

Здоровье детей

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

№ 11 (429) 1–15 июня 2011

zdd.1september.ru

№ 11

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ФИЗКУЛЬТУРА

ЛОГОПЕД В ШКОЛЕ

КОРРЕКЦИОННАЯ
ПЕДАГОГИКА

ИНКЛЮЗИВНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

ОБРАЗ ЖИЗНИ



здоровьесберегающие технологии

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

правила хорошего отдыха

М. Степанова _____ 3

конкурс

_____ 8

приятное с полезным

О. Кузнецова _____ 12

оперное пение против вредных привычек

Е. Ушакова _____ 16

коррекционная педагогика

ОСОБЫЙ РЕБЕНОК

чудеса, да и только

Е. Пустовит _____ 28

инклюзивное образование

УЧИМСЯ ВМЕСТЕ

пространство для интеграции

Н. Микляева _____ 32

оздоровительная физкультура

ЧАС ЛФК

первый закон зрения

М. Комбарова _____ 18

неоспоримая польза

Н. Мирская _____ 22

образ жизни

ОТОВОСЮДУ ОБО ВСЕМ

как все!

Ю. Корчагина _____ 38

что я вижу в телевизоре?

О. Горбушина _____ 40

логопед в школе

ГОВОРИМ И ПИШЕМ ПРАВИЛЬНО

программа «Колокольчик»

Т. Ланина _____ 24

найди костер в лесу

М. Мальхина _____ 46

Выходит два раза в месяц

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

Фото на обложке А. Степанова

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 27.04.11,

фактически 27.04.11. 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



К материалам, помеченным этим символом, есть дополнение на CD, прилагаемом к № 12/2011.



Документооборот
Издательского дома «Первое сентября»
защищен антивирусной программой Dr.Web



Фото с сайта
www.best-camp.ru

Правила хорошего ОТДЫХА

Новые требования к лагерям с дневным пребыванием

Вот и наступило долгожданное лето. В этот период нужно использовать все возможности для отдыха и оздоровления школьников, повышения их двигательной активности. В последние годы в силу ряда социально-экономических причин, среди которых – значительное сокращение стационарных лагерей, все большее распространение приобретают лагеря с дневным пребыванием. Это одна из доступных форм организации каникул, которая при рациональном подходе позволяет достичь заметного эффекта.

В 2010 году постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации утверждены новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПиН 2.4.4.2599-10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул». Этот документ вводится взамен существовавших правил с аналогичным названием. Данные нормы распространяются на все виды лагерей указанного типа (кроме палаточных) независимо от их подчиненности и форм собственности и являются обязательными для исполнения теми юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями, деятельность которых связана с организацией и (или) обеспечением отдыха ребят.

Основной базой для размещения таких лагерей должны быть общеобразовательные школы, хотя для этой же цели могут использоваться и учебные заведения дополнительного образования, спортивные сооружения и другие учреждения, чьи здания и участки отвечают требованиям имеющихся правил.

Подобные лагеря комплектуются из учащихся одной или нескольких школ или других учебных заведений для детей и подростков. При распределении ребят по отрядам надо придерживаться следующих норм: не более 25 человек для учащихся 1–4-х классов и не более 30 для остальных школьников. Продолжительность смены зависит от дли-

тельности каникул. Летом она составляет не менее 18 дней; осенью, зимой и весной – не менее 5 рабочих дней. Перерыв между сменами в летний период для проведения генеральной уборки и санитарной обработки помещения – как минимум 2 дня.

Что нужно для открытия лагеря?

