

Здоровье детей

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

№ 9 (427) 1–15 мая 2011

zdd.1september.ru

№ 9

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ФИЗКУЛЬТУРА

ЛОГОПЕД В ШКОЛЕ

КОРРЕКЦИОННАЯ
ПЕДАГОГИКА

ИНКЛЮЗИВНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

ОБРАЗ ЖИЗНИ



издательский дом

Первое сентября

1september.ru

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

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

32590 (орг.)

здоровьесберегающие технологии

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ



КОНКУРС

3

юбилейный Марафон

А.Витковский

4

скоро лето

Ю.Ювакаева

9

когда болит живот

О.Кузнецова

11

поговорим про настроение

Г.Шибанова

16

из чего же сделаны наши девчонки и мальчишки...

Е.Зинатуллина

19

оздоровительная физкультура

ЧАС ЛФК

неоспоримая польза

Н.Мирская

22

логопед в школе

ГОВОРИМ И ПИШЕМ ПРАВИЛЬНО

ХОДИТ ежик по лесу

Ю.Алехина

24

коррекционная педагогика

ОСОБЫЙ РЕБЕНОК

незрячие дети сели за компьютер

П.Рябов

29

инклюзивное образование

УЧИМСЯ ВМЕСТЕ

«НЕВОЗ- МОЖНО» ВОЗМОЖНО

Е.Романова

32

образ жизни

ОТОВСЮДУ ОБО ВСЕМ

птенец, который учится летать

Ю.Корчагина

37

без особого труда, но не детская еда

Н.Малярчук

40

когда мамы и папы были маленькими

М.Малыхина

46

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 30.03.11,

фактически 30.03.11. 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

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС - 2011!

Дорогие читатели!

Объявляем наш ежегодный конкурс научно-методических программ и проектов «Учись на здоровье!»

В этом году конкурс проводится по следующим номинациям:

- **«Моя методика»** – педагогические здоровьесберегающие технологии и программы.
- **«Урок здоровья»** – интеграция тем здоровья в различные предметы школьной программы, сценарии проведения уроков.
- **«Физкульт-привет!»** – сценарии физкультминуток, подвижных перемен, спортивных праздников и походов.
- **«Час ЛФК»** – лечебно-оздоровительная работа в ОУ, авторские комплексы упражнений лечебной и оздоровительной физкультуры.
- **«Я логопед»** – особенности работы школьного логопеда.
- **«Особый ребенок»** – авторские разработки в области коррекционной педагогики.
- **«Мы – за здоровый образ жизни!»** – фотографии школьных праздников и будней, отражающие понимание и воплощение в жизнь принципов здорового образа жизни (максимальное количество – 3–5 штук). Фотографии будут оцениваться по следующим критериям: раскрытие темы и художественное решение.

Ваши работы присылайте по электронной почте (обязательно прикрепленными файлами) по адресу: zdd@1september.ru.

Работы также можно отправлять по адресу: 121165, Москва, ул. Киевская, 24. «Здоровье детей». На конверте обязательно сделайте пометку **«Учись на здоровье!»**. Желательно приложить к письму диск с текстом. Не присылайте диски без распечаток! Просим авторов вложить в конверты свою фотографию.

Материалы принимаются **до 15 сентября 2011 года.**

*Лучшие работы будут опубликованы,
а победители – награждены дипломами и денежными призами.*

Требования к оформлению материалов

I. В материалах, присланных на конкурс, обязательно указывать Ф.И.О. автора (полностью), место работы и должность, паспортные данные, ИНН (если есть), ПФР, дату и место рождения, почтовый адрес (если есть, и электронный), телефон (с кодом).

II. Материалы, присланные в электронном виде (по электронной почте или на диске) должны удовлетворять следующим требованиям:

1 **Текстовая часть представляется в виде единственного файла** формата MS Word. Имя файла должно быть образовано из фамилии, имени и отчества заявителя и слова «Текст», разделенных символом подчеркивания «_».

Пример: Петрова_Елена_Ивановна_Текст.doc

В файле не должно содержаться рисунков. Ссылки на рисунки указываются в тексте (например, *рис. 1*). Номера рисунков в тексте должны строго соответствовать номерам в именах файлов с рисунками (см. п. 2).

Не следует использовать: колонтитулы, нумерацию страниц, маркированные и (или) нумерованные списки, сноски, внедренные объекты, фреймы (надписи), рамки и заливки, объекты, нарисованные средствами MS Word. Все формулы следует представлять в виде рисунков.

Максимальный объем материалов – 30 тыс. знаков (10–12 страниц).

2 **Все рисунки следует представлять в отдельных файлах** в форматах TIFF, BMP, JPG или GIF. Имя файла образуется аналогично текстовому. Рисунки нумеруются подряд начиная с первого.

Примеры:

Петрова_Елена_Ивановна_рисунок_1.JPG Сергеев_Игорь_Иванович_рисунок_1.GIF

3 **Не следует представлять никаких других файлов,** кроме текстового документа и при необходимости файлов с рисунками.

4 Если это необходимо, **можно представить материалы в архивированном виде.** В этом случае все файлы следует поместить в один архив. Необходимо использовать только архив формата ZIP. Не следует использовать пароли для защиты архива.

5 Если один автор (коллектив) присылает несколько материалов, то каждый из них должен быть оформлен **отдельным текстовым файлом.** В этом случае к имени файла нужно добавить номер материала, отделенный символом подчеркивания «_». Нумерация рисунков текста и в именах файлов должна быть сквозной.

6 Фотографии в номинации «Мы – за здоровый образ жизни!» могут быть как цветными, так и черно-белыми. **Не присылайте фотографии в формате Word!** Цветные фотографии (в формате JPG) должны быть определенного размера – 15х20 см – и высокого разрешения: не менее 300 пикселей на дюйм (то есть при заданном размере – от 1800х2400 пикселей).



Юбилейный Марафон

Особенностью дня здоровья детей, коррекционной педагогики, инклюзивного образования, логопедии, лечебной физической культуры стали многообразие и разноплановость его проблематики. На лекциях, мастер-классах, семинарах были представлены современные концептуальные и методические разработки практически во всех областях работы с детьми, испытывающими проблемы в развитии. Вернее, проблемы с особенностями развития, поскольку при определенных условиях проблема конкретного ребенка может быть превращена в образовательный ресурс. Эта мысль стала стержнем в выступлениях логопеда, члена совета директоров Ассоциации дислексии Натальи Свободиной и координатора программ региональной общественной организации инвалидов «Перспектива» Сергея Прушинского, да и многих других экспертов

Наталья Свободина (лекция «Формирование мотивации к обучению у детей с проблемами письма и чтения») начала с того, что сейчас в школу пришли «другие дети». «Другие» означает, что современные школьники отличаются необычайным разнообразием личностных особенностей. И очень часто за этими особенностями, которые на первый взгляд кажутся проблемами, осложняющими жизнь ребенка, таятся скрытые таланты и возможности. Например, в последние годы в школы приходят все больше детей с дислексией (нарушением способности к овладению навыком чтения и письма). Но, оказывается, у этих ребят воображение развито гораздо сильнее, чем у сверстников. Они талантливо рисуют, сочиняют оригинальные стихи. Однако эти способности могут остаться нереализованными, если педагоги не изменят привычных способов работы с детьми. Кста-



Н.Г. Свободина

ти, недавно на русский язык была переведена книга Роналда Дэвиса, которая так и называется – «Дар дислексии».

Вторая часть выступления Натальи Свободиной была посвящена практическим методам и приемам работы. А еще Наталья Генриховна рассказала о том, как сама нашла способ решить типичную проблему педагогов-логопедов, которую сформулировала так: «ребенок ничего не хочет делать, ему неинтересно выполнять пред-

лагаемые логопедом упражнения и задания». Как быть? Найти решение помог случай. (Что именно придумала Наталья Генриховна, подробно описано в ее материале – см. № 8/2011. – *Ред.*)

Как известно, на марафоне гости могут свободно переходить из зала в зал, но во время выступления Натальи Свободиной желание сделать это практически ни у кого не возникло.

Всецело завладел вниманием зала и старший научный



И.Л. Штицберг

Н.В. Борисова

сотрудник Института проблем ин-тегративного (инклюзивного) об-разования МГППУ **Игорь Шниц-берг** (мастер-класс «Включение детей с расстройством аутистиче-ского спектра в образовательный процесс»). Ведущий акцентиро-вал внимание слушателей на сле-дующем: чтобы помочь ребенку с аутистическим расстройством, необходимо хорошо понимать исто-ки его проблем.

Вот пример. Как правило, об-раз аутиста у нас ассоциируется с недостаточным развитием, со слабыми реакциями на сенсорные



пенно становится нечувствителен к внешним стимулам. Однако это происходит уже на втором этапе развития расстройства, начиная примерно с полутора лет.

Говоря об особенностях со-временных школьников, экспер-ты отметили, что проблемы де-тей усложнились настолько, что школе просто необходимо нала-живать продуктивное сотрудни-чество с различными специали-стами.

О том, как это сделать, расска-зала дефектолог **Анна Калини-ченко** (лекция «Сопровождение детей с нарушением интеллекта специалистами различного про-филя»). И подробно раскрыла специфику работы на различных этапах педагогического сопрово-ждения школьников с наруше-нием интеллекта. Особый акцент ведущая сделала на том, что пе-дагогам желательно различать разные уровни освоения знаний: репродуктивное усвоение с опорой на подсказку учителя и са-мостоятельное репродуктивное усвоение с опорой и без опоры. Здесь важно не упустить момент, когда у ребенка проявляются пер-вые проблески способностей к продуктивной работе. Например,



Е.Б. Борисова

стимулы. Однако на самом деле такие дети до полутора лет, на первом этапе развития аутизма, отличаются высокой степенью развития и гиперсенситивностью. Что это значит?

Если обычный ребенок, при-коснувшись к горячей чашке, раз за разом обжигается, то в какой-то момент понимает: до нее дотра-гиваться нельзя. То есть он пере-рабатывает новую информацию и формирует опыт (позитивный или негативный). Важно, что это формирование в случае нормаль-ного развития всегда происходит в системе обратной связи. Что де-лает в подобной ситуации аутист? Дотрагиваясь до горячей чашки, он получает сильнейший шок, от которого не может долго опра-виться. И, если ситуация повто-ряется, ребенок начинает вести себя так, словно ему вообще ни к чему прикасаться нельзя. Отго-раживаясь от мира стеной защит-ных механизмов, ребенок посте-



Т.И. Зайцева



С.А. Прушинский

он пытается самостоятельно обобщить какую-то учебную информацию, сделать вывод. Эти усилия важно поддерживать, предлагая ребенку специальные задания.



Т.Н. Ланина

О профессиональных стереотипах, которые мешают решению проблем инклюзивного образования, рассказал **Сергей Прушинский**, выступивший с сообщением «Опыт развития инклюзивного образования в России».

Логопед **Татьяна Ланина** провела мастер-класс «Методы и принципы коррекции фонетико-фонематических процессов у детей с наруше-

А.В. Каличенко



Е.В. Роцина



Н.А. Зеленцова



О.Н. Матвейченкова



И.Н. Кутепова



С.В. Налтакян

ниями речи». Вначале ведущая познакомила гостей Марафона с современными научными представлениями о фонетико-фонематических процессах, а затем продемонстрировала некоторые упражнения по коррекции нарушений в этой сфере. В том числе упражнения, позволяющие установить связи между процессами, происходящими в правом и левом полушариях мозга.



В.А. Родионов

Надо сказать, что в этот день на Марафоне было довольно много практико-ориентированных мероприятий с представлением авторских технологий, методических наработок, различных приемов. Так, дефектолог **Галина Зеgebарт** провела презентацию технологии «Учение без мучения», направленной на развитие познавательных способностей ребенка, грамотности и чтения. А логопед **Татьяна Насонова** показала упражнения, нацеленные на развитие моторики и фонематического слуха.

Анатолий ВИТКОВСКИЙ
Фото В.Строковского



Издательский дом

ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ

НОВЫЙ ЭТАП РАЗВИТИЯ

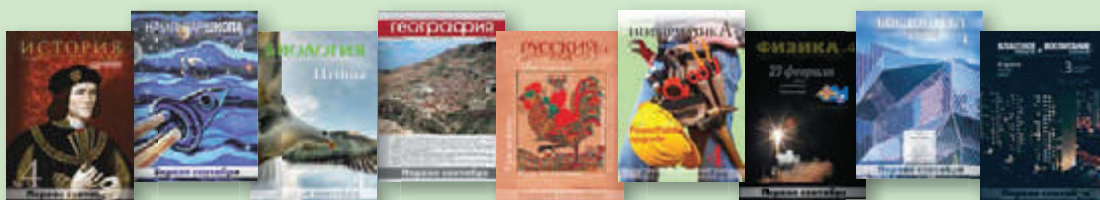
Уважаемые коллеги! Напоминаем, что со II полугодия 2011 года все наши предметно-методические газеты становятся журналами: цветными, 64-страничными, в каждом номере CD-диск с материалами к урокам (для непредметных изданий с дополнительными материалами). **ЖУРНАЛЫ ВЫХОДЯТ В БУМАЖНОЙ И ЭЛЕКТРОННОЙ ВЕРСИЯХ.**



ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ЖУРНАЛОВ!

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ

- Полностью соответствует бумажной
- Выходит гарантированно в срок
- Легко распечатывается на принтере
- Стоит существенно дешевле
- Доставляется по Интернету



На электронные версии журналов можно подписаться

НА САЙТЕ www.1september.ru



И ПОЛУЧИТЬ МЕСЯЦ ПОДПИСКИ БЕСПЛАТНО



**699
рублей**

– цена подписки
для индивидуальных
подписчиков
и организаций
за полгода

БЕСПЛАТНЫЕ ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЕ ВЫПУСКИ ЖУРНАЛОВ МОЖНО СКАЧАТЬ
НА САЙТЕ www.1september.ru



Скоро ЛЕТО

С приближением лета родители и педагоги задумываются о том, как ребята будут проводить грядущие каникулы. Этот же вопрос волнует и чиновников. На прошедшей в РИА-Новости пресс-конференции, посвященной летней оздоровительной программе для детей и подростков, представители Департамента семейной и молодежной политики и столичного центра детского и семейного отдыха рассказали о планировании отдыха юных москвичей

Сегодня в столице проживают более 1,5 миллиона детей в возрасте до 16 лет, примерно 32% из которых при организации летнего отдыха пользуются помощью департамента.

В этом году власти Москвы приобретут путевок в лагеря на 15% больше, чем в прошлом. Их число увеличится за счет внебюджетных средств: от родителей, предприятий, спонсоров. Всего на отдых детей планируется потратить 4,2 миллиарда рублей, из них 2,6 миллиарда выделят на отдых за пределами столицы. Из 570 тысяч ребят 222,5 тысячи смогут отдохнуть за счет средств города. Остальные путевки будут приобретаться с частичной бюджетной оплатой.

Кто имеет право на льготы?

Право на отдых и оздоровление **с полной оплатой стоимости путевки** за счет бюджета Москвы имеют:

- сироты;
- ребята, оставшиеся без попечения родителей;
- дети-инвалиды, а также их сопровождающие;
- ребята из неполных и многодетных малообеспеченных семей;
- дети из малообеспеченных семей;
- воспитанники специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающиеся в социальной реабилитации;

- дети – жертвы насилия;
- ребята, пострадавшие в результате терактов;
- дети из семей беженцев и вынужденных переселенцев;
- жертвы вооруженных и межнациональных конфликтов, экологических и техногенных катастроф, стихийных бедствий;
- ребята из семей военнослужащих, погибших или получивших ранение при исполнении служебного долга;
- дети безнадзорные или состоящие на учете в комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, или ребята, чья жизнедеятельность объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи;
- дети из семей, где оба или один родитель является инвалидом.

Право на отдых **с частичной оплатой путевки** имеют:

- ребята из спортивных и творческих коллективов, созданных в государственных образовательных учреждениях, находящихся в ведении исполнительных органов государственной власти Москвы, муниципальных учреждений и других некоммерческих организаций, в том числе детских общественных объединений, у которых установлены договорные отношения



с органами государственной власти или органами местного самоуправления столицы;
 – лауреаты детских международных, федеральных, городских олимпиад, конкурсов и фестивалей;
 – дети лиц, подлежащих обязательному страхованию.



Как получить частичную компенсацию?

С 2011 года столичные власти будут компенсировать часть стоимости путевки на летний отдых, приобретенной родителями самостоятельно. Это касается детей льготных категорий. Город оплатит половину расходов на путевку, если она составит не более 5 тысяч рублей. Такой порядок позволит маме с папой самим выбрать место отдыха для ребенка. Данной возможностью смогут воспользоваться около 60 тысяч детей.

