, ни прилагать усилий для достижения желаемого не нужно. Подоплека таких сказок: если у тебя есть волшебный инструмент – ты крутой и больше ничего не требуется.

Вот почему многие дети мечтают стать феями Твинкс или роботами из космических войн и жить по принципу: магическая сила есть – ума не надо. После таких передач у ребят искажается восприятие действительности, и они больно разочаровываются, когда их просят реально мыть посуду, делать уроки, налаживать отношения с одноклассниками. Ведь для этого необходимо трудиться, а волшебной палочки, решающей все проблемы, не существует.

В результате у родителей возникают вопросы: почему ребенок беспокойно спит? Почему опытные врачи не могут помочь справиться с ночным энурезом? Почему малыш боится оставаться один? Почему домашнее задание не выполнено, а сын не встает с кресла перед телевизором? Почему не ладятся отношения в школе? Почему стройная, симпатичная дочка кричит, что она уродка? И еще куча «почему», на которые взрослые стремятся найти ответ.

Все в наших силах

Итак, ребенок, возвратившись из школы, включает телевизор и впитывает как губка все подряд. Пока мама вечером не сгонит его с места, причем часто для того, чтобы самой посмотреть идущие друг за другом передачи. Понятно, что она устала и хочет отвлечься и отдохнуть. Кроме того, у каждой женщины масса домашних забот. И тем не менее следует уделять достаточно внимания своему чаду, ежедневно выкраивать время для доверительного общения с ребенком, в котором он так нуждается. Отсутствие такого общения крайне отрицательно сказывается на нервной системе сына или дочки, создает психологические проблемы.

Важно, чтобы родители дали ребенку выговориться и помогли сориентироваться в непрерывно поступающем с экрана потоке информации (нельзя забывать и о том, что по телевизору демонстрируется много интересных и полезных познавательных программ, высококачественных художественных и документальных фильмов как отечественного, так и зарубежного производства). Это своего рода культура, культура взаимоотношений в семье и личного примера.

Пусть данная статья поможет вам ответить на актуальный вопрос нашей действительности: если телевизор вместо мамы, то какими вырастут дети?

Бесполезно запрещать ребенку смотреть плохие передачи. Да и раздраженные отношения за один вечер не исправишь. Но стремиться к этому необходимо сейчас.

Ольга ГОРБУШИНА,
кандидат психологических наук, Москва



Веселые кенгуру

Как только позволяет погода, ученики покидают спортивный зал и переходят тренироваться на пришкольный стадион или спортплощадку. Занятия на открытом воздухе предъявляют повышенные требования к сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системам детского организма, т.к. функциональная подготовленность в зимний период несколько снижается. Беговые и прыжковые нагрузки должны возрастать постепенно. В содержание уроков включаются легкоатлетические упражнения, а также подвижные и спортивные игры

«Турнир мастеров мяча»



Турнир проводится возле глухой стены. Он включает 10 упражнений с теннисным мячом. На каждое из них даются по две попытки. За выполненное упражнение начисляется одно очко. Победит тот, кто наберет больше очков.

1. Бросить мяч в стену, затем, после отскока от земли, поймать.
2. Кинуть мяч в стену и поймать на лету.
3. Бросить мяч в стену и, трижды хлопнув в ладоши, поймать его на лету.
4. Кинуть мяч в стену, дать ему упасть на землю, отбить его ладонями в стену и поймать на лету.
5. Бросить мяч в стену, снова отбить ладонями в стену и поймать на лету.
6. Кинуть мяч в стену, 3 раза отбить его ладонями в стену (стоять близко) и поймать на лету.
7. Бросить мяч в стену, 3 раза отбить его ладонями в стену (стоять близко), затем отойти подальше и дать мячу упасть на землю, а потом поймать его.
8. Кинуть мяч в стену, дать ему упасть на землю и, сделав оборот на 360°, поймать его.
9. Стоя спиной к стене, бросить в нее мяч через голову, дать ему упасть перед собой, а затем поймать его.
10. Стоя спиной к стене, кинуть в нее мяч через голову и поймать на лету.

«Увернись от мяча»

Игра проводится на теннисном корте, имеющем тренировочную стенку. Участвуют две команды по 3–5 человек. Первая команда находится в двух метрах от стенки: ребята встают к ней лицом, располагаясь в трех метрах друг от друга. Игроки второй команды находятся сзади – в 5–7 шагах от стенки, у каждого из них в руках теннисный мяч.

По сигналу дети бросают мячи в стенку с таким расчетом, чтобы отскочивший мяч попал в того, кто стоит впереди, и он не успел уклониться или отбить мяч рукой. За попадание в игрока мячом (кроме рук) кидавший зарабатывает очко. После 10 бросков участники меняются ролями.