Учредитель лагеря должен не менее чем за 2 месяца до начала оздоровительного сезона поставить в известность орган, уполномоченный проводить государственный санитарно-эпидемиологический надзор, о планируемых сроках открытия, режиме работы, количестве смен и числе детей и не позднее чем за 30 дней до начала работы лагеря предоставить документы. Для открытия лагеря необходим документ, подтверждающий его соответствие настоящим правилам на весь период каникул (весенних, летних, осенних, зимних), который выдается органом, осуществляющим государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

Персонал

Работать в оздоровительных лагерях могут лица, прошедшие профессиональную гигиеническую подготовку, аттестацию и медицинское обследование в установленном порядке (терапевт – 1 раз в год; дерматовенеролог – при поступлении на работу; крупнокадровая флюорография – 1 раз в год; кровь на сифилис, мазки на гонорею, исследование на гельминты – при поступлении на работу; исследование на возбудителей кишечных инфекций и серологическое обследование на брюшной тиф – при поступлении на работу и по эпидпоказаниям). Гигиеническая подготовка и аттестация проходят не реже одного раза в два года. Все сотрудники должны быть вакцинированы в соответствии с национальным календарем прививок, а также по эпидемиологическим показаниям. Каждый из них должен иметь личную медицинскую книжку опре-

деленного образца, в которую вносятся результаты медицинских обследований и лабораторных исследований, сведения о перенесенных инфекционных заболеваниях, профилактических прививках, отметки о профессиональной гигиенической подготовке и аттестации.

Участок

На территории лагеря выделяют не менее трех зон: для отдыха, физкультурно-спортивную и хозяйственную.

Спортивно-игровые площадки должны иметь твердое покрытие, футбольное поле – травяной покров. Синтетические и полимерные покрытия открытых площадок должны быть безопасными, водонепроницаемыми, морозостойчивыми и оборудованными водостоками. Занятия на сырых площадках с неровностями и выбоинами могут привести к травмам. И, хотя в новых правилах нет требований к оснащению спортплощадок и зон отдыха, хотим обратить внимание читателей на то, что в целях безопасности руководителю лагеря необходимо контролировать исправность и устойчивость спортивного и игрового оборудования.

Для оздоровительных целей можно также использовать близрасположенные зеленые массивы, парки, бассейны, спортивные сооружения и естественные водоемы.

Купание в открытом водоеме допускается только при наличии документа, который подтверждает его соответствие санитарным правилам, предъявляющим гигиенические требования к охране поверхностных вод и (или) санитарно-эпидемиологическим требованиям к охране прибрежных вод морей от загрязнения в местах водопользования населения. Документ должен быть выдан органом, осуществляющим государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

В местах, отводимых для купания, не должно быть выходов грунтовых вод с низкой температурой, резко выраженных и быстрых водоворотов, воронок и больших волн. Скорость течения не может превышать 0,5 м/сек. Дно водоема должно быть песчаным, свободным от тины, водорослей, коряг и острых камней. Участок, намеченный для купания, предварительно исследуется работниками лагеря и оборудуется спасательными средствами (круги, жилеты и т.д.). Он находится выше источников загрязнений (места сброса сточных вод, стойбищ и водопоя скота и др.) и ниже места водозабора на расстоянии не менее 500 метров. Граница поверхности воды, предназначенной для купания, обозначается яркими, хорошо видимыми плавучими сигналами.

Пляж должен быть очищен от камней и мусора. Перед началом купального сезона вода дважды (с интервалом в неделю) проверяется по санитарно-

химическим и микробиологическим показателям, отвечающим гигиеническим требованиям к охране поверхностных вод. В период данного сезона такой анализ проводится не реже 2 раз в месяц (проба отбирается не менее чем в двух точках).

При использовании для отдыхающих в лагере детей бассейнов соблюдаются санитарно-эпидемиологические требования, предъявляемые к устройству, эксплуатации и качеству воды плавательных бассейнов.

Хозяйственная зона располагается со стороны входа в производственные помещения столовой и имеет самостоятельный въезд с улицы. Для сбора мусора и пищевых отходов на территории данной зоны на расстоянии не менее 25 м от здания размещается площадка с водонепроницаемым твердым покрытием, по размерам, превышающим площадь основания находящихся здесь контейнеров на 1 м по периметру со всех сторон. С трех сторон площадка оборудуется ветронепроницаемым ограждением, превышающим высоту контейнеров.

Ежедневно проводится уборка территории лагеря. В сухую погоду за 20 минут до начала прогулки или спортивных занятий площадки и травяной покров поливают водой. Зимой площадки и пешеходные дорожки очищаются от снега и льда.