Родителям будет необходимо в течение месяца после окончания отдыха ребенка предоставить в управу района корешок путевки, копии паспортов, свидетельство о рождении сына или дочки, справку, подтверждающую льготную категорию, и номер счета в банке. В течение месяца комиссия управы примет решение о выплате компенсации, которую перечислят на банковский счет. Деньги по данной программе будут выплачиваться в лимитах средств на текущий бюджетный год, а именно – в пределах 300 миллионов рублей.

Где будут отдыхать ребята?

Из общего числа ребят, отдых которых организуют власти Москвы, 30% проведут каникулы в Подмосковье и средней полосе России, 25% отправятся в Крым, 23% поедут в Краснодарский край, 13% – в лагеря дальнего зарубежья, остальные отдохнут в Северо-Западном федеральном округе и странах СНГ. Список лагерей, санитарно-оздоровительных комплексов и баз отдыха, участвующих в оздоровительной программе, опубликован на сайтах Московского центра детского, семейного отдыха и оздоровления (<http://www.mcdso.ru>) и Департамента семейной и молодежной политики (<http://www.dsmp.mos.ru>).

Помимо этого, на период каникул в столице традиционно создадут досуговые лагеря на базах школ и социальных центров.

По предварительным данным, 74 тысячи детей летом останутся в городе и смогут посещать такие лагеря.

Юлия ЮВАКАЕВА



Фото с сайта
tamba.ru

Когда болит живот

«У меня живот болит!» Эти слова часто приходится слышать и учителям, и родителям. Причины для жалоб на боли в животе немало: различные инфекции, болезни сердца и почек, смена погоды и нежелание идти в школу и, конечно же, нарушения работы органов пищеварения, в том числе хронические заболевания.

Здоровье органов пищеварения зависит от многих факторов, главные из которых, безусловно, как мы едим и что мы едим. Но, кроме этого, имеют значение стрессовые ситуации, физическая активность, экологический фактор

Система пищеварения – одна из важнейших систем организма. Ее главные функции: пищеварительная (измельчение пищи, переваривание, всасывание и выведение лишнего); барьерная (защита организма от проникновения в кровь вредных веществ, токсинов, аллергенов, микробов); иммунная (участие в общем иммунном ответе и местных реакциях); обменная (участие в метаболизме витаминов, микроэлементов).

Согласно статистике заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) являются самыми распространенными в детском возрасте. Особенно часто им подвержены дети в возрасте 5–6, 9–10 и 12 лет. Однако сбои в работе ЖКТ не всегда сопровождаются органическими поражениями органов пищеварения. В этом случае говорят о функциональных нарушениях.

Функциональные нарушения

Причинами функциональных нарушений ЖКТ бывают: дисбактериоз кишечника; нарушения работы верхних отделов желудочно-кишечного тракта, куда входят печень, желчевыводящие пути, поджелудочная железа; очаги хронической инфекции в ЖКТ (в том числе паразиты, лямблии, хеликобактер пилори); ослабление иммунитета.

Чаще всего из дисфункций желудочно-кишечного тракта встречаются:

Вторичная лактазная недостаточность. В основном, конечно, она встречается у детей первого года жизни и иногда у взрослых. У маленьких детей она связана с незрелостью ферментативных систем и дисбактериозом. Проявляется вздутием живота, беспокойством, жидким пенным стулом, иногда запорами. Причина таких неприятностей – недостаток или полное отсутствие особого фермента, который участвует в расщеплении лактозы – молочного сахара. Не расщепляясь, как положено, в пищеварительном тракте, лактоза начинает, как любой уважающий себя сахар, бродить. Бродильные процессы, при которых образуются различные токсины, вызывают нарушения работы кишечника. Для выявления этого состояния требуется сдать анализ фекалий на углеводы, а также на дисбактериоз. У детей более старшего возраста и у взрослых это расстройство обусловлено на генетическом уровне.

Все мы помним слова, знакомые с детства: «Пейте, дети, молоко, будете здоровы!». В книжках, в школе, в поликлинике всем внушалось, что молоко – полезный и безукоризненно ценный продукт и пить его должны все и как можно больше. В последние годы некоторые специалисты стали говорить о вредности молока для взрослых.

Крайности и в том, и в другом случае должны быть исключены. Молоко действительно ценный продукт, созданный природой. Но и уменьшение с возрастом ферментов, необходимых для

переваривания молока, – тоже нормальное явление. Ведь в природе молоко нужно для вскармливания потомства, а взрослым особям в животном мире не приходится пить молоко. Поэтому выработка ферментов постепенно прекращается. Однако в большинстве случаев это наблюдается у взрослых, которые прекращают пить молоко в детстве и потом или не пьют его вовсе, или пьют очень редко. Если человек систематически употребляет в пищу молоко, то чаще всего выработка ферментов остается на прежнем уровне. Также после длительного перерыва в употреблении молока свою ферментную систему можно «воспитывать»: если снова начать систематически пить молоко, симптомы вторичной лактазной недостаточности постепенно исчезнут.

Кроме того, вторичная лактазная недостаточность может стать причиной ограничения употребления свежего молока. Но эти ограничения не касаются кисломолочных продуктов, сыра, творога, в которых нет лактозы, но остались все другие ценные питательные вещества.

Синдром диспепсии. Выделяют верхнюю диспепсию с симптомами: тошнота, рвота, отрыжка, изжога, боли в эпигастрии, тяжесть в животе после еды, быстрое насыщение, запах изо рта. Проявлениями нижней диспепсии являются: метеоризм (повышенное газообразование), нарушения стула (неустойчивый, запор или понос), боли внизу живота. Явления диспепсии могут быть в любом возрасте, только дети дошкольного возраста не умеют дифференцировать локализацию болей и всегда показывают на область пупка. У подростков и взрослых для обозначения явлений диспепсии используется диагноз «синдром раздраженного кишечника». В случаях диспепсии рекомендуется обратиться к врачу и сдать анализы на дисбактериоз, копрологию, сделать УЗИ органов брюшной полости, сдать кровь на антитела к лямблиям; подросткам и взрослым – еще кровь на антитела к НР (хеликобактер пилори).

Аллергические болезни. Происхождение многих аллергических проблем, начиная от кожных высыпаний (диатез, пищевая аллергия, крапивница, атопический дерматит) и заканчивая поллинозами и бронхиальной астмой, связано с неполадками в кишечнике.

Проявлениями дисфункции кишечника, помимо основных, остаются и проблемы с набором веса (как низкая прибавка, так и избыточный вес); проблемы с аппетитом; ослабление иммунитета – частые простудные заболевания; некоторые неврологические или психологические проблемы – скрипение зуба-

ми, капризность, раздражительность, повышенная утомляемость, перепады настроения, беспокойный ночной сон.

Рецидивирующие инфекции мочевыводящих путей также могут быть связаны с кишечной дисфункцией. Во всех этих случаях требуются обследование функции ЖКТ и консультация гастроэнтеролога.

Поведенческий фактор

К наиболее распространенным хроническим заболеваниям пищеварительной системы у детей относятся: хронический гастрит, язвенная болезнь желудка, гастродуоденит, дискинезия желчевыводящих путей, желчнокаменная болезнь и синдром раздраженного кишечника.

Анализ медицинских карт показывает, что до 3–5-го класса у школьников чаще встречаются различные расстройства органов опоры и движения (нарушения осанки, плоскостопие) и дыхательных путей (тонзиллиты, бронхиты и пр.), дети часто болеют простудными заболеваниями. А вот начиная с 9–10-летнего возраста на первый план выходят нарушения органов пищеварения (гастриты, гастродуодениты и др.).

По нашему мнению, причины не только в физиологических особенностях этого возраста. Главный фактор все-таки поведенческий. Переходя в среднее звено, школьник становится более самостоятельным. Родители уже так не контролируют ребенка, да и сам школьник чувствует себя более взрослым, самостоятельным и чаще позволяет себе нарушать образ жизни, который у более младших детей жестко контролируется взрослыми.

С возрастом легкомысленное отношение к режиму дня, к режиму питания у подростка только усиливается. Кроме того, в старших классах увеличивается учебная нагрузка, появляются различные интересы за пределами школы, и на это требуется время, которое подростки выкраивают за счет времени, отведенного на завтрак, обед или ужин. Прибавьте к этому еще и пренебрежение мерами гигиены и санитарии, помножьте все это на эмоциональные стрессы – и как результат получите готовое нарушение функций органов желудочно-кишечного тракта.

Удивительно, но почему-то взрослые люди, учителя и даже родители смотрят на такое поведение своих детей сквозь пальцы.

Легче предупредить

Какие неприятности доставляет плохая работа органов пищеварения? Ну конечно же, неприятные ощущения, боль в животе. Часто отмечаются

тошнота и отрыжка, изжога и рвота. Нередки головокружение и головная боль. При многих проблемах с органами пищеварения дети страдают повышенной утомляемостью, астенией, отставанием физического развития, низкой работоспособностью.

Органы пищеварения, как и органы дыхания, – входные ворота различных чужеродных агентов, таких, как чужеродные белки, различные микроорганизмы, химические вещества. Именно поэтому пищеварительная система обладает мощной защитой от подобных вторжений. Как говорят специалисты, одна из функций пищеварительной системы – участие в обеспечении иммунитета. Можно сказать, пищеварительная система входит в иммунную и обеспечивает как местный иммунитет (преграду от вторжения чужеродных агентов), так и общий – способствует повышению общей сопротивляемости организма инфекциям. Когда страдает пищевари-

Органы пищеварения, как и органы дыхания, – входные ворота различных чужеродных агентов, таких, как чужеродные белки, различные микроорганизмы, химические вещества. Именно поэтому одна из функций пищеварительной системы – участие в обеспечении иммунитета

тельная система, это обязательно отражается и на наших защитных силах. Кстати, это двусторонний процесс. Ослабленная иммунная система может способствовать развитию гастроэнтерологических заболеваний.

Часто при гастроэнтерологических заболеваниях развиваются анемии. В основном это железодефицитная анемия, анемия хронических заболеваний, гемолитическая анемия (анемия, вызванная разрушением красных кровяных клеток – эритроцитов), а также анемия, вызванная дефицитом витамина В₁₂ и фолиевой кислоты. Особенно часто встречается железодефицитная форма. Причиной этого могут стать кровотечения, нарушение всасывания железа, диетические ограничения.

Пищеварительный тракт – не только орган, через который путем всасывания в организм могут проникнуть различные аллергены (с пищей или лекарствами), но и место проявления аллергических реакций, даже если аллерген проник в организм с вдыхаемым воздухом, при попадании на кожу и слизистые или непосредственно в кровь.

Симптомы поражения желудочно-кишечного тракта, печени, желчевыводящих путей могут наблюдаться при бронхиальной астме, поллинозах (сезонной аллергии на цветение растений),



Фото с сайта image.tsn.ua, www.aif.by

крапивнице, лекарственной аллергии после инъекций и т.п.

Лечение гастроэнтерологических заболеваний – одна из самых сложных задач в педиатрии. Это связано с недостаточной изученностью проблемы, сложным вычленением основных причин заболевания вследствие воздействия на ребенка нескольких провоцирующих факторов, необходимостью назначать сложные медикаменты, недостаточно изученные в практике лечения детей, и непредсказуемостью реакции детского организма на один и тот же препарат.

Именно поэтому ситуацию с нарушением работы органов пищеварения точно определяет афоризм: «Легче предупредить, чем потом избавиться».

От стресса до кариеса

Основными причинами нарушений функций системы пищеварения являются генетические факторы, нерациональное питание, нарушения режима питания (беспорядочное питание, уменьшение, порой даже отсутствие в рационе растительной клетчатки, увеличение содержания в пище всевозможных добавок – красителей, консервантов, газов), нарушение правил гигиены и санитарии.

Так же как и у взрослых, большую роль в формировании хронической патологии ЖКТ в детском возрасте играет психоэмоциональный

стресс. По мнению многих специалистов, стресс становится причиной заболевания почти у половины детей.

Нервозная обстановка дома, конфликты в школе и чрезмерная загруженность ребенка приводят к повышенному уровню стрессовых гормонов в крови, нарушению равновесия между агрессивными и защитными факторами слизистой органов пищеварения, нарушению моторной функции и созданию благоприятных условий для развития заболевания.

Серьезный провоцирующий фактор – **нарушенное питание.** Большинство детей питаются нерегулярно и неправильно. Многие продукты перенасыщены химическими добавками, рацион содержит недостаточное количество клетчатки, белка, полиненасыщенных жирных кислот и витаминов и избыточное количество животных жиров и легкоусвояемых углеводов. Как следствие – повышение кислотности желудочного сока, усиление бродильных процессов и развитие нарушения флоры в кишечнике, нарушение моторики органов желудочно-кишечного тракта (спазмы, атония или снижение тонуса стенок кишечника).

Частой причиной хронического заболевания органов пищеварения в детском возрасте служат перенесенные **инфекционные заболевания**, такие, как сальмонеллез, дизентерия, глистные заболевания. У



Фото В.Алексеева

дошкольников и младших школьников в большинстве случаев нарушения работы печени и желчевыводящих путей вызывает заражение лямблиями, а поражение слизистой желудка – хеликобактер пилори.

Наличие множественных **кариозных зубов** и **хронических очагов инфекции** в носоглотке является постоянным источником микробной инвазии, что также может провоцировать гастроэнтерологические заболевания.

Сухомятка – тоже вредная привычка

В одном исследовании отечественных специалистов было показано, что несоблюдение режима и качества питания имело место у трети подростков, у которых при обследовании была выявлена патология органов пищеварения. Недостаточное употребление свежих овощей и фруктов в питании установлено у каждого пятого из этих детей. Еда сухомятку чаще наблюдалась у подростков с заболеваниями верхних отделов пищеварительного тракта (20%). Частое употребление острых, пряных, копченых блюд наблюдалось у 17% больных подростков.

Гипокинезия, недостаточное пребывание на свежем воздухе, недостаточность занятий физической культурой и спортом выявлены у 18%.

Нервно-психические перегрузки и длительные отрицательные эмоции, порой приводящие к невротическим состояниям, установлены почти у каждого 5–6-го подростка экспериментальной группы.

Неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, скученность, отсутствие своего угла установлены у 24% подростков. Неполная семья (чаще всего – отсутствие отца) установлено у 10% детей.

Исследователи отмечают важность характера вскармливания ребенка на первом году жизни, имеющего существенное влияние на здоровье. Искусственное и раннее смешанное вскармливание на первом году жизни установлено почти у 40% ребят, у которых наблюдались нарушения работы желудочно-кишечного тракта.

Нельзя не упомянуть о патогенетической роли так называемых вредных привычек среди подростков, которые наносят значительный вред здоровью, подрывают и без того недостаточный уровень материального обеспечения, резко снижая качество жизни и питания. Установлено, что более четверти учащихся средних профессионально-технических училищ с заболеваниями верхних отделов пищеварительного тракта имеют вредные привычки – курят, употребляют пиво и другие алкогольные напитки.

Программа профилактики

Авторы исследования предлагают программу профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта.

В нее входят:

- санитарно-просветительская работа с подростками и их родителями;
- воспитание санитарно-гигиенических навыков у подростков и членов их семей.

Профилактическое направление включает следующие положения:

- Формирование здорового образа жизни у подростков, негативного отношения к табакокурению, алкоголизму, наркомании, токсикомании, игромании, распространению среди молодежи гедонистической идеологии.
- Коррекция режима дня.
- Щадящее питание.
- Устранение психотравмирующих ситуаций.
- Закаливающие мероприятия.
- Лечебно-физкультурный комплекс.
- Физиотерапевтические методы профилактики.
- Пребывание в летнее время на природе, за городом.
- Активный образ жизни, борьба с гипокинезией.
- Употребление национальных кисломолочных продуктов: кумыса, бузы, корота, кисломолочного биолакта, бифидумбактерина и т.д.

Рекомендуемые лечебные мероприятия:

- санация лор-органов;
- санация полости рта;
- лечение невротических состояний;
- лечение глистных инвазий, лямблиоза;
- восстановительное лечение после перенесенных ОРВИ, острых кишечных заболеваний;
- лечение аллергических заболеваний, анемии, иммунодепрессивных состояний;
- постоянный прием поливитаминных препаратов и микроэлементов.

Ольга КУЗНЕЦОВА,
кандидат биологических наук,
Москва



Поговорим про настроение

Занятие для младших школьников

Цели:

- выяснить вместе с детьми, что такое настроение, каким оно бывает, от чего зависит;
- подвести ребят к мысли, что настроение – составная часть здоровья человека и о нем тоже надо заботиться;
- обсудить с учениками способы поднятия настроения;
- помочь школьникам развивать коммуникативные способности.