Определяются победители в парах и общее количество очков, набранных командами. Находящиеся впереди до касания мячом стенки не должны сходить со своих мест. Стоящие сзади перед броском могут сделать один шаг влево или вправо.

«Кенгуру»

Особенность движений кенгуру в том, что они отталкиваются обеими ногами одновременно. Так же должны передвигаться и участники игры.

Игру можно проводить на волейбольной или баскетбольной площадке или просто на лужайке. Участвуют команды по 5–8 человек. Ворота обозначаются стойками или флажками на ширине

3–4 метра. Ребята со связанными ногами прыгают по площадке, стараясь забить гол в ворота соперника. Продолжительность каждого тайма – 3 минуты.

Побеждает команда, забившая больше голов. Можно использовать любой мяч, но лучше всего большой надувной.

«Зеркало»

Выбирают ведущего (либо с помощью считалки, либо на эту роль вызывается самый умелый среди игроков). Участники становятся так, чтобы хорошо его видеть (удобнее всего образовать круг радиусом больше длины скакалок). Ведущий прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыжков. Дети должны, не останавливаясь, повторять все его движения с максимальной точностью («как в зеркале»). Кто ошибется, выбывает из игры или получает штрафное очко. Побеждает тот, кто останется единственным, не совершившим ошибки. В случае повторения игры он будет ведущим.

Рекомендуются упражнения повышенной сложности, например:

- прыгать, скрестив ноги;
- прыгать, высоко поднимая колени;
- прыгать, приседая при приземлении;
- прыгать, скрещивая и снова разводя руки;
- прыгать так высоко или крутить скакалку столь быстро, чтобы она успела сделать два оборота за один прыжок.

Ребята могут договориться копировать и другие действия ведущего: покачивать или крутить головой, мигать и т.д. Или ведущий может изобразить на лице уморительно-серьезное выражение, которое все должны повторить, не рассмеявшись.

«Бег за мячиком»

Игра проводится на спортивной площадке или футбольном поле. Для нее потребуется большой или маленький мячик. Основная цель – обучение бегу по дистанции.

Чертится дуга, позади которой размещаются две команды игроков, выстроенных в колонну по одному. Назначаются двое ведущих, один располагается за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй – впереди на определенном расстоянии от первого. Дистанция между ведущими зависит от времени и подготовки учеников.

По сигналу ведущий, находящийся за дугой, передает мячик по земле своему напарнику. Участники по одному от каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не примут в ней участие.

«Бег с ускорением»

Инвентарь – флажки. Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле. Главная цель игры – развитие реакции, ловкости, скорости.

Размечаются 3 параллельные линии. Две первые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, это стартовые линии. Третья – финишная, располагается на дистанции 15–20 м от данных линий. Ребята делятся на две команды. Одна стартует с первой, другая – со второй линии. По сигналу участники обеих команд начинают бег. Их задача – скорее добежать до финиша, не дав обогнать себя соперникам. Настигнутым считается тот, кого тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда зарабатывает одно очко.

Марина МАЛЫХИНА



Фото с сайта igorakinfeev35.ucoz



Ключи к детской душе Как рассказывать и сочинять истории и сказки

Под редакцией
А.С. Русакова
СПб.: Речь;
Образовательные проекты,
2010. – С. 176

Сильнейшим орудием достижения целей в нравственном воспитании ребенка служат общение с детьми, родной язык.

Увлекательное рассказывание историй и сказок – целое искусство, и век назад оно было одной из главных тем педагогической литературы. Ему посвящались методические разработки, научные исследования. Однако потом долгие десятилетия о мастерстве рассказчика почти ничего не публиковалось. Образ взрослого-выдумщика, столь любимого детьми, сменился в методической литературе образом взрослого-контролера, удобного начальству. Лишь в самые последние годы стала вновь появляться литература о секретах увлекательного общения взрослых с детьми.

В этой удивительной книге обобщен опыт предыдущих поколений в умении общаться с детьми – как с малышами, так и с учащимися школ и колледжей. Составитель собрал отрывки из изданий и рукописей начиная с XIX века и до нашего времени, в которых разные авторы размышляют о мастерстве рассказывания.

Открывают книгу работы В.Ф. Одоевского, вошедшего в число основоположников русской детской литературы, первого российского организатора дела дошкольного воспитания. Наступление XX века знаменуют выдержки из лекций М.Х. Свентицкой – создательницы «новых школ» в Москве.

Вы познакомитесь и с фрагментами работ наших современников – петербургского писателя Алексея Карпова и ученого-исследователя в области педагогики Анатолия Цирульникова.

Сборник дает представление, как на разных этапах отечественной истории переосмысливалось отношение к детскому собеседнику и изменялись акценты в советах и рекомендациях для него.

Книга представляет интерес для родителей, воспитателей, педагогов и всех, кто работает с детьми.

Зоя НИКОЛАЕВА