Здание и оборудование

Не следует располагать лагерь выше 3-го этажа. Не допускается также его размещение в подвале и цокольных этажах здания. Помещения следует оборудовать системами хозяйственно-питьевого, противопожарного, горячего водоснабжения, канализацией и водостоками и обеспечить доброкачественной водой в соответствии с гигиеническими требованиями, предъявляемыми к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения.

Набор помещений включает: игровые комнаты, кабинеты для занятий кружков, спальни, помещения медицинского назначения, спортивный зал, столовую, место для сушки одежды и обуви, раздевалку для верхней одежды, кладовую для спортивного и кружкового инвентаря, туалеты, место для хранения, обработки уборочного инвентаря и приготовления дезинфекционных растворов. Во всех основных помещениях должно иметься естественное освещение. А для искусственного используются люминесцентные лампы. Освещенность в местах для занятий, кабинете врача и процедурной должна составлять не менее 300 лк, обеденном и зрительном залах – не менее 200 лк, а в спальнях – не менее 75 лк.

Температура воздуха в помещениях должна быть не ниже 18°C, а относительная влажность – 40–60%. Игровые комнаты, помещения кружков и спальни надо проветривать. А потому не менее

50% окон должны открываться и (или) иметь форточки (фрамуги) с фрамужными устройствами. В летнее время на открывающихся окнах, фрамугах, форточках необходимо наличие сетки для защиты от кровососущих насекомых.

Спальни для мальчиков и девочек устраивают отдельными из расчета не менее 3 кв. м на 1 человека и не более 15 человек в одной комнате. Их оборудуют кроватями с твердым ложем и прикроватными стульями (по числу мест). Недопустимо использовать 2- и 3-ярусные кровати.

Каждое спальное место предусматривает набор принадлежностей: матрас с намотасником, подушка, одеяло и не менее одного комплекта белья (наволочка, простыня, пододеяльник, 2 полотенца), смена которого проводится по мере загрязнения, но не реже одного раза в неделю. Допускается стирка постельного белья родителями индивидуально для каждого ребенка.

Помещения для кружковых занятий и их оборудование должны соответствовать санитарным правилам, предъявляемым к учреждениям дополнительного образования. В игровой комнате допускается установка телевизора с рядами стульев. Расстояние от экрана до первых рядов – не менее 2 метров.

Питание ребят может проходить как в самом лагере, так и на базе различных предприятий общепита. В любом случае столовая и питание детей должны соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования и настоящим правилам.

В лагере должны быть медицинский пункт или кабинет и изолятор, оборудованные раковинами для мытья рук, с подводкой холодной и горячей воды со смесителем, требующимся инвентарем и оборудованием. Медкабинет оснащается необходимым инструментарием и приборами. В изоляторе устанавливают не менее двух кроватей, стол и стулья. Для временной изоляции заболев-

ших допускается использование медицинского и (или) процедурного кабинета. При отсутствии медкабинета возможна организация медицинского обслуживания в поликлиниках, амбулаториях и фельдшерско-акушерских пунктах.

Туалеты для мальчиков и девочек должны быть отдельными и оборудованными кабинетами с дверями. Количество санитарных приборов определяется из расчета: 1 унитаз на 20 девочек, 1 умывальник на 30 девочек; 1 унитаз, 1 писсуар и 1 умывальник на 30 мальчиков. Для персонала выделяется отдельный туалет.

Туалеты оборудуют педальными ведрами, держателями для бумаги, мылом, электрическими или бумажными полотенцами.

Мыло, туалетная бумага и полотенца должны иметься в наличии постоянно. Санитарно-техническое оборудование должно быть исправным, без сколов, трещин и других дефектов. Унитазы снабжают сиденьями, позволяющими ежедневно проводить их влажную уборку с помощью моющих и дезинфицирующих средств (по эпидемиологическим показателям).

Для соблюдения правил личной гигиены детьми и персоналом перед обеденным залом размещают умывальники (1 умывальник на 20 посадочных мест). Возле каждого из них должны быть мыло и полотенца (электрические, бумажные рулоны или индивидуальные).