Оборудование (галерея):

- фотовыставка портретов людей с разным настроением (вывешивается на стенах класса);
- наборное полотно с карточками – характеристиками и кирпичиками настроений (либо карточки на клеящейся основе);
- словарь С.Ожегова; плакаты с планом и толкованием слова **настроение**, вывешивающиеся или крепящиеся на доске;
- на парте у каждого: любимая мягкая игрушка, зеркальце, стихотворение Л.Охотницкой «Жизнь прекрасна», сказка-притча, листок настроения, сердечко из цветной бумаги;
- красивая корзинка, на дне которой спрятаны сладости.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Оргмомент. Формулирование темы

– Попробуйте отгадать тему нашего сегодняшнего урока. Для этого прочитайте написанные на доске слова и найдите среди них лишнее. (На доске: *строительство, перестройка, «стройся!», застроить, настроение, строители, пристроился, строительный.*)

– Что же можно строить? (Ответы ребят.) А настроение строить можно? (Возник проблемный вопрос!)

– Итак, мы с вами будем говорить про настроение.

2. Беседа

а) На какие вопросы про настроение вы хотели бы сегодня получить ответы?

(Ответы ребят.)

б) Учитель подводит итог всему, сказанному детьми:

– А действительно, что такое настроение? Где оно живет? Как оно ложится спать? Когда оно встает? Что же ему нравится? А что ему вредит? Кто же постарается – все это объяснит?

– Давайте сделаем это вместе.

в) На доску вывешивается план:

1. Что такое настроение?
2. Каким оно бывает?
3. От чего зависит настроение?
4. Как его исправить?

3. Поиск ответов на поставленные вопросы:

а) Так что же такое настроение?

(Дети отвечают, затем вывешивается толкование слова **настроение**):

«Настроение – это внутреннее душевное состояние человека».

– Ребята, у каждого из вас на парте листок настроения.

Отметьте ваше душевное состояние именно сейчас.

б) Каким оно бывает? После ответов детей учитель прикрепляет на доску (наборное полотно) две



группы карточек со словами и предлагает ребятам прочитать полусеппотом:

БОДРОЕ РАДОСТНОЕ ВЕСЕЛОЕ АКТИВНОЕ ДЕЛОВОЕ
ВЕЛИКОЛЕПНОЕ ОТЛИЧНОЕ ПРАЗДНИЧНОЕ
НОРМАЛЬНОЕ СПОКОЙНОЕ ХОРОШЕЕ ЧУДЕСНОЕ
ГРУСТНОЕ УНЫЛОЕ ТРЕВОЖНОЕ БЕСПОКОЙНОЕ
СЕРДИТОЕ ПЛОХОЕ ТОСКЛИВОЕ ХМУРОЕ
ПОДАВЛЕННОЕ УЖАСНОЕ ПЕЧАЛЬНОЕ МРАЧНОЕ

– Почему я разделила слова, характеризующие настроение, на две группы? Какая из них вам больше нравится? (Первая.)

– Посмотрите на галерею настроений, обратите также внимание на лица гостей и друг друга: на кого вам приятно смотреть? Почему? Значит, наше настроение как-то влияет на здоровье? (Ответы.)

в) Из каких кирпичиков можно сложить хорошее настроение?

Вместе с ответами детей педагог выставляет на наборном полотне кирпичики и предлагает ребятам самостоятельно прочитать:

УСПЕХ ПОДАРОК ВСТРЕЧА С ДРУЗЬЯМИ
МУЗЫКА ВЫИГРЫШ ПОХВАЛА
ЛЮБИМАЯ ИГРУШКА ХОРОШАЯ ОТМЕТКА В ДНЕВНИКЕ
МУЛЬТФИЛЬМ
ДОМАШНЕЕ ЖИВОТНОЕ ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЯ
СМЕШНОЙ РАССКАЗ
ПРИЯТНЫЙ СЮРПРИЗ ДОБРОЕ СЛОВО УЛЫБКА
ЛЕГКИЙ ТАНЕЦ УДАЧА

– Но эти кирпичики такие хрупкие! Их так легко разрушить! Чем? Как? От чего же портится наше настроение?

После ответов школьников учитель аналогично выкладывает:

ОБИДА ОБМАН ПРОИГРЫШ БЕСПОКОЙСТВО
НЕУВЕРЕННОСТЬ
ОЖИДАНИЕ НЕИЗВЕСТНОГО ПЛОХАЯ ОТМЕТКА
РАССТАВАНИЕ НЕУДАЧА
ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ
БОЯЗНЬ ПОЛУЧИТЬ ПЛОХУЮ ОТМЕТКУ ССОРА
НЕДОВОЛЬСТВО ВЗРОСЛЫХ ГРУБОЕ СЛОВО
ПЛОХАЯ ПОГОДА



– Знаете, люди с неодинаковым настроением совершенно по-разному смотрят на мир. Вот послушайте.

Ученик читает стихотворение.

– Какое сегодня утро?
Сегодня плохое утро!
Сегодня скучное утро!
И, кажется, будет дождь...
– Почему же плохое утро?
Сегодня хорошее утро!
Сегодня веселое утро!!
И тучи уходят прочь!!!

(М.Щелованова)



г) Физкультминутка:

– Говорят, у людей с разным настроением даже походка неодинаковая.

Попробуем ее изобразить... (Учитель называет виды настроения, а дети демонстрируют соответствующую походку.)

– А иногда бывает и так, что настроения совсем нет. Вот послушайте.

Шестеро ребят по очереди читают:

Когда нет настроения,
Не спорятся дела,
В душе печаль и скука,
Тоска, тоска, тоска.

Когда нет настроения,
Не хочется варенья,
Не видно наслаждения
Пейзажем из окна.

Когда нет настроения,
Уныло день течет.
И даже воскресенье
Мне в радость не идет.

Когда нет настроения,
Не хочется читать,
Играть на фортепьяно,
Не тянет рисовать.

Когда нет настроения,
В кровати я лежу,
Ни сладкое варенье,
Ни вкусное печенье
Я в рот не положу.

Когда нет настроения,
Не в радость угощения,
А хочется чего-то,
Чего на свете нет...



4. Поиск способов исправления настроения:

а) Давайте дадим друг другу советы, как улучшить настроение.

Может быть, кирпичики вам помогут... (Высказывания ребят.)

– А зачем, для чего надо к этому стремиться? (Ответы.)

б) Предлагаю вам выполнить и запомнить два очень простых упражнения для исправления настроения.



Упражнение 1. «Послушай меня»

Возьми свою любимую мягкую игрушку, сядь удобно, посади ее рядом или перед собой, расскажи ей про свое плохое настроение, пожалуйся: кто тебя обидел, кто тебя не понял...

Упражнение 2. «Свет мой, зеркальце...»



Возьми зеркальце или встань перед зеркалом, погляди на себя – унылого, грустного, тоскливого и потому несчастного и некрасивого; а теперь весело подмигни себе, улыбнись, скажи сам себе добрые, ласковые слова.

5. Делаем вывод: так можно ли улучшить настроение?

6. Итог урока:

а) А сейчас отметьте на листке свое теперешнее настроение.

Посмотрите: изменилось ли ваше настроение в течение урока? У кого-нибудь оно улучшилось? (Ответы.) Это значит, что настроение – очень хрупкая штука, оно легко меняется, и важно уметь беречь настроение – свое и тех, кто нас окружает.

б) Напишите на сердечке: чего бы вам прямо сейчас очень хотелось для поднятия настроения? (Учитель собирает ответы в корзинку.)

в) Чтение сказки-притчи (сначала самостоятельно, а затем вслух в лицах). (Приложение 1)

г) Помните, в фильме «Золушка» мальчик-паж сказал: «Я не волшебник, я только учусь»?

Я тоже не волшебница, но мне кажется, что я немножко угадала ваши желания. Я приготовила вам маленький сюрприз. (Учительница угощает всех детей сладостями, которые «вдруг» оказались в корзинке.)

д) Возьмите стихотворение «Жизнь прекрасна» домой, покажите его родным, а еще лучше – повесьте на видном месте и время от времени всей семьей читайте вслух! (Приложение 2)



Галина ШИБАНОВА,
учитель начальных классов,
МОУ СОШ № 30,
г. Сыктывкар

Приложение 1

Сказка-притча

Как-то раз встретились два Настроения – Веселое и Грустное.

– Почему все вокруг радуются тебе и ждут тебя с нетерпением, а меня никто не любит, все боятся и даже опасаются? – спросило Грустное настроение.

– Потому что я уважаю людей, приношу им радость, делаю их веселыми и счастливыми. А ты заставляешь всех плакать, огорчаться, печалиться. Я живу для других, а ты – только для себя, – уверенно ответило Веселое настроение.

Рисунки Е. Медведева



Приложение 2

Жизнь прекрасна

А жизнь прекрасна, несмотря
На чьи-то злые речи.
Пусть что угодно говорят –
Мир светел и беспечен.

Прекрасны яблоня в саду
И солнце в небе ясном,
Четыре времени в году –
И все они прекрасны.

Прекрасны травы, и цветы,
И люди с теплым взглядом,
Прекрасны светлые мечты;
Печалиться не надо.

Поверим в счастье и в добро,
И жизнь нас не обманет,
Плохое все уже прошло,
Все лучшее – настанет.

(Л. Охотницкая)





Фото с сайта
demotivators.ru

Из чего же сделаны наши девчонки и мальчишки...

Проблема раздельного обучения сегодня вызывает много противоречивых высказываний. Кто-то выступает за то, чтобы мальчики и девочки занимались врозь, а кто-то с этим не согласен. Причем и сторонники, и противники такого подхода приводят разумные доводы, подтверждающие их правоту.

Сегодня наша коллега из Республики Башкортостан расскажет о гендерном обучении и воспитании и поделится опытом работы в данном направлении

ПОНЯТИЕ, ОПЫТ ДРУГИХ ШКОЛ

Слово **гендер** переводится как «род», а в человеческом обществе оно обозначает «социальный пол». Известный английский социолог Энтони Гидденс объясняет термин следующим образом: это не физическое разделение между женщиной и мужчиной, а социально формируемые особенности мужественности и женственности.

Раздельное обучение не ново, оно было еще в дореволюционной России и в советское время (с 1943 по 1955 г.). Сегодня в наших образовательных учреждениях снова растет число гендерных классов. В стране уже более семисот школ, которые полностью или частично перешли на раздельное обучение. Среди них – школы Москвы, Санкт-Петербурга, Железногорска, Красноярска, Новгорода и Тулы.

Интерес к подобному обучению повышался по мере того, как педагоги экспериментальных классов констатировали: детям так лучше. Застенчивые девочки чувствуют себя комфортнее, мальчики – свободнее. Конфликтность в этих классах, как правило, ниже. А успеваемость выше, чем в смешанных. Педагоги Железногорска рассказывали, что у них были ситуации, когда отстающих по ряду предметов мальчиков переводили из обычного класса в раздельный. Эффект был просто потрясающий, ребята оканчивали школу без троек. Результаты данного образовательного учреждения подтверждают, что при гендерном обучении мальчики опережают девочек по интеллектуальному развитию.

Раздельное обучение широко распространено на Западе – например, в Великобритании, Испании и Германии.

Опыт раздельного обучения еще не вошел в массовую практику, и это, наверное, хорошо. При всем понимании преимуществ такого обучения я убеждена, что любое нововведение должно быть хорошо подготовлено, только тогда оно будет успешным.

НАША ИСТОРИЯ

Почему мы разделили класс?

С 2006 года в одном из классов нашей школы открылась экспериментальная площадка по раздельному обучению и воспитанию. Это был 6-й класс, в котором часто возникали конфликтные ситуации между девочками и мальчиками. В тот год в класс пришли новенькие ученики, и его в любом случае пришлось бы разделить. Гендерное обучение считается здоровьесберегающим, и потому в рамках школьной оздоровительной программы реализация такого шага была возможна. Изучив особенности детского коллектива, педагоги решились на эксперимент: «А не попробовать ли?».

С чего начали?

Очень интересно было знакомиться с литературой по данной тематике, мы организовали круглый стол с учителями, социально-психологической службой и родительским активом. Обязательным условием



Коллаж В.Евладенко

было то, что у девочек классным руководителем должна была быть женщина, а у мальчиков – мужчина. Удалось!

Особым этапом в нашей деятельности стала разработка методических пособий. Были созданы отдельные программы воспитания с учетом половозрастных особенностей, учебный процесс был тщательно продуман.

К концу первой четверти появились первые результаты:

- ❶ *Повысилась мотивация учащихся.*
- ❷ *В классе мальчиков качество обучения возросло на 15%.*
- ❸ *В классе девочек – на 20%.*
- ❹ *Посещаемость объединений дополнительного образования в обоих классах составила 100%.*
- ❺ *Мальчики начали активнее участвовать в общешкольных мероприятиях. Раньше в них были задействованы в основном девочки.*
- ❻ *Атмосфера на занятии доброжелательная, отмечается положительный настрой на урок, в таких классах учителям комфортно работать.*

Да, действительно, от природы мальчики и девочки совершенно не похожи, как будто два разных мира. Мальчики на генетическом уровне имеют более развитое правое полушарие, отвечающее за распознавание и анализ зрительных и музыкальных образов, девочки склонны к вербальной форме деятельности. Они неодинаково воспринимают и усваивают материал. Поэтому многие учителя ввели разные программы по своим дисциплинам и даже подобрали различные учебники. В преподавании моего предмета – географии – я использовала отличающиеся друг от друга приемы и методы обучения. Девочки любили говорить на уроке и при этом умели слушать, могли спокойно воспроизвести картосхему, алгоритм, а мальчики хорошо справлялись с практическими работами, им требовалась более образная форма изложения. В начале учебного года я пригласила и тех, и других к себе в геологическое объединение. Пришли почти все, но к концу первого месяца остались все мальчики и одна девочка. Мальчикам была интересна проектно-исследовательская деятельность. Девочки предпочли кружок «Руководница».

Эксперимент полностью наблюдался и изучался социально-педагогической службой школы. В исследование входили: диагностика и коррекция, проведение тренинговых занятий, индивидуальные консультации детей, родителей и педагогов.

Конечно, гендерное обучение имеет недостатки. В частности, его противники считают, что подобная изоляция опасна, так как препятствует решению

одной из главных задач образования – научить детей общаться с представителями противоположного пола. А это значит, что в дальнейшем у человека возникнут трудности при образовании семьи, контактах с сокурсниками по вузу и коллегами по работе. У нас с этим вопросом проблем не было, поскольку гендерными являются отдельные классы, а школьное пространство общее. И ребята спокойно общались на перемене, причем отношения между мальчиками и девочками складывались более уважительные, чем прежде. В воспитательную программу были включены совместные классные вечера и кружковые объединения. Это хореографический и вокальный ансамбли. Хорошо развернулось в нашей школе и движение КВН. Главными фигурами в эксперименте стали классные руководители, которые занимались работой, направленной именно на формирование особых качеств, к примеру, у девочек было больше разговоров о роли женщины в семье, а в мальчиках воспитывали мужество и чувство патриотизма.

Высказывания ребят и взрослых

Мы опросили детей, родителей и учителей. Наивные ответы ребят говорят сами за себя, но и в них можно увидеть кое-что научно доказанное.

Мальчики:

- Скучно учиться с девочками. Без них лучше.
- Девочки никогда не давали нам ответить на уроке, они отвечали сами.
- С девочками я смущался, а сейчас нет, мне стало проще учиться.
- Девочки всегда балуются, визжат, ведут себя несерьезно.
- Заниматься в отдельном классе хорошо, потому что девочки не знают, как я учусь.



Девочки:

- Учиться гораздо легче, никто не отвлекает.
- Теперь мы не боимся высказывать свое мнение и делиться впечатлениями.
- Без мальчиков скучновато, но зато спокойнее.
- Никто не обзывается, не оскорбляет, не дерется.
- Без мальчишек, конечно, хорошо, но иногда возникают проблемы, например, у нас в классе сломалась дверца шкафа, а починить некому.



- У нас весело проходят совместные классные вечера, намного интереснее, чем раньше.

Учителя:

- Дети стали спокойнее, внимательнее.
- Выросла мотивация к обучению.
- Повысился уровень воспитанности в общей картине школы.
- Успехи мальчиков проявляются в цикле естественно-технических наук, а девочки интересуются гуманитарными проблемами.



Родители:

- Сначала, как и все родители, я была в шоке: что за эксперимент?! Но потом приняла его и согласилась с отдельным обучением. Через одну-две недели появились положительные эмоции. Все мальчики увлеклись спортом, начали играть в футбол. Ребята подтянулись в учебе.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нам удалось поделиться своим опытом в районе: по теме отдельного обучения прошли семинары, классные руководители показывали классные часы, учителя-предметники – уроки в гендерных классах. Педагоги неоднократно выступали с методическими материалами на научно-методических конференциях.

Фонд «Общественное мнение» провел опрос относительно отдельного обучения. В его пользу высказались 9% россиян, против – 76%, а 15% не имеют на этот счет конкретного мнения.

Тем не менее я заметила, что учителя, которые преподают в гендерных классах, и родители детей, занимающихся по данной системе, такое обучение поддерживают.

Очень надеюсь, что наш опыт окажется интересным для многих школ из разных регионов страны.

Елена ЗИНАТУЛЛИНА,

учитель географии,
МБОУ СОШ,
село Роцинское,

Стерлитамакский район,
Республика Башкортостан



*Тысячи и тысячи раз
я возвращал здоровье своим больным
посредством физических упражнений.*

Клавдий Гален, древнеримский врач и ученый

Люди давно пришли к выводу об огромной пользе физических упражнений для организма больного. В лечебных и профилактических целях упражнения применялись уже 2–3 тыс. лет назад в Древнем Китае. Например, при заболеваниях внутренних органов «для очищения соков организма» назначалась специальная дыхательная гимнастика. Различные ее виды успешно использовались и в Древней Индии. Многие дыхательные упражнения йогов вошли в современные комплексы лечебной и оздоровительной физкультуры. Позднее опыт древнекитайских и древнеиндийских врачей был развит и углублен выдающимися древнегреческими и древнеримскими эскулапами – Гиппократом, Парацельсом, Галеном, арабским ученым Авиценной.

Первое упоминание о применении физических упражнений для лечения в России относится лишь к XVII веку. В делах Аптекарского приказа, который ведал здравоохранением, сохранился рецепт, предписывавший царю Алексею Михайловичу, страдавшему ожирением, пешеходные прогулки, бег, верховую езду и охоту.

В настоящее время во всем мире ЛФК стала неотъемлемой частью комплексного лечения практически всех заболеваний. В годы Великой Отечественной войны во многом благодаря ее применению более 70% раненых были возвращены в строй. И по сей день травматологи, неврологи, хирурги и другие специалисты не мыслят восстановления больных без ЛФК.

Кому не известно, например, имя циркового артиста Валентина Дикюля? После травмы позвоночника он сумел с помощью физических упражнений не только полностью восстановиться, но и стать исполнителем уникальных цирковых номеров.

Однако, проявляя настойчивость, нельзя впадать в крайность – уверовав в могущество движе-

Неоспоримая ПОЛЬЗА

ния, отказаться от всех иных рекомендаций врача. Физические упражнения – это всего лишь часть, хотя и очень важная, целого комплекса как профилактических, так и лечебных мер. И как бы ни были они полезны, принцип «чем больше, тем лучше» в данном случае неприемлем. Как и любое лекарство, физические упражнения нужно применять по назначению – в определенной дозе, с учетом возраста, физических возможностей и состояния организма.

Предлагаем вашему вниманию комплексы физических упражнений при наиболее распространенных заболеваниях и отклонениях в состоянии здоровья. Со временем комплексы можно дополнять и усложнять. Сделать это помогут специалисты по ЛФК.

I. ПРИ ОЖИРЕНИИ

Физические упражнения наряду с диетой служат основным средством борьбы с ожирением. Если специальное питание регулирует поступление энергии в организм, то занятия физической культурой не только увеличивают энергозатраты, но и укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, нормализуют деятельность кишечника, развивают мышцы и связки. Уже через 2–3 месяца регулярных занятий масса тела снижается на несколько килограммов, улучшаются осанка, походка и самочувствие, повышается работоспособность.

К физическим упражнениям следует приступать не раньше чем через 1,5–2 часа после приема пищи.

Вначале выполнять комплекс физических упражнений лучше в положении лежа на спине. Под голову и плечи следует положить подушку, чтобы создать более благоприятные условия для работы сердца и органов дыхания. Заниматься нужно в одежде, не стесняющей движений, но достаточно теплой, содействуя тем самым более обильному потоотделению. Занятия продолжительные – от 20 до 60 мин., но темп выполнения упражнений медленный и средний, амплитуда большая. Преимущественно используются упражнения для крупных мышечных групп, особое внимание уделяется

брюшному прессу. Дыхание во время занятий часто произвольное, но задерживать его нельзя. После трудных упражнений вводятся паузы для отдыха или дыхательные упражнения.

В первые дни занятий выполняются только упражнения № 1–7, 14–17 и 25–30 с минималь-

ным количеством повторений каждого из них. По мере улучшения состояния и тренированности через 1–3 недели регулярных занятий постепенно, на протяжении нескольких месяцев, вводятся все упражнения комплекса, а количество повторений каждого из них доводится до максимального.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОЖИРЕНИИ

Лежа на спине

- 1 Руки за голову, потянуться – вдох; опустить руки вдоль туловища – выдох.
- 2 Втягивать, а затем расслаблять живот. Дыхание произвольное.
- 3 Согнуть правую ногу по диагонали к левому плечу, затем разогнуть. Поочередно каждой ногой. Дыхание произвольное.
- 4 Ноги согнуты. Движения ногами вправо, затем влево (ноги вместе). Первые 1–2 недели упражнение выполнять, не отрывая стопы от опоры, затем ноги на весу. Дыхание произвольное.
- 5 Круговое движение ногами («велосипед»). Первые дни выполнять поочередно каждой ногой, через 1–2 недели – двумя ногами. Дыхание произвольное.
- 6 Руки за голову, потянуться – вдох; согнуть ноги, прижимая их руками к груди, – выдох.
- 7 Поднять правую ногу по диагонали влево, затем опустить. Поочередно. Дыхание произвольное.
- 8 Круговые движения прямыми ногами (ноги вместе). Поочередно в каждую сторону. Круг выполнять на выдохе.
- 9 Руки согнуты в локтях. Разогнуть руки вперед и согнуть – выполнять круговые движения руками и одновременно ногами. Дыхание произвольное.
- 10 Перейти из положения лежа в положение сидя и вернуться в прежнее положение. Дыхание произвольное.

Стоя на четвереньках

- 11 Опустить таз вправо, затем влево, не отрывая руки от опоры. Дыхание произвольное.
- 12 Согнуть руки и перейти в положение лежа на животе, затем выпрямить руки, вернувшись в положение на четвереньки (руки не смещать). Дыхание произвольное.
- 13 Поднять ногу – вдох, опустить – выдох. Поочередно.

Стоя

- 14 Ходьба обычная; ходьба, перекачиваясь с пятки на носок; ходьба, высоко поднимая колени, – 2–3 мин. Дыхание произвольное.
- 15 Круговые движения руками вперед, затем назад. Дыхание произвольное.

- 16 Руки вверх. Наклониться вперед – выдох, затем вернуться в исходное положение – вдох.
- 17 Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Круговые движения тазом вправо, затем влево. Дыхание произвольное.
- 18 Руки опущены, ноги на ширине плеч. Руки в стороны с поворотом вправо – вдох, принять исходное положение – выдох. То же с поворотом влево.
- 19 Придерживаясь рукой за спинку стула, поднять и опустить правую ногу, не касаясь ею пола. Затем левую ногу. Дыхание произвольное.
- 20 Придерживаясь руками за спинку стула, отвести и опустить правую ногу, не касаясь ею пола. Затем левую ногу. Дыхание произвольное.
- 21 Руки вверх, ноги на ширине плеч. Круговые движения туловищем поочередно в каждую сторону. Дыхание произвольное.
- 22 Приседания. Вдох – встать, выдох – присесть.
- 23 Ходьба обычная; ходьба, выполняя на шаг левой ногой мах руками влево, правой – мах вправо. Дыхание произвольное.
- 24 Придерживаясь руками за спинку стула, поочередно поднимать ноги, касаясь коленями спинки стула. Дыхание произвольное.
- 25 Медленный бег. 0,5–5 мин.
- 26 Ходьба обычная; ходьба руки через стороны вверх – вдох, опустить – выдох. 1–3 мин.
- 27 Придерживаясь рукой за спинку стула, махи расслабленной ногой вперед-назад. То же другой ногой. Дыхание произвольное.
- 28 Придерживаясь руками за спинку стула, подниматься на носках – вдох; перекачаться на пятки, поднимая носки, – выдох.
- 29 Руки в стороны – вдох; опустить руки с полунаклоном вперед, расслабляясь, – выдох.
- 30 Руки на животе. Вдох – живот выпячивается, кисти скользят по животу в стороны; выдох – живот втягивается при помощи рук.

Составитель **Наталья МИРСКАЯ**,
доктор медицинских наук, заведующая лабораторией
формирования здоровья детей и молодежи
НИИ ОЗ и УЗ Первого МГМУ им. И.М. Сеченова,
Москва

Продолжение следует



Ходит ежик ПО ЛЕСУ

Предотвращение дисграфии в раннем возрасте

Одним родителям кажется, что дисграфия берется «ниоткуда», другие считают, что раз подобное нарушение было у папы или дедушки – значит, ее появление у ребенка совершенно нормально. Но причиной может быть не только наследственность. Осложнения беременности, асфиксия, медикаментозное вмешательство, стимуляция, вакуум, экстракция, выдавливание, травмы головы, инфекции мамы и череда детских инфекций – вот набор патологий, способствующих возникновению дисграфии.

Очень важно время влияния повреждающего фактора. И чем легче проходят первый триместр беременности и сам процесс рождения, тем меньше вероятность дисграфии. Если будущая мама занимается профилактикой своего здоровья, шансы возникновения подобных нарушений ничтожно малы.

Признаки нарушения

При дисграфии специфические ошибки происходят как при списывании, так и при письме под диктовку.

Если:

1) в тетрадках ребенка систематически встречаются следующие ошибки:

- искажения букв и недописывание элементов;
- замены рукописных букв графически сходными;
- замены букв другими, обозначающими похожие звуки;

– изменения звуко-буквенной структуры слова: пропуски (*огорода* – *ОГОРДА*, *дыню* – *ДЫЮ*, *страна* – *СТАНА*), перестановки (*Москва* – *МОСКАВ*, *тропа* – *ПРОТА*), perseverации (*магазин* – *МАГАЗИМ*, *горка* – *ГОГКА*), смешение или соединение (контаминация) букв и слогов, антиципации (предвосхищение букв: *лист* – *СИСТ*, *подсолнух* – *ПОЛСОНУХ*);

– нарушения структуры предложения: слитное или раздельное написание слов, контаминации слов (*Белая береза растет у окна* – *БЕЛАБЕ ЗАРАТЕТ ОКА*);

– аграмматизмы на письме (*НЕТ КАРАНДАШОВ*);

2) школьник с трудом овладевает письмом, пишет медленно и неровно;

3) ребенку нелегко вычленять из речевого потока законченную мысль;

4) на уровне текста отсутствует обозначение границ предложения;

– все это сигналы родителям о том, что у их малыша дисграфия и надо срочно обращаться за помощью к специалистам!

Особенности русской графики

Русское письмо вокализированно-звуковое, или алфавитное. Фонемы (минимальные единицы звукового строя языка) обозначаются буквами. Буквы имеют одно или несколько значений, некоторые из них передают соединение двух звуков (*е, ё, ю, я, и* после мягкого знака, например, в слове *воробьи*). Иногда фонема обозначается сочетаниями букв (*[л']* – *ль, ля*). В основе фонетического принципа правописания лежит звуковой (фонематический) анализ речи. Слова записываются так, как они слышатся и произносятся. Когда мы пишем, то анализируем фонетический состав слова и обозначаем звуки соответствующими буквами. Для осуществления такого вида письма нужно, чтобы ребенок в раннем возрасте научился различать (дифференцировать) фонемы и получил навыки фонематического анализа. В противном случае у малыша обязательно проявятся все недоработки в школе (дисграфия преимущественно связана с нарушением реализации фонетического принципа).

Наш алфавит представлен тремя системами знаков: печатными, прописными, строчными. Буквы могут быть симметричными: с одной осью симметрии по вертикали (*А, М, П, Т, Ф* и др.), по горизонтали (*В, Е, Э, К, С* и т.д.), с двумя осями симметрии (*Н, Х, Ж, О* и др.) – и несимметричными (*И, Б, Я, Г, У* и т.д.).

Меньше всего ребяташки ошибаются в написании тех букв, в которых есть хотя бы одна ось симметрии! Для профилактики оптической дисграфии на ранних стадиях следует развивать не только внимание, но и зрительное восприятие.

Профилактика дисграфии

Итак, при рождении малышу поставили 6–8 по шкале Апгар. Он появился на свет слабым или много болел. Если с такой крохой не заниматься, нарушения речи в том или ином виде ему обеспечены!

Во-первых, родители, бабушки и дедушки должны правильно разговаривать с ребенком! Вместо сюсюканья надо употреблять слова с уменьшительно-ласкательными суффиксами (*рука – РУЧКА, РУЧЕНЬКА, нога – НОЖКА, НОЖЕНЬКА, глаза – ГЛАЗКИ, ГЛАЗОНЬКИ* и т.д.). С их помощью выражается отношение к называемому предмету, передаются чувства и речь становится более выразительной в эмоциональном плане.

Во-вторых, для профилактики дисграфии нужно использовать игры и различные движения на развитие мелкой моторики. Традиционно принято объяснять смешения на письме либо акустико-

артикуляционным подобием фонем, либо оптическим сходством букв, а включение еще одного анализатора – двигательного – рассматривают лишь как необходимое составляющее технической стороны процесса. Между тем если в перестройке ассоциативных цепей слухоречедвигательных и зрительно-двигательных представлений, обеспечивающих процесс письма, появятся нарушения, то это приведет к особому виду специфических ошибок – смешению букв по кинетическому сходству. Избежать их помогут кинезиологические упражнения.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет формировать способности ребенка или корректировать проблемы в различных областях психики. Самый благоприятный период для их использования – возраст до 10 лет, пока кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.

Под влиянием таких тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Чем интенсивнее нагрузка, тем они значительнее. Пластичность, сила, равновесие нервных процессов осуществляются на более высоком уровне. С помощью простых упражнений совершенствуются регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Во многих книгах можно встретить кинезиологические упражнения, но порой авторы забывают уточнить, что для максимальной действенности все они должны выполняться в комплексе! Для предотвращения дисграфии и не только начинать заниматься можно с полутора лет.

В быту в основном используются движения первых трех пальцев (большой, указательный и средний). Не применяя в упражнениях безымянный пальчик и мизинец, мы на треть снижаем эффективность развития мелкой моторики. Это особо видно на ребяташках 1,5–3-летнего возраста. Кинезиологические комплексы помогают нам закрыть этот пробел. Целесообразно выполнять эти упражнения перед началом какой-нибудь творческой работы, поскольку такие виды деятельности связаны с функционированием правого полушария и целостного восприятия и требуют полного погружения в процесс.

Деятельность, связанная со знаками, прорисовкой, чертежами, чтением и письмом, т.е. зависящая от работы левого полушария и дискретного восприятия, может прерываться на выполнение нескольких упражнений из комплекса.

Фото Г.Соловьевой



Дисграфия – это частичное нарушение письма, проявляющееся в стойких, многократно повторяющихся ошибках, которое часто обусловлено органическими повреждениями зон головного мозга и несформированностью высших психических функций, отвечающих за процесс письма

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

- Рассчитаны на 6–8 недель;
- количество повторений – 5–15;
- длительность занятий – 10–35 минут в день.

1. Колечко. Как можно быстрее перебирать пальчики рук, последовательно соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний и т.д. В прямом и обратном порядке.

2. Кулак – ребро – ладонь. Три положения руки на поверхности поочередно сменяют друг друга. Для самых маленьких это упражнение вначале можно упростить: ладошка – кулачок.

Вот ладошка, вот кулак!
Все быстрее делай так!

3. Лезгинка. Левая ладонь сжата в кулачок, большой пальчик отставлен в сторону, кулачок развернут пальчиками к себе. Правой рукой прямой ладонью вниз в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой руки. Потом положение рук одновременно меняется.

4. Оладушки. Левая рука лежит на левом колене ладошкой вниз, а правая – на другом колене ладошкой вверх. Одновременно меняется положение ладоней: левая – вверх, а правая – вниз.

Я пеку, пеку, пеку,
Всем пеку по пирожку,
А для милой мамочки
Испеку я прянички.

Мы играем в ладушки,
Жарим мы оладушки.
Тут поджарим, повернем,
Снова мы играть начнем.

5. Зеркальное рисование. На чистом листе бумаги, одновременно взяв обеими руками по карандашу или фломастеру, рисовать зеркально-симметричные картинки, буквы, узоры.

6. Ухо – нос.левой рукой взяться за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положения рук.

7. Змейка. Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальчики в замочек, вывернуть руки к себе. Двигать пальчиком, на который укажет ведущий.

Всем малышам нравятся песенки, а если они к тому же связаны с движением или массажем, то сразу становятся любимыми. Их многократное по-

вторение закрепит положительные результаты, а детишки намного раньше станут произносить звуки, и при этом разборчиво!