Рекомендуется предусмотреть условия для организации водных закаливающих процедур, мытья ног перед сном, в том числе с использованием имеющихся душевых или специально приспособленных помещений (площадок).

Для хранения и обработки уборочного инвентаря, приготовления дезинфекционных растворов нужно отдельное помещение, оснащенное поддоном с подводкой холодной и горячей воды со смесителем.

Поверхности стен и потолков основных помещений должны быть гладкими и допускать влажную уборку и дезинфекцию. Оборудование и мебель подбираются с учетом ростовозрастных особенностей детей.

В период работы лагеря в здании не допускается проведение текущего и капитального ремонта.

Санитарное состояние учреждения

Перед началом сезона и по окончании смены проводится генеральная уборка всех лагерных помещений, оборудования и инвентаря с последующей их дезинфекцией.

Все помещения оздоровительного учреждения подлежат ежедневной влажной уборке с применением моющих средств, которая проходит при от-



Фото с сайта yurivolkov.com

крытых окнах и фрамугах в летний период и открытых форточках и фрамугах в другие сезоны.

Спальни убираются после дневного сна, обеденный зал – после каждого приема пищи, физкультурный зал – после любого занятия, остальные помещения – в конце дня.

В санузлах, умывальных и душевых комнатах полы, стены и дверные ручки ежедневно моют горячей водой с использованием разрешенных средств. Два раза в день с помощью специальных средств моют унитазы. Для уборки и дезинфекции помещений и оборудования используют разрешенные к применению в установленном порядке моющие, чистящие и дезинфицирующие средства. При этом обязательно соблюдаются инструкции по их применению. Уборочный инвентарь (ведра, тазы, щетки и др.) должен быть промаркирован и закреплен за отдельными помещениями. Инвентарь, предназначенный для уборки санузлов, должен иметь сигнальную окраску (красную, оранжевую) и храниться отдельно. Его использование производится только в соответствии с инструкцией. Уборкой помещений занимается технический персонал (без привлечения школьников). Все виды дезинфекции осуществляют в отсутствие ребят. Дезинфицирующие и моющие средства хранят в соответствии с инструкцией в местах, недоступных для детей.

Для предупреждения залета насекомых оконные и дверные проемы в помещениях столовой снабжаются сетками. Мероприятия по борьбе с насекомыми и грызунами осуществляются специализированными организациями в соответствии с предъявляемыми гигиеническими требованиями.

В регионах, для которых актуальна профилактика клещевого энцефалита, необходимо организовать противоклещевую обработку в местах планируемого пребывания детей (парках, лесопарковых зонах и других зеленых массивах).

При угрозе возникновения и распространения инфекций и массовых отравлений в лагере проводятся дополнительные меры по предписанию должностных лиц, осуществляющих государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

Режим дня

Для оздоровления и обеспечения полноценного отдыха ребят важно соблюдать рациональный режим дня, включающий:

- максимальное пребывание на свежем воздухе и использование естественных факторов природы;
- физкультурные, культурные мероприятия, кружковую деятельность, экскурсии, походы, игры;
- рациональное питание с перерывом между приемами пищи не более 4 часов;

- обязательную организацию дневного сна для ребят до 10 лет;
- оздоровительные мероприятия (плавание, лечебная физкультура, витаминизация пищи, фитотерапия и др.).

Санитарные правила предлагают примерный распорядок дня, однако каждое учреждение может составлять режим с учетом своих особенностей и профиля (спортивный, технический, музыкально-художественный, туристский и т.д.), а также сезона и корректировать его в зависимости от погоды. В лагере необходимо создать условия для развивающих занятий по интересам. Это могут быть секционные, клубные, экскурсионные, игровые, коммуникативно-познавательные, физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, на которые предусматривается соответствующее время. Наполняемость групп должна составлять не более 15 человек. Исключение – хоровые, танцевальные и оркестровые кружки. Группы могут быть как одно-возрастные, так и разновозрастные.