Игра с элементами массажа «Ежик»

Цели: развитие мелкой и крупной моторики, расслабление мышц.

Возраст: от 3 месяцев и старше.

Материалы: коврик из манежа, одеяло или плед, массажеры «Ежик».

ХОД ИГРЫ

Мама по часовой стрелке круговыми движениями массирует ребенка, лежащего на ровной поверхности, сопровождая действия стихами или музыкальной композицией с песенкой (используйте диски Е.Железновой и И.Синицыной). Массажные движения начинаются с головы, затем перемещаются на грудь, левую, правую ручки, животик и ножки. Потом мать собирает ножки малыша и поднимает ими вверх-вниз «ежика». После этого по той же схеме, но в обратном порядке «ежик» возвращается на головку.

Ходит ежик без дорожек по лесу, по лесу.
И колючками своими колется, колется.
А я ежику-ежу ту тропинку покажу,
Где катают мышки маленькие шишки.

Не забудьте про пяточки со ступнями – на подошве много нервных окончаний, и они тоже нуждаются в массаже. Годовалые дети очень пластичны, подобные упражнения с ними выполняет массажист, а многократное повторение с мамой не только отличная профилактика дисграфии, но и способ расслабить тело.

Начинать занятия следует с самых мягких массажеров с тоненькими иголочками. Твердость увеличивается постепенно, так как жесткие «ежики» нравятся не каждому.

Старшие ребята делают все движения самостоятельно!

Игра с элементами массажа «Пальчики танцуют»

Цель: развитие мелкой моторики.

Возраст: от 3 месяцев и старше.

Материалы: колечки су-джок.

ХОД ИГРЫ

Взрослый по ходу песенки берет своими пальцами один из пальчиков малыша (начиная с большого) и массирует его. На словах «танцуют все друзья» детский пальчик берется за подушечку и всей ручкой делаются несколько плавных или встряхивающих движений.

Вот это самый сильный пальчик у меня,
Вместе с ним танцуют все его друзья.
Это самый ловкий пальчик у меня,
И когда танцует этот пальчик –
с ним танцуют все друзья.

Вот это самый длинный пальчик у меня,
Вместе с ним танцуют все его друзья.

А вот этот пальчик лодырь у меня,
Но когда танцует пальчик,
с ним танцуют все друзья.

А этот пальчик-мальчик лучший у меня!
Вместе с ним танцуют все его друзья.
Все мои пять пальцев – дружная семья,
И когда они танцуют –
Танцую с ними я!

Песенка пропеваается для обеих ручек!

Старшие детишки выполняют все движения самостоятельно, прокатывая колечко по каждому своему пальчику.

Игра-массаж с прищепками «Котик»

Цели: развитие мелкой моторики, профилактика дисграфии.

Возраст: от 6 месяцев и старше.

Материалы: мягкие бельевые прищепки.

ХОД ИГРЫ

Бельевой прищепкой поочередно «покусывать» ногтевые фаланги пальчиков малыша (на ударные слоги): от мизинчика к указательному и обратно. В конце надо «укусить» и большой пальчик.

Кусается сильно котик-глупыш,
Он думает, что это не палец, амышь.
– Но я же с тобою играю, малыш!
А будешь кусаться – скажу тебе «кыш»!

Перед началом игры обязательно на себе проверьте прищепки, чтобы их механизм был не слишком тугим.

Выбирайте прищепки с зазубринками или пырышками на ножках.

Старшие ребяташки могут делать такие движения самостоятельно.

Игры-раскраски

Игры-раскраски в качестве этапа подготовки к письму и развития зрительного слежения обычно начинают использовать в занятиях с детьми четырехлетнего возраста. Но есть маленькая хитрость: когда в такие игры начинают играть раньше – эффект больше. Если мамочка водит ручкой малыша по краям рисунка, приучая его обводить по контуру, – это тоже подготовка к письму!

Начинать лучше всего с серии «Маленький художник», плавно переходя к «Самой правильной раскраске», и т.д.

Для самых маленьких выбирайте рисунки с толстыми контурами, для детей постарше хороши тематические раскраски. Они не только будут тренировать ручки, но и прочно усвоят лексический материал (по темам: «Транспорт», «Мебель», «Посуда» и пр.).

Раскраски с дорисовыванием деталей подойдут ребятишкам с 3 лет. В них часть картинки намечена пунктиром или совсем отсутствует. Издательство «Ранок» выпускает очень много книжек такого типа.

Для более старших ребят подойдут раскраски с различными заданиями.

К ним относятся:

– раскраски с кодированием цвета, раскрашиванием по определенному образцу;



Фото с сайта deti-moskvy.ru

- раскраски наоборот (нужно раскрасить только фон, а рисунок оставить незакрашенным);
- раскраски-половинки (с дорисовыванием половинки рисунка);
- раскраски, где требуется раскрасить или обвести наложенные контуры;
- штриховки-дорисовки и т.д.

Цели игры-раскраски: формирование мелкой моторики, умения проводить непрерывные линии по готовому шаблону, развитие зрительного слежения и внимания.

Возраст: от 1 года и старше.

Материалы: восковые карандашики (или пальчиковые краски), книжка «Правильная раскраска», влажные текстильные салфетки.

ХОД ИГРЫ

Ребенку предлагается карандашиком – машинкой – проехать по контуру рисунка, стараясь двигаться ровно по дорожке, а затем раскрасить получившуюся картинку.

Самые маленькие делают обводку по контуру пальчиком, смоченным в краске, а рисовать дорожки должен каждый пальчик.

Лучше всего использовать восковые трехгранные карандашики (фирм «Jovi», «Faber Castell» или отечественные «Луч»). Они хорошо ложатся на бумагу, их цвета яркие, длина оптимальная, а пальчики заранее готовятся к правильной постановке.

Норма для раскрашивания – одна картинка в день.

Игра «Рисунки по клеточкам»

Цели: формирование умений работать по карте-схеме и ориентироваться в пространстве тетради, развитие зрительного восприятия, слежения, внимания и усидчивости.

Возраст: от 4 лет и старше.

Материалы: очень мягкие простые и цветные карандаши, ластик, тетрадь в крупную клетку или доска фирмы «Centropen» с маркерами для белой доски.

ХОД ИГРЫ

Ребенку предлагается украсить тетрадку разными узорами, «чтобы было красиво»:

- продолжить строчку до конца;
- зеркально срисовать по клеткам;
- дорисовать по клеткам вторую половину рисунка;
- поиграть в школу и написать «графический диктант».

Вначале следует выбирать для повторения простые рисунки.

Если малыш путается и делает много ошибок, тренироваться легче на доске.

Норма – два или три узора в день.

Игра «Разноцветные букочки»

Цели: профилактика дисграфии – работа над образом букв, развитие зрительного слежения и внимания.

Возраст: от 4 лет и старше.

Материалы: простые очень мягкие или цветные карандаши, ластик, тетрадь в крупную клетку или доска фирмы «Centropen» с маркерами для белой доски.

ХОД ИГРЫ

Ребенку предлагается:

- обвести по контуру, а затем раскрасить крупно нарисованные буквы;
- раскрасить «зашумленные» контуры букв;
- одеть каждую букочку в полосатый халатик (заштриховывание контура букв);
- дорисовать недостающую часть буквы.

Норма – от 2 до 5 букв в день.

Заключение

Моя практика показывает, что при направленности на развитие учебный процесс приобретает для ребят личностный смысл.

Неуспевающему школьнику становится ясна причина его проблем, он узнает о способах их преодоления, и это заставляет его действовать, устранять недостатки. Веселые и простые игры с песенками добавляют нотки откровенного веселья, что очень благотворно отражается на коррекции дисграфии.

Морфологическое и функциональное формирование речевых зон происходит под влиянием кинестетических импульсов, поступающих от рук. Совершенствование и развитие моторики рук содействует активизации моторных речевых зон мозга и развитию речевой функции, а также устраняет нарушения письменной речи. Постепенная, скрупулезная работа, конечно же, поможет детям усвоить специфику родного языка, но малыши, которые вовремя проиграют все умные игры со своими родителями, начнут читать и писать легче и с удовольствием!

Чтобы ошибок на письме в младших классах стало меньше или не было совсем, необходимо заниматься профилактикой дисграфии еще в раннем возрасте!

Юлия АЛЕХИНА,
логопед,

специалист по раннему развитию,
Москва



Авторская методика обучения основам компьютерной грамотности детей с нарушениями органов зрения и сопутствующими заболеваниями в условиях коррекционной школы III и IV видов

Компьютерная техника пришла в школы, в том числе и коррекционные. Закончился ажиотаж, связанный с организационными проблемами, добыванием техники, установкой программного обеспечения. Компьютеры для детей перестали быть чем-то диковинным, более того, стали неотъемлемой частью их жизни, той частью, которая зачастую формируется независимо от того, что именно им пытаются внушить учителя.

Дети быстро осваиваются с тем, как надо включать компьютер, слушать музыку, смотреть фильмы и видеоклипы, ну и, конечно, играть. Но если процесс взаимодействия ребенка с компьютером не контролировать должным образом, то результат не всегда будет благотворно сказываться на воспитании, образовании и становлении мировоззрения ребенка.

Все сказанное относится и к учащимся школ для слепых и слабовидящих детей. С момента появления компьютерной техники в этих учебных заведениях у большинства детей возник к ней стойкий, неослабевающий интерес, причем как у старших, так и у малышей, даже у учащихся вспомогательных классов.

В нашей школе есть хорошо оснащенный компьютерный класс. На трех его рабочих местах установлены программы экранного доступа, позволяющие воспринимать информацию с экранов посредством речевого или тактильного вывода, для чего они укомплектованы брайлевскими дисплеями фирмы «Элекжест» с двадцатью или сорока символьными строками. Это позволило сесть за компьютер детям, полностью лишенным зрения.

Незрячие дети сели за компьютер

Остановлюсь на работе именно с такими детьми.

Цель и программа

У нас создана группа из учащихся старших и средних классов. Цели и программа занятий в этой группе такие:

- знакомство с компьютером и его возможностями;
- назначение и использование его составных частей;
- особенности работы с компьютером незрячих пользователей;
- программы экранного доступа, дающие возможность воспринимать то, чего не видишь на экране;
- освоение клавиатуры с помощью «слепого» десятипальцевого метода;
- основы операционной системы, осуществляющей связь пользователя с возможностями и ресурсами компьютера;
- изучение программ, совершающих обработку и чтение текстов, электронных таблиц, баз данных;



- работа со звуковыми ресурсами (запись и воспроизведение музыки, человеческой речи, звуков природы и т.д.).

Особое место в программе отведено информационному потенциалу. Сюда относятся:

- озвученная электронная библиотека (в настоящее время насчитывает более 50 тыс. наименований книг);
- сканирование и распознавание обычных плоскочечатных текстов для последующего их чтения с помощью программ экранного доступа;
- Интернет, электронная почта и скайп, значение которых для незрячих учащихся-пользователей трудно переоценить.

Первый положительный опыт

У учащихся старших классов, в том числе и выпускников, уже есть некоторый опыт и вполне определенные цели. Так, Марина Шигапова и Марина Братова, ученицы 12-го класса, хорошо владеют клавиатурой, набирают тексты, легко ориентиру-

ются в информационном море Интернета, готовят отсканированный материал по экзаменационным билетам к распечатке на принтере, знакомы с электронной почтой, имеют друзей по переписке в других регионах. По окончании школы девочки готовы использовать компьютер в процессе дальнейшей учебы, а также совершенствоваться в освоении его возможностей.

Не все ребята, посещающие компьютерные занятия, имеют одинаковый уровень развития – как интеллектуальный, так и физический. Однако и младших, и старших объединяет стремление познать эту чудо-технику, раскрыть ее тайны, хотя желания и цели у каждого свои.

К сожалению, дефекты органов зрения часто бывают не единственными физическими недостатками наших учащихся. Эти недостатки могут быть напрямую связаны с основным как следствие неправильного физического развития ребенка или некорректного воспитания, а могут быть и объективно независимыми.

Расстройства соматической нервной системы у незрячих детей – явление распространенное. У таких детей нарушена координация движений



конечностей. В большинстве случаев – при помощи опытных учителей начальных классов во время изучения системы Брайля – эти дефекты ликвидируются или сглаживаются. Однако если ребенок попадает с этими проблемами не в начальную школу, то учителя-предметники не могут уделить должное внимание именно развитию его кистей и пальцев рук, что существенно затрудняет как учебный процесс, так и гармоничное физическое развитие ребенка.

Занятия с компьютером, на которые эти дети, будучи учениками 7–9-х классов, идут охотно, дают им двойную пользу. Вот примеры. Стас Мироненко учится в 9-м классе, у него полностью отсутствует зрение, были ярко выраженные соматические расстройства и определенные проблемы с неуравновешенной психикой. Компьютером занимается четвертый год. У Стаса хорошая память на цифры и последовательность действий и очень быстрая, хотя и не всегда адекватная, реакция. Он быстро изучил расположение клавиш на клавиатуре, освоил набор текстов, научился копировать информацию на разные носители, в том числе на CD- и DVD-диски. Последнее время стал использовать электронную почту и скайп.

Абдурашид учится по специальной программе, и в группу его брали, испытывая определенные сомнения. Но он оказался очень прилежным учеником – полюбил работать с библиотекой, самостоятельно находит интересующие его книги. Абдурашид все делает аккуратно, в конце работы никогда не забывает выключить компьютер, монитор и привести в порядок рабочее место.

Критерии и перспективы

Общие критерии для осуществления практических занятий с незрячими детьми, имеющими сопутствующие заболевания:

- Эти занятия должны в основном быть индивидуальными.
- Необходимо выявить цель и персональные возможности каждого учащегося.
- Помимо общих рекомендаций для здоровых учащихся, во время занятий необходимо особенно следить за соблюдением техники безопасности, правильной осанкой и постановкой рук.

Каковы же дальнейшие перспективы взаимодействия учащихся коррекционных школ с компьютерной техникой?

В последнее время стали появляться учебные компьютерные программы, которые предназначены для использования на уроках математики, физики, биологии и других школьных предметов. Пока этот процесс имеет экспериментальный характер и в нем нет определенной продуманной системы. Одни



программы разработаны как дополнительные иллюстрации к курсу предмета, другие представляют собой примеры объявленной в нашей стране прогрессивной системы обучения и контроля знаний в виде тестирования. У такой системы есть свои сторонники и противники, но она уже активно внедряется в процесс обучения и контроля знаний на законодательном уровне.

По злому ли умыслу законодателей или по недоразумению, но учащиеся школ для слепых детей, особенно те, кто намерен продолжить обучение в высших или средних специальных учебных заведениях, поставлены в такие условия, что как раз благодаря использованию современной компьютерной техники и в силу своего физического недостатка не могут соответствовать нынешним стандартам контроля знаний. Это связано с тем, что в программах тестирования не предусмотрен тактильный или речевой вывод информации, без которого невозможно самостоятельное взаимодействие учащихся с данными программами. Речь идет как о Едином государственном экзамене, так и о других формах тестирования.

Решение этой проблемы можно найти при полном взаимопонимании всех тех, кто прямо или косвенно имеет отношение к образовательному процессу детей с ограниченными возможностями зрения – от рядового учителя до министра образования Российской Федерации. Наша задача – не только соблюсти конституционное право на образование людей с ограниченными физическими возможностями, но и разглядеть среди них будущих Понтрягиных, Зубовых и просто достойных граждан своей страны.

Павел РЯБОВ,
учитель математики и информатики
ГС(К)ОУ «Специальная
школа-интернат № 18»,
г. Кисловодск
(Фото предоставлены автором)



Фото с сайта
s56.radikal.ru

«Невозможное» ВОЗМОЖНО

Каждому из нас важно помнить, что люди с ограниченными возможностями такие же, как все. Их отличие от остальных лишь в том, что они в большей степени нуждаются в понимании и поддержке. Такое отношение к инвалидам надо воспитывать с ранних лет. И уже давно не подлежит сомнению, что особые ребята должны расти вместе со здоровыми сверстниками. Отрадно, что с каждым днем у нас в стране становится все больше учебных заведений, внедряющих инклюзивное образование. Сегодня мы познакомимся с опытом работы московской школы № 518

*Ему сказали: «Невозможно такое сделать – слишком сложно». –
«Ну что же, – он пожал плечами, –
а я попробую вначале».*

**Edgar Albert Guest.
It Couldn't Be Done**

В общеобразовательной школе, в которой занимаются ребята с ограниченными возможностями, должно быть четко налажено взаимодействие команды, работающей с такими детьми (директор – учитель – логопед – социальный педагог – психолог – родитель). Учитывая индивидуальные особенности таких детей, при составлении рабочего плана урока преподаватель может адаптировать задания, изменять их по своему усмотрению, применять взаимопомощь ребят и самооценку учащихся.

Планирование учебной деятельности в инклюзивном классе

- 1 Выбор интересного, доступного для понимания, лично значимого и практико-ориентированного содержания учебной деятельности.
- 2 Широкое применение учебных материалов, пособий, технических средств.
- 3 Использование следующих форматов урока:
 - учебных экскурсий;
 - проектной работы;
 - исследовательских групп;

- учебных центров/станций в классе;
- дидактических игр;
- занятий с применением различных видов искусства.

- 4 Объединение школьников в учебные группы.
- 5 Разные формы сотрудничества педагогов.
- 6 Использование разнообразных методов оценки знаний и организации обучения.

Ученики с трудностями в обучении:

- не нуждаются в абсолютно отличающемся от общего учебном плане;
- нуждаются: в индивидуальной программе, составленной на основе общего учебного плана; в модифицированных учебных подходах; в изменениях школьной академической организации (расписание, учебные группы, дополнительное обучение педагогического персонала и т.п.).

Универсальное оформление обучения:

- улучшает доступ к обучению;
- переносит фокус с «проблемных детей» на «проблемный учебный план»;
- определяет сильные качества и интересы каждого ребенка;
- реализует принцип гибкости/эластичности при составлении учебного плана;
- предлагает широкий выбор методов обучения и мотивирования школьников.

Интеграция – инклюзивность

Сегрегирующая интеграция – это специальное педагогическое обучение, организованное в рамках школы, но не обязательно в классе вместе с другими учениками.

Инклюзивная интеграция – это когда ребенок полностью получает обучение (в том числе специальное педагогическое) в обычном классе.

Альтернативы написанию (фото 1):

- учащийся может продиктовать ответ;
- размеченная широкими линиями бумага для очень крупного почерка;
- миллиметровка;
- специальная бумага;
- образцы для письма.



Фото 1. Альтернативы написанию

Альтернативы письменным ответам:

- диктовка;
- наглядность;
- вырезанная картинка;
- последовательность;
- «специальные» (распространенные) вопросы;
- альтернативная помощь при выполнении деятельности – чтение (истории), обзор текста, поиск в Интернете, альтернативные компьютерные программы.

Формы изложения:

- визуальные подсказки – цветовая подборка, картинки, шаблоны, магнитофонные пленки, стикеры, схемы, линейка, закладки, лупа (фото 2).

Альтернативы в подаче информации:

- большое количество материалов;

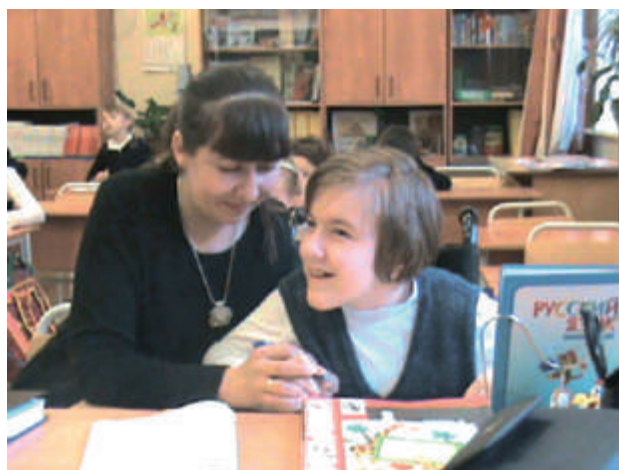


Фото 2. Формы изложения

- цветное изображение (кодирование);
- подчеркивание главных слов;
- карточки;
- цветные рисунки;
- копия для каждого ученика того материала, который преподаватель пишет на доске;
- обеспечение контрольного листа, расписания, листа самоконтроля;
- повтор материала, когда это необходимо.

Визуальная поддержка окружающей среды:

- увеличение возможности самостоятельного передвижения по классу и школе;
- стимулирование независимости и успеха (когда занятия подходят к концу);
- организация последовательной программы обучения и взаимодействия в учебной среде.

Рабочие места для детей с ДЦП:

– Рабочие места для детей с последствиями ДЦП оснащены вспомогательными техническими средствами для частичной или полной компенсации ограничений, связанных с нарушением физических, сенсорных или психоневрологических функций.

Специализированные устройства включают особые типы клавиатур, адаптированных к конкретным разновидностям ограничений (педали, световые перья, специальные мышки и сенсоры) (фото 3, 10–12).

Клавиатура:

– Такая клавиатура предназначена для людей с серьезными нарушениями моторики, которым нужен полный доступ к текстовому редактору и устройствам ввода данных. Размер клавиш на этой клавиатуре больше, чем на стандартной (фото 4).



Фото 3. Рабочие места для детей с ДЦП



Фото 4. Клавиатура

– Для нажатия на эти выносные компьютерные кнопки требуется минимальное усилие (кнопку можно закрепить на руке или поясе), которое регулируется поворотом кнопки.

– На рабочем месте детей со специальными потребностями – комплекс материальных и технических средств, необходимых для занятий, соответствующих образовательным программам (технические средства обучения, программное обеспечение, лабораторное оборудование, печатные материалы,



Фото 5–6. Вертикализаторы

учебные и справочные пособия по основным предметам) (фото 5–8).

Помощь учащимся с нарушениями исполнительных функций

Использование визуальных поддержек, таких, как:

- ежедневное расписание;
- доска приоритетов «Сперва – затем»;
- контрольная таблица заданий / доска с результатами;
- доска с расписанием;
- карточки-шпаргалки.

Расписание в картинках

Расписание может висеть на видном месте в классе и размещаться на длинной узкой полоске или находиться в тетради ученика.

Самое главное – чтобы ребенок по возможности сумел использовать эту систему самостоятельно, без посторонней помощи (фото 9).

Широкое применение разнообразных способов мотивирования, гибких методов обучения и оценивания знаний не только снижает барьеры для ребят с ограничениями здоровья, но и улучшает учебные возможности **всех детей!**

Если воспитательная работа построена правильно, то у здоровых ребят не возникает проблем с детьми-инвалидами. А для этого необходимо, чтобы учащиеся как можно больше общались друг с другом и на занятиях (групповые методы работы, работа в парах), и во внеурочное время (праздники, экскурсии, посещение театров, кинотеатров, фестивалей, спортивных мероприятий). В нашей школе проводится большая работа с родителями. Мама





Фото 7–8. Автоматизированные парты



Фото 9. Расписание в картинках

и папы участвуют во всех массовых мероприятиях. Надо, чтобы родители видели, как относятся их дети к ребяташкам с ограниченными возможностями, и убеждались в том, что они не делают между ними и собой никаких различий. Уже после первого года обучения многие из них заметили, что сыновья и дочери стали намного милосерднее и уважительнее относиться даже к ним самим (фото 13).



Фото 10. Вспомогательные коврики

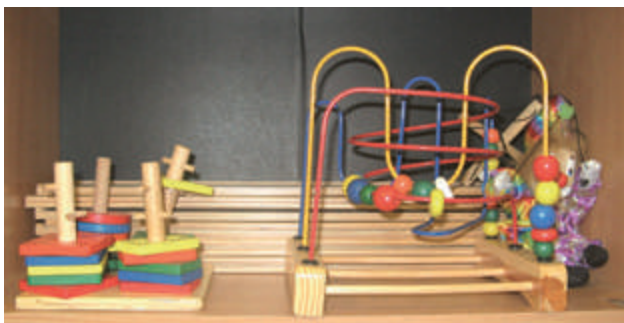


Фото 11–12. Сенсорные наборы

Чтобы инклюзивное образование в нашей стране развивалось успешно, требуются не только желание и энтузиазм команды, но и техническое оснащение классов, школы, большой штат и финансирование учреждения, в которое идет учиться особый ребенок. Нужно использовать положительный опыт государств ближнего и дальнего зарубежья. Для этого РООИ «Перспектива» организует стажировку и тренинги наших педагогов, переводит методические рекомендации и брошюры.

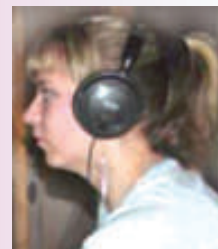
Екатерина РОМАНОВА,
учитель начальных классов,
эксперт по инклюзивному образованию,
школа № 518,
Москва
(Фото предоставлены автором)



Фото 13. Наши воспитанники с родителями

Преодоление

Либо все, либо ничего



Таков девиз Кати Захаровой – инвалида детства, страдающей ДЦП. Родилась Катя в Новгороде. После окончания реабилитационной школы «Цветик-семицветик» большого выбора, кем стать, перед ней не было, как и у других инвалидов. Но не в характере девушки опустить руки или плыть по течению. Катя не могла смириться. Она сумела поступить в университет. Теперь Катя – студентка НовГУ, без пяти минут логопед и олигофренопедагог.

Поступить в университет было для нее делом не из легких. Пришлось сдавать русский язык и биологию, а вот последнюю Катя и в школе недолюбливала, теперь учила с нуля. Катя прошла по конкурсу, причем не используя свои льготы.

Учится девушка успешно, претендует на красный диплом. Но впереди и масса экзаменов, и дипломная работа, что требует не только владения Интернетом, но и поездок в городские библиотеки, недоступные колясочникам.

Катя не ожидает и не просит помощи у государства, не сидит на шее у родителей. Дома она обслуживает себя сама, помогает семье: стирает, убирает, готовит, делая многое из того, на что не хватает сил у здоровых людей.

Она очень надеется, что, получив специальность и лицензию, станет проводить частные занятия – и это будет подспорьем к пенсии по инвалидности.

Ее девиз «Все или ничего» помогает и в бытовых проблемах, и в более общих. Катя считает, что секрет ее успехов был заложен родителями с детства. Она спокойно смотрит вперед, никого не обвиняя и не унывая, нередко помогая здоровым.

В свое время девушка играла в бильярд и баскетбол, а сейчас занимается еще танцами на коляске в театре «Жест», ездит на фестивали: побывала во Владимире, Калининграде, Москве, в Германии. Мечтает заняться плаванием, так как для инвалидов-колясочников это – спасение: в воде расслабляются все мышцы.

Юлия ПЕТРОВА

Фото с сайта www.voi.yakcenter.ru



Птенец, который учится летать

Слово ПОДРОСТОК в педагогических и психологических кругах нередко используется не только для обозначения возраста от 11–12 до 14–15 лет, но и в качестве объяснения и оправдания проблемного поведения и сложностей взаимодействия с учащимися – преимущественно именно седьмых–девятых классов.

Этот период принято называть переходным и кризисным. Понятия «подросток» и «трудный подросток» практически становятся синонимами.

А так ли это на самом деле? Существуют ли позитивные проявления данного возраста? Каков образ подростка в сознании современного преподавателя?

Сложившиеся стереотипы

Образом подростка называется совокупность всех житейских и научных представлений о подростке, комплекс социальных установок, формирующихся в сознании и актуализирующихся в процессе изучения подростка и взаимодействия с ним. Этот образ неоднократно являлся предметом исследований отечественных психологов. Такие исследования имеют вполне практический смысл: стереотип, сложившийся у взрослого (в том числе учителя), непременно влияет на сознание и поведение ребенка. То есть подросток во многом ощущает себя именно таким, каким его видят значимые для него окружающие – родители, сверстники, преподаватели. Результат профессиональной педагогической деятельности также зависит от полноты и точности представлений об учащихся.

Доктор психологических наук, профессор В.Л. Ситников провел среди успешных педагогов исследование (в данном случае под успешностью подразумевается способность устанавливать контакт с подростками и создавать с ними отношения сотрудничества). Исследование доказало, что смысловые образы, отражающие суть возрастного периода, связаны для преподавателей со следующими особенностями, потребностями и стремлениями учеников:

- эмоциональной неустойчивостью и социальной активностью;
- желанием самоутверждения и самореализации;
- стремлением к построению взаимоотношений с другими людьми;
- стремлением к саморазвитию;
- стремлением к внешне агрессивному проявлению своего «я».

Педагоги создали множество сложных, многозначных и красочных образов, характеризующих, по их мнению, подростковый возраст. Это «ежик», «бурлящая река», «маска из двух половинок: радостной и грустной», «вечный двигатель-прыгатель-хвататель», «птенец, который учится летать», «нераскрывшийся бутон цветка», «росток», «гадкий утенок», «прекрасные и острые углы», «большое «я» с лавровым веночком вокруг, облаками и радугой»...

Такие образы подчеркивают понимание и принятие учителями уникальности подростковой возрастной культуры, отражают ценностное, окрашенное положительными эмоциями отношение преподавателей к проблемам детства. Все это позволяет им выстраивать конструктивные отношения с учащимися.

Глазами педагога

Именно тема «Подросток глазами педагога» недавно стала предметом исследования, проведенного нами в образовательных учреждениях города Москвы.

Анализ ассоциаций, связанных у преподавателей с понятием «подросток», позволил разделить их на четыре группы.

– Первая (самая многочисленная) категория ассоциаций отражала представления о **противоречивости и внутренней нестабильности подростков**.

Чаще всего учителя давали ребятам следующие характеристики: *ершистый; колючий; спорящий, даже если не прав; отвергающий авторитеты; часто недовольный собой; ищущий себя и свое место в мире; непредсказуемый в поведении и настроении; страдающий от несчастной любви; нуждающийся в помощи*.

Противоречивость этого возраста, по мнению педагогов, заключается еще и в том, что представления ребенка о самом себе расходятся с оценкой его поведения и личности окружающими людьми, а также с его реальными возможностями. Например, подросток *считает, что уже вырос, но ошибается; думает, что он во всем прав и все уже знает; заявляет о самостоятельности, но легко поддается влиянию; много хочет, но мало умеет*.

– Вторую по частоте высказываний группу составили **нейтральные характеристики** данного возраста. Многие учителя высказывались о подростках безоценочно – например, с точки зрения их социального или семейного статуса: *тринадца-*

тилетний; школьник; ученик или ученица средних или старших классов; сын или дочь; большой ребенок; несовершеннолетний.

Кроме того, в эту категорию вошли описательные характеристики, указывающие на типичные интересы подростка: *любитель еды из «Макдоналдса»; посетитель интернет-клубов; ребенок с компьютером и плеером; гуляющий с друзьями; любящий вечеринки и дискотеки; много разговаривающий по телефону*.

– Третья по частоте – группа **позитивных характеристик**. Вот примеры положительных описаний подростка: *умеет серьезно общаться; ответственный старший брат или сестра; выбирает свое направление в учебе, выбирает профессию; помощник родителей; спортсмен; любознательный; самостоятельный; следит за своей внешностью; компьютерный гений; защитник младших; жизнерадостный и общительный; планирует будущее*.

– Самой малочисленной стала группа **негативных характеристик**; при этом наиболее часто повторяющимися были следующие: *куращий; употребляющий пиво; грубый; вспыльчивый; безответственный; прогульщик*.

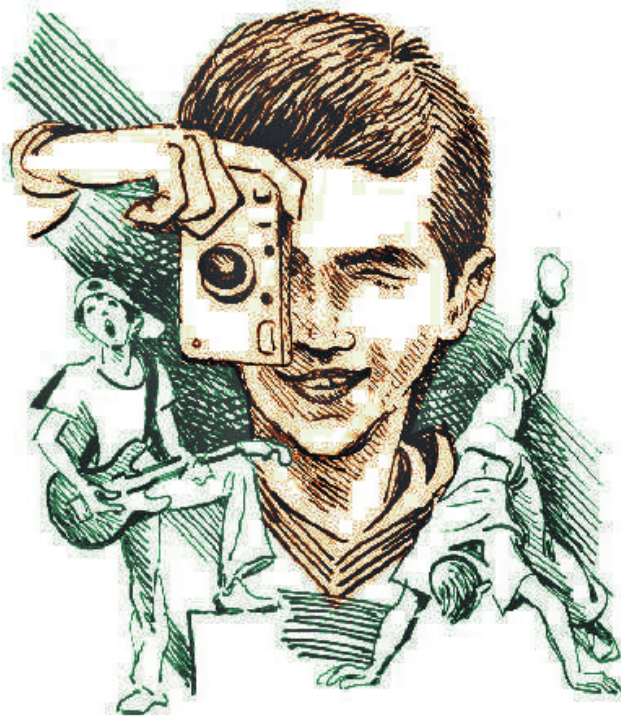
Наверное, никакой другой возраст невозможно описать столь многообразно и противоречиво – и оказаться в этих оценках так близко к действительности. Но именно эти противоречивость и многообразие проявлений и вызывают у большей части педагогов немалые трудности в практическом взаимодействии с учащимися.

Восприятие конкретных учеников

Нередко у преподавателей возникает желание как-то типизировать подростков и уложить взаимодействие с ними в удобные схемы.