Для сбалансирования различных видов деятельности и компенсации гиподинамии ребенку рекомендуется посещать не более двух кружков, так как в подавляющем большинстве эти занятия связаны со статическими нагрузками. Кружковая деятельность с ограниченной двигательной активностью (рисование, моделирование, шахматы, рукоделие и др.) должна чередоваться с активным отдыхом и физкультурно-спортивными мероприятиями.

Важно уделять внимание физическому воспитанию и оздоровительным мероприятиям, которые включают: утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры, подвижные игры и занятия различными видами физической подготовки, лечебную физкультуру, обучение плаванию, прогулки, экскурсии, походы, спортивные соревнования.

В качестве общественно полезного труда подрастающие могут заниматься самообслуживанием по поддержанию чистоты и порядка в спальнях, кабинетах для кружковых занятий, привлекаться к дежурству по столовой, благоустройству и поддержанию порядка на территории лагеря, оборудованию спортивных площадок. Не допускается привлекать ребят к мытью окон, санузлов и мест общего пользования (лестничных площадок, пролетов, коридоров), ручной стирке постельного белья, пилке дров, очистке осветительной арматуры, очистке и дезинфекции выгребных ям и мусоросборников, вывозу отходов и нечистот, чистке крыш и проезжих улиц от снега, обслуживанию котельных, проведению текущей дезинфекции, дезинсекции, дератизации, работам на пищеблоке, а также связанным с использованием ядохимикатов, сбором вторичного сырья,

переносом и передвижением тяжестей свыше установленных норм. Максимальный вес переносимого груза для подростков 14 лет – не более 5 кг, 15 лет – 5,1 кг для девочек и 8,2 кг для мальчиков; 16–17 лет – 10,2 кг для девушек и 16,4 – для юношей. Во время дежурства в столовой ребята не допускаются к приготовлению пищи, чистке вареных овощей, раздаче готовой еды на кухне, резке хлеба, мытью посуды, разнесу горячей пищи. Вход в производственные помещения пищеблока для них запрещен.

Перед выполнением тех или иных видов деятельности детей нужно проинструктировать и обучить рациональным приемам работы и правилам безопасности. Используемый инвентарь должен соответствовать росту и возрастным возможностям.

При повышенной температуре воздуха (более 28°C) принимаются профилактические меры для предупреждения перегрева и тепловых ударов. В такие дни не надо проводить мероприятия, связанные с интенсивной физической нагрузкой, – кроссы, марш-броски, соревнования по силовым видам спорта. Другие мероприятия на открытом воздухе рекомендуется осуществлять в местах, защищенных от прямых солнечных лучей, а время их проведения сдвигать на часы с наименьшей инсоляцией. Это время целесообразно использовать для купания и отдыха подростков. Важно следить за тем, чтобы одежда и обувь соответствовали погодным условиям.

Ребята после перенесенных острых заболеваний и имеющие нарушения в состоянии здоровья допускаются к участию в мероприятиях с большой физической нагрузкой только с разрешения медперсонала.

Питьевой режим

В течение всего времени пребывания в лагере детям должен быть обеспечен свободный доступ к питьевой воде. Питьевой режим может быть организован в следующих формах: стационарные фонтанчики, бутилированная или расфасованная в емкости вода. Конструкция фонтанчика предполагает наличие ограничительного кольца вокруг вертикальной водяной струи с высотой не менее 10 см. При использовании бутилированной воды лагерь должен обеспечиваться достаточным количеством чистой посуды (стеклянной, фаянсовой – в обеденном зале; одноразовыми стаканчиками – в игровых, учебных и спальнях помещениях), а также отдельными промаркированными подносами для чистой и использованной стеклянной или фаянсовой посуды, контейнерами для сбора использованной одноразовой посуды. Поставляемая в оздоровительное учреждение бутилированная вода должна соответствовать гигиеническим требованиям. Применение установок с дозированным разливом питьевой воды,

расфасованной в емкости, предусматривает замену емкости по мере необходимости, но не реже 1 раза в неделю.

Контроль за соблюдением правил

Ответственность за выполнение санитарных правил и норм возлагается на руководителя оздоровительного учреждения, а повседневный контроль за их соблюдением проводит медицинский персонал.

Проверка качества поступающей продукции, условий ее хранения, соблюдения сроков реализации, технологии приготовления, качества готовой пищи, санитарного состояния и содержания кухни и столовой, мытья посуды, а также ежедневный осмотр персонала кухни и дежурных детей на гнойничковые заболевания, отбор суточной пробы, контроль за выполнением норм, режима питания и питьевого режима возлагается на врача или медсестру.

Медперсонал осматривает школьников перед заездом и в первый день работы лагеря, распределяет ребят по группам здоровья, информирует начальника учреждения, воспитателей и инструктора по физкультуре об их состоянии, корректирует режим и нагрузки для ослабленных детей, следит за санитарным состоянием лагеря.

Медики наблюдают за организацией физвоспитания, спортивных занятий, за состоянием мест, где проходят эти занятия; присутствуют на всех спортивно-массовых мероприятиях, во время купания ребят в водоеме.

В случаях возникновения групповых инфекционных заболеваний, аварийных ситуаций (отключение электроэнергии, нарушение работы системы водоснабжения и канализации, выход из строя технологического и холодильного оборудования) и других нарушений, которые создают угрозу появления и распространения инфекций и массовых отравлений, руководитель обязан незамедлительно (в течение 1 часа) информировать орган, уполномоченный осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

Выполнение гигиенических требований обеспечивает условия, не только безопасные для жизни и здоровья, но и благоприятные для качественного отдыха и оздоровления школьников в период каникул в лагерях с дневным пребыванием.

Марина СТЕПАНОВА,
доктор медицинских наук,
НИИ гигиены и охраны здоровья детей
и подростков ГУ НЦЗД РАМН,
Москва

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 прислать 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).

ХОРОШИЕ НОВОСТИ

Реализация национального проекта «Здоровье» привела к весьма положительным результатам. За прошедшие пять лет естественная убыль населения нашей страны уменьшилась в 3,5 раза. В сравнении с 2006 годом рождаемость увеличилась на 23%, а смертность сократилась на 11,2%. За тот же период в более чем 10 тысячах больниц установили современное диагностическое оборудование и почти на 70% обновился парк машин скорой помощи.

Только в прошлом году смертность в результате дорожно-транспортных происшествий снизилась на 21%, по причине заболеваний сердечно-сосудистой системы – на 11,4%, материнская – на 13,4%. Кроме того, на 4,5% уменьшился уровень потребления спиртного и на 7,6% сократилось количество курильщиков. А средняя продолжительность жизни на сегодня достигает почти 69 лет.

**ОГРАНИЧЕНИЯ ДЛЯ КУРИЛЬЩИКОВ**

Проект концепции закона «О защите населения Москвы от табачного дыма» предусматривает запрет на курение в подъездах жилых домов и на объектах социальной сферы. Главный санитарный врач страны Геннадий Онищенко назвал такой запрет «своевременной и уместной инициативой». По его мнению, подъезды многих домов представляют собой «аэродинамические трубы», из-за чего в квартиры, расположенные на верхних этажах, затягивает дым. Г.Онищенко считает: москвичам нужно курить не на лестничных клетках, а на улице. Но прежде всего он рекомендует всем любителям табака отказаться от вредной привычки.

Действие закона не будет распространяться на помещения, которые относятся к частной собственности.

ПОМОЩЬ ПРИ ЧС

Министр здравоохранения и социального развития РФ Татьяна Голикова поручила создать в органах здравоохранения и соцзащиты каждого региона специальные структурные подразделения для оказания помощи пострадавшим при чрезвычайных ситуациях.

Несмотря на то что правительство приняло ряд законов, направленных на повышение качества медпомощи, увеличение и ускорение выплат компенсаций пострадавшим в подобных ситуациях, по мнению Т.Голиковой, этой работе еще «не хватает должной системности». Особенно это касается готовности к немедленным действиям сразу после возникновения ЧС, когда находящиеся в зоне бедствия более всего нуждаются в помощи.