В этом случае речь идет уже не об абстрактных образах, а о стереотипах восприятия конкретных ребят и причислении их к тому или иному «виду» с соответствующим отношением к ним. Отечественные исследователи-психологи описали основные типы восприятия школьников (в первую очередь подростков) педагогами.

Например, **учеников-отличников, сотрудничающих с преподавателем**, принято считать гордостью класса. Им доверяют, их хвалят, они придают смысл деятельности учителя. С них призывают брать пример, им предсказывают радужные перспективы в будущем, им поручают почетные обязанности, а их неудачи объявляют досадным недоразумением, случайностью. Однако такое избирательно позитивное отношение педагога мешает



Рисунки Е.Медведева

детям приобретать необходимый опыт преодоления интеллектуальных и эмоциональных трудностей и может способствовать формированию у них эгоистичности, надменности, излишней самоуверенности.

К следующей группе относятся ученики, которых преподаватели считают **способными, но трудными** – например, ненадежными или недисциплинированными. Именно про них говорят: «способный, но ленивый», «сумеет, если захочет»... У учителей с ними часто возникают конфликты, хотя они ценят возможности таких ребят. При неблагоприятном развитии ситуации, несмотря на все свои способности, они могут оказаться в категории трудных и испытать на себе негативное отношение педагогов.

Хорошие (послушные) ученики со слабой успеваемостью часто вызывают у учителей симпатию и желание оказать помощь и поддержку. Педагоги не ждут от них больших успехов, но тем не менее хорошо к ним относятся, смягчают их неудачи и даже завышают оценки. В результате таких взаимоотношений ребята могут привыкнуть к слабым результатам и утратить стремление к развитию.

В невыгодном положении и школьники, **не привлекающие к себе внимания преподавателя**. Педагог редко обращается к ним, забывает их имена и фамилии, путает с другими ребятами. Будучи обезличенными, такие подростки практически становятся исключенными из процесса обучения и взаимодействия.

Явно проблемные ученики вызывают у преподавателей самое негативное отношение. Оно проявляется в виде наказаний, недооценки, выговоров и угроз, предсказаний неудач, лишения выгод и демонстративного проявления недоверия. В результате ребята фактически лишаются возможности измениться к лучшему, развить свои сильные стороны и проявить способности.

Образ трудного подростка

Результаты проведенного нами и другого, также упомянутого выше исследования подтверждают факт общей негативной настроенности и ограниченности представлений педагогов о трудных подростках. Если образ подростка в сознании современного учителя представлен и положительными, и нейтральными, и отрицательными характеристиками, то образ трудного подростка на 80% состоит из характеристик негативных. К сожалению, многие преподаватели уверены, что эти оценки отражают не сложности взросления или актуальной ситуации подростка, а окончательно и бесповоротно «ставят штамп» на всей его личности.



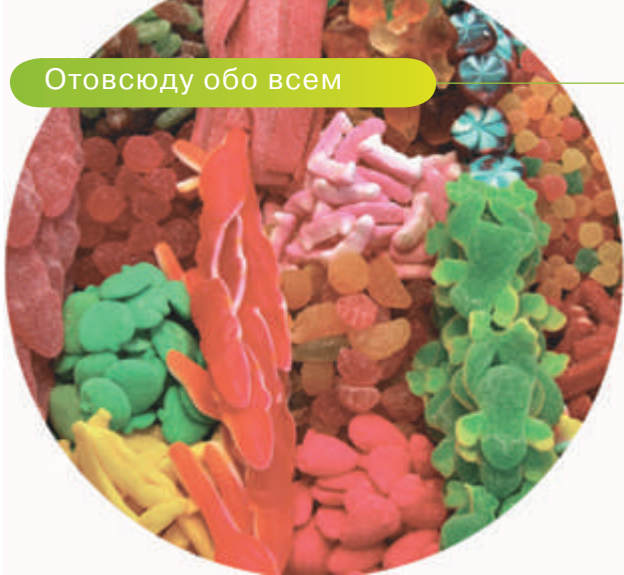
Вот типичные, многократно повторяемые определения, которыми учителя описывают таких ребят: **наглые; неряшливые; агрессивные; неуправляемые; двоечники; курят; употребляют алкоголь или наркотики; прогуливают уроки; всем грубят; воруют; никого не уважают; совершают правонарушения; состоят на учете в милиции; не имеют цели; обижают сверстников и младших; не ночуют дома.**

Справедливости ради следует отметить, что около 20% педагогов все-таки связывают характер этих подростков с неблагоприятными условиями их взросления и готовы относиться к подобным ученикам с пониманием и терпением.

Итак, образ подростка, существующий в сознании преподавателя, во многом определяет качество взаимоотношений педагога с детьми и влияет на их дальнейшее развитие и поведение. Стереотипы, формирующиеся у некоторой части учителей в процессе взаимодействия со школьниками, оказывают на ребят неблагоприятное воздействие, делают нереальным взаимное уважение и построение открытых отношений сотрудничества.

Что можно посоветовать педагогам? Время от времени следует проводить ревизию своих представлений, касающихся учеников и воспитанников, избавляться от приобретенных за годы работы стереотипов и возвращаться к позиции искреннего интереса и готовности к контакту и диалогу.

Юлия КОРЧАГИНА,
кандидат психологических наук,
Москва



Без особого труда, но не детская еда

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает известный афоризм: «Человек есть то, что он ест». Тем самым подчеркивается исключительная его роль в формировании и тела, и поведения.

Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым условием для обеспечения нормального кровотока, зрения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов.

Здоровое питание определяет и степень выраженности защитной функции организма, повышая устойчивость детей к инфекциям, агрессивному воздействию внешней среды, тяжелых металлов, радиоактивного излучения и других неблагоприятных влияний.

Рациональное питание ребенка отвечает следующим **основным принципам**.

- 1 Рацион питания детей по энергетической ценности должен покрывать их энергетические затраты.
- 2 Рацион питания ребенка должен быть сбалансирован по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
- 3 Ребенку необходимо получать все группы продуктов, т.е. рацион должен быть разнообразным.
- 4 Пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в РФ.
- 5 Необходимо также учитывать индивидуальные особенности детей, в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд.
- 6 Большое внимание должно уделяться соблюдению режима питания.

Итак, в меню современного ребенка должны быть включены все группы пищевых продуктов:

- мясо и мясопродукты;
- рыба и рыбопродукты;
- молоко и молочные продукты;
- яйца;
- пищевые жиры;
- плоды и овощи;
- хлеб и хлебобулочные изделия, макаронные изделия, крупы, бобовые;
- сахар и кондитерские изделия;
- напитки.



В последнее время на российском рынке появился большой ассортимент продуктов, которые к указанным группам можно отнести лишь частично. Гамбургеры и супы быстрого приготовления, каши-минутки и чипсы стали неотъемлемой частью нашего питания. Очень часто в рекламе этих продуктов принимают участие дети. Однако это вовсе не значит, что рацион питания школьника должен состоять из «супов в стакане» и хот-догов.

Некоторые из этих продуктов дети любят и даже очень любят. Для родителей, живущих в высоком темпе и не имеющих возможности, сил и времени готовить ежедневно «правильные» обеды и ужины, продукты, которые можно приготовить по принципу «просто добавь воды», кажутся удачным выходом. Но так ли это?

Что же представляют собой эти продукты?

Давайте рассмотрим их внимательно. К ним относятся жевательные резинки, газированные сладкие напитки, картофельные чипсы, конфеты типа «чупа-чупс», гамбургеры, чизбургеры, хот-доги и прочие.

Жевательные резинки

Люди любят жевать, особенно дети. Именно на этом построен бизнес производителей жвачки. Но что несут нам и нашим детям эти подушки-пластиночки

из синтетического каучука, напичканного всякими добавками?

В состав жвачек входят подсластители, красители и ароматизаторы. Что касается подсластителей, то одинаково часто в этой роли выступают сахар и сахарозаменители. Давно уже доказано, что чем продолжительнее контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки и жевательных конфет нет конкурентов.

Что касается безопасности для здоровья человека сахарозаменителей – сахарина и аспартама, у ученых нет однозначного мнения. В некоторых странах обсуждается вопрос о запрете их использования ввиду возможного неблагоприятного влияния на различные органы и системы человека. В частности, в настоящее время активно рассматривается их возможное канцерогенное действие (т.е. способность вызывать злокачественные новообразования). Описан также слабительный эффект при потреблении более чем одной упаковки жвачки в день с сорбитом или ксилитом. Диагностируются в работе педиатрических служб и такие случаи, когда у детей с ничем не объяснимыми запорами находили в пищевode и кишечнике резиновые «камни» из слипшихся разноцветных комочков. Родители безмерно пичкали своих детей жвачками, чтобы они не плакали, не приставали, в качестве поощрения и пр.

Ароматизаторы и красители, используемые при производстве жвачки, также не относятся к веществам, полезным для здоровья, особенно если они синтетические, а не натуральные или идентичные натуральным.

Необходимо помнить о том, что **чрезмерное использование жвачки** снижает аппетит, провоцирует аллергические реакции, воспаление кожи вокруг рта (периоральный дерматит), а также оказывает раздражающее воздействие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта ребенка, что способствует возникновению дискинезии желудочно-кишечного тракта, гастритов, дуоденитов и других заболеваний.

Стоматологи считают, что ожидаемый эффект от жвачки – профилактика кариеса – очень-очень поверхностный. Для того чтобы принести пользу жевательному аппарату и удалить остатки еды после приема пищи, если под рукой нет зубной щетки, достаточно жевать резинку всего 2–3 минуты не более 1–2 раз в день. И еще. Обратите внимание: вы можете дать ребенку жвачку в том случае, если уверены, что он ее не проглотит и не будет долго гонять резиновый шарик во рту.

Газированные напитки

К газированным напиткам относятся: кока-кола, пепси-кола, пепси, «Сэвен-ап», «Миринда», фанта,

спрайт, «Тархун», «Колокольчик», «Дюшес», «Байкал», «Буратино», крем-сода и многие другие.

В состав газированных напитков входят различные консерванты (например, бензойная кислота – **E211**), ароматизаторы и красители (например, сахарный колер – **E150**, желтый хинолиновый – **E104**, краситель синий блестящий – **E133**, желтый квинолин **E**, азорубин – **E122** и др.), загустители (гуммиарабик – **E414**, этерифицированные камеди и др.).

Кроме того, все газированные напитки содержат углекислоту (диоксид углерода), чрезмерное использование которой раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта ребенка, вызывает отрыжку, вздутие кишечника, а в дальнейшем может провоцировать и заболевания, например, гастрит. Именно поэтому использование сильногазированных и газированных напитков является нежелательным для дошкольников и школьников, желудочно-кишечный тракт которых еще не сформировался.

Необходимо учитывать, что употребление газированной воды может повышать кислотность желудочного сока, стимулировать моторную деятельность кишечника. Поэтому детям с предрасположенностью к заболеваниям желудочно-кишечного тракта или уже страдающим этими заболеваниями (например, гастритом, гастродуоденитом, язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки) рекомендуется исключить эти напитки из рациона. Надо помнить о том, что газированные напитки могут вызвать реакцию непереносимости у детей. Все химические добавки, внесенные в напиток для улучшения вкуса, запаха, цвета, а также консерванты – для увеличения срока годности продукта – потенциально довольно сильные аллергены.

Таким образом, проявление симптомов пищевой аллергии может быть связано не с каким-либо конкретным напитком, а с компонентами, входящими в состав широкого спектра газировки. В этом случае необходимо отказаться от всех видов такого рода напитков.

Газированная вода особенно противопоказана детям, имеющим избыточный вес, страдающим сахарным диабетом, заболеваниями печени. Учеными обсуждается связь между потреблением сладкой газировки и образованием камней в почках. Высказывается предположение, что фосфорная кислота, которую используют для подкисления, способствует этому.

Сахар, в большом количестве добавляемый в газированную воду, провоцирует кариес. Даже если в качестве подсластителей используются сахарозаменители, газированная вода не утоляет жажду, поскольку не устраняет так называемую остаточную

сладость. А это означает, что чем больше пьешь такую воду, тем больше хочется пить.

Таким образом, хотя реклама называет газированные напитки легкими, это совершенно не соответствует действительности.

Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужных растущему организму. В связи с этим следует упомянуть об инстантных сухих напитках типа «Витастарт» и «Золотой шар». Они представляют собой концентраты для приготовления витаминизированных быстро растворимых в воде напитков для детей и подростков. В их состав входят только натуральные компоненты: сахароза, лимонная кислота, природный аромат, природный краситель бета-каротин, лактат кальция, глюкозный сироп, декстроза, витаминно-минеральные комплексы. Однако относиться к ним следует как к специально созданным продуктам, позволяющим восполнить дефицит некоторых витаминов в рационах питания детей. Их можно использовать в весенний и осенний период.

Каши, бульоны и супы быстрого приготовления

Каши, бульоны и супы представлены на рынке в большом ассортименте. Состав их также разнообразен. Так, например, в состав каш быстрого приготовления входят специально обработанные зерновые культуры (греча, кукуруза, ячмень, рис и др.), часто в виде хлопьев или измельченных зерен, кусочки сушеных фруктов или ягод, овощей или мяса, грибов, зелень. Для улучшения вкусовых качеств используются искусственные подсластители, красители, ароматизаторы.

В состав концентратов бульонов и супов, которые после восстановления водой легко превращаются в «настоящие» бульоны и супы, например, со вкусом говядины, свинины или грибов, входят: сахар, глутамат натрия (Е621), очищенное гидрогенизированное растительное (пальмовое) масло, краситель, поваренная соль, лимонная кислота, пряности, ароматизаторы, идентичные натуральным, сушеное куриное или говяжье мясо, грибы.

Чрезмерное увлечение такого рода продуктами может спровоцировать обострение заболеваний органов желудочно-кишечного тракта. Поэтому необходимо обращать внимание на состав продукта, указанный на упаковке. Продукты, предназначенные для питания детей, проходят обязательную проверку на соответствие действующим в РФ санитарным нормам и правилам, на что указывают этикетки. Эта информация, по существу, гарантирует, что ароматизаторы в кашах, разрешенных для пита-

ния детей, будут только натуральные или идентичные натуральным. В ходе апробаций, проводимых в отделе детского питания НИИ питания РАИН, оценивается переносимость детьми продуктов и блюд, определяется частота их включения в меню школьника. Подобные наблюдения позволили заключить, что сухие инстантные бульоны могут быть включены в состав первых или вторых овощных блюд в обед, но не чаще 2 раз в месяц при обязательном наличии в меню продуктов других ассортиментных групп. Причем следует обратить внимание, что во многих случаях необходимо добавлять меньше концентрата, чем указано на этикетке, т.е. уменьшить норму закладки продукта, иначе вкус восстановленного бульона будет чрезмерно насыщенным и концентрированным.

Отметим и еще один важный момент. Многие производители обогащают каши и другие продукты быстрого приготовления (супы, а то и чипсы) витаминно-минеральными комплексами. Содержание этих веществ может быть рассчитано с учетом потребности взрослого организма. Поэтому рекомендуется вводить такого рода продукты в рацион питания детей как можно более старшего возраста или употреблять «традиционные» продукты. Так, для питания дошкольников и младших школьников могут быть рекомендованы хлопья для каш быстрого приготовления. В их состав не входят дополнительные добавки, а для придания каше более тонкого вкуса можно использовать свежие фрукты или ягоды.

Лапша быстрого приготовления

Лапша быстрого приготовления (типа «Доширак») представлена на рынке в большом ассортименте. При ее приготовлении используются разнообразные специи, придающие продуктам разный вкус. В процессе технологической подготовки она проходит стадию, которой нет при приготовлении традиционных макаронных изделий: она обжаривается в растительном (пальмовом) масле. Таким способом из лапши удаляется влага, что увеличивает срок ее годности. Кроме того, в упаковку вкладываются пакетики с основой для бульона, состав которого отрицательно влияет на здоровье.

Картофельное пюре

В состав картофельного пюре, зарекомендовавшего себя хорошим продуктом для экстремальной кухни, в частности, в условиях похода, входят: картофель, специи (экстракт кукурузы, мускатного ореха и перца), эмульгаторы (моно- и диглицериды жирных



кислот), лимонная кислота, консервант (пиросульфит натрия), соль и антиоксидант.

Картофельное пюре, продаваемое в пакетиках, представляет собой сухой инстантный продукт, готовый к употреблению после его восстановления смесью воды и молока. Рекомендуется добавлять также соль и сливочное масло по вкусу.

Поскольку в результате апробации картофельного пюре у большого числа детей переносимость продукта была признана удовлетворительной, можно рекомендовать его использование в детских коллективах при отсутствии натурального картофеля, но не чаще нескольких раз в месяц при обязательном использовании в питании школьников продуктов всех других пищевых групп.

Картофельные чипсы и сухарики

Чипсы имеют, к большому сожалению специалистов-диетологов, значительный удельный вес в рационе питания современного школьника.