**ДИАГНОЗ ДЛЯ МУМИИ**

Египетские фараоны и представители знати страдали от атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний. К такому выводу пришли специалисты, изучившие 52 мумии. Анализ проводился с помощью компьютерной томографии. У 44 мумий сохранились хорошо различимые сосудистые ткани, из них у 45% обнаружались признаки вышеуказанных заболеваний. Около 20% обладателей характерных изменений сосудов скончались до 40 лет, а 60% – в возрасте младше 60 лет.

Сегодня считается, что развитию атеросклероза в первую очередь способствуют: избыточный вес, жирная пища, отсутствие физической нагрузки и курение. Но поскольку древние египтяне вели более здоровый образ жизни, то ученые полагают, что предрасположенность к подобным заболеваниям определяется каким-то иным фактором.

МЫ ВМЕСТЕ

В Хабаровском крае более 480 глухих детей и подростков. В сентябре 1995 года в регионе была учреждена общественная организация АРИДОНС, поддерживающая лечение и реабилитацию таких ребят. Ее возникновению способствовали родители, желавшие защитить интересы и права своих детей с патологией слуха, которых не признавали инвалидами.

Организация размещается в двух помещениях в центре Хабаровска. Здесь есть компьютерные классы, своя швейная мастерская и полиграфическое производство, позволяющие открывать рабочие места для молодежи.

АРИДОНС занимается профориентацией и трудоустройством, сурдопереводами, образовательной деятельностью, проводит оздоровительные мероприятия, культурно-массовую работу, оказывает психологическую помощь, юридические услуги, организует творческие мастерские, помогает малообеспеченным семьям. Ежегодно дети с нарушениями слуха принимают активное участие в массовых мероприятиях краевых, всероссийских и международных масштабов, одерживают победы в разнообразных конкурсах.

В организацию приходят и здоровые ребята, которые оказываются неоценимыми помощниками-волонтерами.

АРИДОНС инициировала создание Хабаровской коалиции движения «Мы – вместе!», которое объединило 17 общественных организаций, представляющих интересы семей, где есть инвалиды.



МАЛЕНЬКИЕ РАЗБОЙНИЦЫ

С каждым днем в европейских странах все большее распространение получают случаи нападения со стороны банд, состоящих из девочек. В Великобритании только за неделю фиксируется свыше 300 таких преступлений. В Лондоне орудуют подобные группировки численностью около 10 человек. Старшие девочки – вожаки заботятся о младших. По вечерам хулиганки нападают на женщин, у которых отнимают деньги и драгоценности. Недавно в центре города две маленькие бандитки забили насмерть одного мужчину и нанесли увечья другому.

А во Франции за последние три года преступность среди девочек 10–17 лет увеличилась на 25%, а такая ее составляющая, как насилие, – на 50%.

Обычно эти девочки растут в семьях без отцов. Психика юных бандиток крайне неуравновешенна, и для того, чтобы спровоцировать нападение, достаточно просто на них посмотреть.



ПОЦЕЛУИ КУРЯЩЕЙ МАМЫ ОПАСНЫ

Австралийские ученые недавно обнаружили, что менингококк, вызывающий потенциально смертельную инфекцию, часто поселяется на задней стенке гортани курильщиков. При этом менингококк может передаваться через поцелуи и объятия. Причем об этой опасности и не догадываются многие курящие родители.

Ученые предупреждают: если вы курите, не подвергайте здоровье ребенка опасности! Не целуйте его! Как свидетельствуют статистические данные, один из десяти детей, заразившихся менингококковой инфекцией, умирает. Это ли не весома причина навсегда бросить вредную привычку!



Материалы подготовили
Андрей ЛЕКМАНОВ, Елена ЯКУШЕВА

Фотографии с сайтов demotivators.ru, www.medspravkaufa.ru, www.pravda-nn.ru,
j-times.ru, www.mop-ufa.ru, mylanit.net, www.beenergy.ru



Отпуск нужен всем

Каждому известен общий принцип для любого отдыха, который сформулировал отечественный физиолог И.П. Павлов, – переключение вида деятельности.