Согласно технологии приготовления ломтики сырого картофеля или специально приготовленное тесто, в состав которого входит и картофель, обжаривают в большом количестве растительного масла. Затем добавляют соль, специи (сушеный лук, чеснок, паприку и др., а также их композиции), усилители вкуса, красители и антиоксиданты. Сходна с описанной и технология приготовления сухариков. Чипсы и сухарики содержат большое количество жиров, в первую очередь насыщенных, углеводов, много специй и соли. Они оказываются поставщиками «пустых» калорий, которые остаются в виде избыточных жировых отложений в области талии и бедер у подростков.

Таким образом, **чрезмерное увлечение чипсами и сухариками может спровоцировать развитие избыточной массы тела у школьников, а также ожирения в более старшем возрасте.** Кроме того, известен факт, что чипсы, а точнее, специи, содержащиеся в них, раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта вплоть до развития заболеваний желудка и кишечника.

Фастфуд

Очень популярны среди нашего населения кафе быстрого питания типа «Макдоналдс», «Русское бистро», «Ростикс» и пр. Дети часто ходят туда вместе, а то и по инициативе родителей, чтобы отметить праздники, дни рождения да и просто перекусить.

Что предлагают кафе типа фастфуд детскому организму? Прежде всего большое количество калорий, насыщенных жиров, холестерина и натрия (соли). А это как раз то, что нужно для развития болезней цивилизации – ожирения, гипертонии, атеросклероза. Так, например, стандартный обед, который предлагается ребенку в «Макдоналдсе», содержит больше половины суточной нормы для взрослого человека калорий, холестерина и соли. Можно было бы порекомендовать выбирать порции поменьше, однако в большинстве кафе быстрого питания этот прием не сработает. Вспомним, например, что в «Макдоналдсе» детская порция высококалорийного коктейля начинается с 250 мл, а газированного напитка – с 300 мл.

Использование продуктов высокой термической обработки, лишенных не только витаминов и микроэлементов, но и пищевых волокон, необходимых для нормальной работы желудочно-кишечного тракта; применение далеко не щадящих, агрессивных методов термической обработки: обжаривание продуктов, их повторный разогрев, фритюр; добавление специй и соли в больших количествах – все это позволяет допускать такого рода питание только как редкое исключение.

Майонез

Майонез – популярная приправа для салатов, а также компонент для приготовления первых и вторых блюд.

Даже использование тех сортов майонезов, где не закладываются искусственные консерванты и красители, не гарантирует абсолютную полезность для здоровья ребенка. Ввиду высокого процента содержания в майонезе горчицы, уксуса и соли детям не рекомендуется его использование в повседневном рационе, поскольку это может сказаться в первую очередь на состоянии желудочно-кишечного тракта. Более того, на потребление этого продукта должны быть наложены строгие ограничения для детей с избыточным весом и склонным к ожирению, а также для имеющих аллергические реакции на майонез или его ингредиенты (яйца).

Сардельки и сосиски

Сардельки и сосиски остаются излюбленными блюдами людей во многих странах мира. Быстрота приготовления и разнообразие гарниров, которые можно подать к ним, обусловили их широкое распространение в меню бистро, кафе, пивных баров. Да и на вопрос врачей, наблюдающих детей в детских садах и школах, «Что ты любишь есть больше всего?» дети хором отвечают: «Сосиски и макароны».

Однако возникает вопрос: полезны ли они детям?

В рецептурах сосисок и сарделек в зависимости от их сорта употребляется мясное сырье как высококачественное, так и низкосортное, то есть

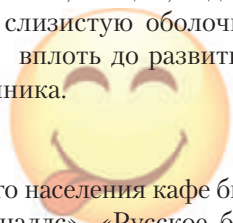


Фото с сайта mealblog.ru



с повышенным содержанием жира и субпродуктов. Повсеместным в настоящее время стало применение различных функциональных добавок, которые позволяют наряду со снижением себестоимости продукции за счет использования низкосортного сырья сохранить удовлетворительные качества для потребителя: стабильный розовый цвет, аромат, консистенцию. Допускается хранение сосисок и сарделек всех сортов в натуральных и искусственных газопароводонепроницаемых оболочках (типа целлофана) до 5 суток. Ассортимент сосисок, колбас и сарделек, представленных на рынке, достаточно широк, и производители, стремясь к увеличению срока годности своего продукта, вводят все новые консерванты, которые позволяют хранить, например, сардельки в газопароводонепроницаемых оболочках до 40 суток.

Мясные блюда служат источником необходимых человеку веществ – белков, кальция, железа и ряда витаминов, недостаток которых приводит к отставанию в физическом и умственном развитии. Однако ни сосиски, ни сардельки не являются продуктами, идентичными натуральному мясу.

Более того, они уступают ему по показателям пищевой ценности (в первую очередь по белку) и содержат ряд пищевых добавок. Поэтому использовать колбасные изделия при организации питания ребенка, в частности, сосиски, надо не чаще 1–2 раз в неделю, но уж совсем не каждый день, как поступают многие.

Большой популярности газированных напитков, чипсов и других продуктов, рассмотренных выше, способствует агрессивная реклама, осаждающая экраны телевизоров. Мы должны противостоять ей знаниями о здоровом образе жизни, вкусной и полезной пище, которые необходимо донести до сознания наших детей.



Наталья МАЛЯРЧУК,
доктор педагогических наук,
кандидат медицинских наук,
профессор кафедры клинической
и юридической психологии
Тюменского государственного университета

ФАСТФУД ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА МОЗГ

Американские ученые в течение трех лет проводили исследование на крысах, которым скармливали продукты, обычно используемые в пище людей. Одна группа крыс получала рацион, из которого фастфуд полностью исключался, другая – рацион с некоторым количеством жирной пищи, третья – только продукты быстрого питания. К концу эксперимента крысы третьей группы быстро набрали лишний вес. Кроме того, у них произошли изменения химических процессов в головном мозге, сравнимые с теми, которые возникают у этих животных под действием наркотических средств, в том числе героина и кокаина.



НЕ ВСЕ ТАК, КАК ПОКАЗАЛОСЬ...

Специалисты Европейского центра по безопасности продуктов питания проверили около 800 заявок от производителей йогуртов с пробиотиками. Их вывод таков: повышения иммунитета и нормализации пищеварения от таких йогуртов не происходит.

Негодование производителей в ответ на утверждение ученых можно себе представить. Тем не менее в ближайшее время производителям запретят писать на упаковках продуктов с пробиотиками о каких-либо их оздоравливающих свойствах.

Материалы подготовила
Елена ТИХОНОВА



Фото с сайта
www.ehow.com

Когда мамы и папы были маленькими

Наступил май, а вместе с ним вступает в свои права летний спортивный сезон. И вот уже несутся по тротуарам подростки на роликах, головокружительные трюки выполняют скейтбордисты и велосипедисты – экстремалы. На пришкольных стадионах и спортивных площадках появились юные футболисты и баскетболисты, бесконечно совершенствуя свое мастерство. А ребятишкам младшего школьного возраста предлагаем выйти во двор и вспомнить старые добрые подвижные игры, в которые с удовольствием играли их мамы и папы, когда были маленькими

Классы

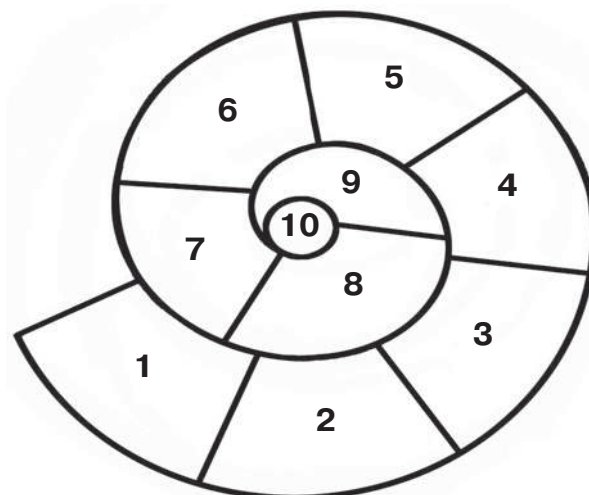
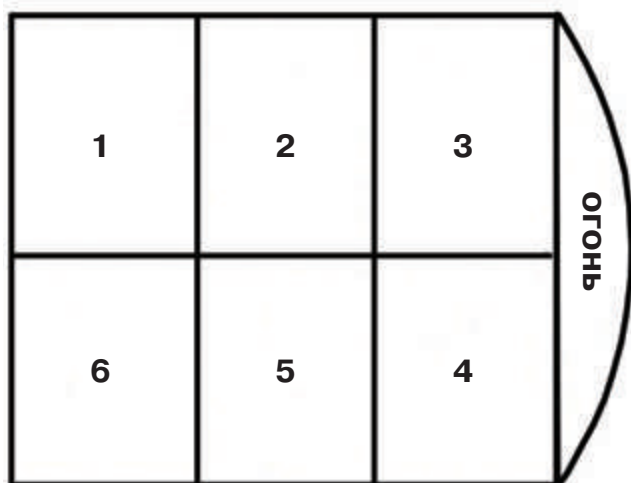
На асфальте рисуют прямоугольник и делят его на «классы». Они расчерчиваются по-разному, их число – от 6 до 10.

У каждого играющего в руках битка (плоский камешек, черепок, жестяная коробочка). Первый игрок (по жребию) бросает свою битку, находясь в метре от передней черты, в 1-й класс. Если попадет, то выпрыгивает туда на одной ноге и выбивает этой же ногой битку наружу через переднюю линию прямоугольника, затем выпрыгивает сам. Затем снова бросает битку, но уже во 2-й класс. Если попадет, то, прыгая на одной ноге в 1-й класс, перескакивает во

2-й и оттуда выбивает ногой битку в 1-й класс, затем наружу. И так до 5-го класса.

Попав в 5-й класс, играющий имеет право стать на обе ноги и немного отдохнуть. Попав в 6-й класс, отдыхает, расставив ноги на 5-й и 6-й классы. Каждый раз возвращается, прыгая на одной ноге и подталкивая битку из одного класса в другой. Далее бросает ее в 7-й класс, по дороге отдыхая в 5-м и 6-м классах, затем в 8-й – и так до 10-го класса.

Каждый раз, бросая битку и прыгая за ней из класса в класс, игрок отдыхает в 5-м и 6-м классах и последовательно выталкивает камешек ногой, на которой прыгает, в 1-й класс и наружу.



Когда пройдено 10 классов, играющий получает новое задание (как бы экзамен): пройти с завязанными глазами по всем классам, не наступив на черту. После выполнения этого задания участник закончил игру.

В случае ошибки или промаха (камешек не попал в нужный класс, наступил ногой на черту или, потеряв равновесие, встал на обе ноги, выбил камешек не через основание, а через боковые фигуры) играющий уступает свою очередь следующему, забыв, на каком месте остановился, с тем чтобы при следующей своей попытке начать с того класса, в котором произошла ошибка. Если играющий попадет ногой или камешком в полукруг у начала прямоугольника (в «огонь»), то все классы, которые он преодолел, «сгорают», и нужно начинать игру сначала. Если в игре использована фигура улитки, то отдыхать можно только в центральном кружке (7-й или 10-й класс – по желанию играющих).

Тарелочка по кругу

Четыре-пять человек встают по кругу на расстоянии 5–8 метров один от другого. У первого и третьего игроков в руках пластмассовая летающая тарелочка. По сигналу игроки мечут свои тарелочки соседу по часовой стрелке. Поймав тарелочку от соседа справа, игрок посылает ее дальше, а сам должен поймать новую тарелочку с правой стороны.

Если игрок не успел освободиться от одной тарелочки, а к нему прилетела вторая (оказался с двумя тарелочками), то игра останавливается, а нерасторопный игрок получает штрафное очко. Оно присуждается и тому игроку, кто неточно (более чем шаг от игрока) бросил ему тарелочку или последняя пролетела выше головы.

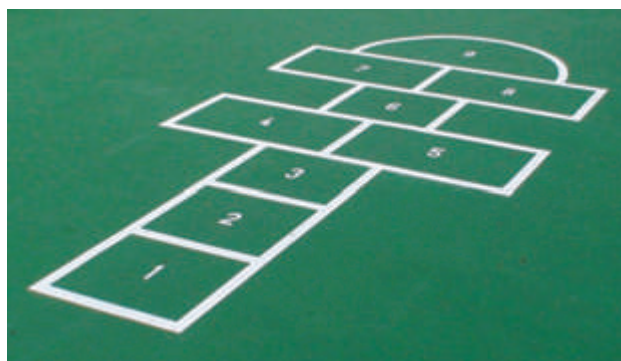
Играют 8–10 минут. Победителем считается получивший меньше штрафных очков.

Можно увеличить число игроков в круге, оставив две тарелочки, тогда играть будет легче. Если желающих играть больше 8–10 человек, следует ввести в игру три тарелочки.

Салка и мяч

Игроки бегают по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу мяч (волейбольный или баскетбольный). Задача состоит в том, чтобы передать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. В этом случае водящий должен преследовать нового игрока. Водящий, если представится момент, может осалить мяч в руках играющего, тогда тот становится водящим.

Правила разрешают водящему в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если мяч ока-



зался у водящего в руках, его сменяет игрок, виноватый в потере мяча (неточно бросивший мяч или не сумевший удержать его в руках).

Прятки

Играют 3–10 человек. Выбранный водящий становится в условленном месте с закрытыми глазами, прислонившись к дереву или другому предмету. Это место называют коном. Водящий громко считает до 20–30 (по уговору) или произносит считалку. Тем временем остальные прячутся в разных местах.

Закончив счет, водящий открывает глаза и начинает искать ребят. Увидев кого-либо, называет его по имени и бежит на кон. Найденный бежит туда же, стараясь обогнать водящего и дотронуться до предмета, у которого тот стоял. Если он делает это раньше водящего, то не считается пойманным и остается у кона, пока водящий ищет других. Когда все найдены, водящим становится первый игрок, не сумевший прибежать на кон раньше водящего.

Вариант 1. Иногда на кону кладут палочку. Тогда каждый прибежавший раньше на кон должен постучать палочкой о предмет и сказать: «Палочка-выручалочка, выручи меня!». После этих слов он считается выреченным.

Вариант 2. Спрятавшиеся могут не дожидаться, когда их найдет водящий, и в удобный момент бежать на кон. Поэтому водящему надо следить за этим.

Вариант 3. Можно условиться и о таком правиле: если последнему игроку удастся прибежать на кон раньше водящего, он кричит, ударяя палочкой: «Палочка-выручалочка, выручи нас всех!». После этих слов все считаются выреченными, и снова водит прежний игрок.

Марина МАЛЫХИНА

При подготовке статьи использованы материалы из книги И.М. Короткова «Подвижные игры во дворе». – М.: Знание, 1987. – С. 96



О.И. РОМАНЧУК

Дорога любви

Путеводитель для семей с особыми детьми и тех, кто идет рядом

**М.: Генезис, 2010. – С. 160
(Родительская библиотека)**

Автор этой книги Олег Игоревич Романчук – детский психиатр, руководитель отделения развития ребенка в учебно-реабилитационном центре г. Львова на Украине. Работая с «особыми детьми», он не понаслышке знает, через какие испытания проходит семья, в которой родился ребенок с ограниченными возможностями.

Возникающие проблемы связаны не только с его развитием, но и с неприятием общества, кардинальными переменами судьбы родителей, конфликтами в семье, изменением взаимоотношений в кругу друзей и родственников, с отчаянием. А ведь без поддержки родителей ребенок не сможет преодолевать жизненные препятствия. Ни одна реабилитационная методика, никакие лекарства не заменят их любовь и заботу.

Оказавшись перед фактом особых потребностей ребенка, его семья остро нуждается в помощи не только квалифицированных специалистов и ближайшего окружения, но и общества в целом.

Дорога нереальных ожиданий, как и дорога отчаяния, депрессии, – это тупик. Но существует и иной путь – возможность прожить «незапланированную» жизнь, обрести неожиданное счастье.

Но как сделать счастливой судьбу ребенка-инвалида? Автор отвечает на многие актуальные для нашего общества вопросы, делится с родителями не столько профессиональными знаниями, сколько богатым опытом общения с семьями, которые вопреки недугу своего ребенка и всем возникающим препятствиям не только научились стойкости и выдержке, но и смогли испытать радость и надежду.

Автор рассказывает истории реальных людей, надеясь, что они станут ориентиром для других семей с «особым» ребенком.

Книга будет интересна не только родителям, близким людям таких детей, их педагогам, но и всем, кого волнуют проблемы маленького человека с ограниченными возможностями. Ведь мы все в ответе друг за друга...

Елена ДРЕЙЕР

Здоровье детей