Поэтому первое универсальное и неперемное условие отдыха – изменение стереотипа обстановки, причем желательно полярное. Например, если профессия является публичной, связанной с сильным эмоциональным напряжением, под отдыхом подразумевается этап относительного уединения, пассивности в смысле психологической нагрузки: ограничение контактов с людьми, интеллектуальной деятельности.

Второй принцип – отпуск не должен быть таким, чтобы после него потребовалось длительное лечение. То есть, решаясь на крутые перемены привычного распорядка, важно руководствоваться здравым смыслом и учитывать медицинские противопоказания, если таковые имеются.

Отдых нельзя превращать в самоистязание: страшным волевым усилием стараться в одночасье компенсировать все, что не удавалось сделать за год, – за две недели сбросить 20 лишних килограммов или вдруг заняться десятикилометровыми пробежками по утрам. Такой изнуряющий марафон может иметь и вовсе неожиданный эффект.

Отдых, конечно, должен сочетать оздоравливающие в физическом и психическом плане процедуры, да и положительные эмоции в данный период играют не меньшую роль. Но имейте в виду, что большое количество таких эмоций тоже утомляет!

Переход от сумасшедшего рабочего ритма к полному ничегонеделанию нужно пережить. И в отдых следует входить постепенно. Должен быть период адаптации к перемене образа жизни: еще вчера с самого утра все было на полном скаку, на бегу, а сегодня никуда не надо мчаться. Первое время те-

Приятное с полезным

Как правильно организовать свой отпуск и каникулы ребенка, чтобы можно было восстановить силы и с пользой провести время

чет пассивно; это обычно длится несколько дней, пока не приходит насыщение ничегонеделанием в чистом виде.

Дальше идет переход на новый ритм жизни, и отдых приобретает более активный характер – в меру представлений каждого: это может быть покорение горной вершины, а может быть перемещение с кровати в номере на лежак на пляже.

Это период максимально положительного восприятия отдыха: каждый день доставляет удовольствие. Но после этапа насыщения опять наступает фаза пресыщения: отдых начинает надоедать, накал позитивных эмоций становится меньше, и снова появляется стремление к перемене своего состояния, желание вернуться к трудовой деятельности.

Как именно будут проходить описанные этапы, зависит от особенностей характера человека и его привычного уклада. Но в целом такой период возникает после двух-трех недель отпуска. Это сигнал к тому, что уже пора возвращаться в рабочее состояние. В общем-то не зря в пионерских лагерях, санаториях и пансионатах в Советском Союзе продолжительность сезонов была в среднем 24 дня.

Вот, например, как рекомендуется отдыхать трудолюбивым (кстати, большинство учителей как раз к ним и относятся).

Трудолюбивыми традиционно называют людей, которые чувствуют себя более комфортно и полноценно в процессе работы, а не отдыха.

Тому, кто все время напряжен, сложнее расслабиться. Тем важнее для постоянно занятого человека признаться себе (и другим!) в том, что эти «другие» вполне могут справиться с работой без него хотя бы неделю или две.

Если вы по своей сути «философ» – отдохните в одиночестве. Размышления и любимые книги помогут вернуть бодрость и силу духа лучше, чем общение с большим количеством народа. Если вы «адреналинщик» – устройте себе острые ощущения. Горы, дайвинг, прыжки с парашютом, турпоход или другое экстремальное занятие (предпочтительнее – ранее не знакомое) откроет в вас не проявленные и не использованные в обычной жизни качества, позволит обрести второе дыхание. Только помните, что к окончанию отпуска вы должны быть в форме, а не в бинтах и гипсе.

Школьные каникулы

Каникулы ребенка, так же как и свой отпуск, нужно планировать заранее. При этом обратите внимание на следующие вопросы.

Продумайте, под чьим присмотром станет находиться ваш ребенок, возникнет ли необходимость определить его в городской школьный лагерь, если да, то поинтересуйтесь, где и как он будет организован. Конечно, здорово, если у вас есть возможность поехать со своим чадом в дом отдыха или санаторий. Однако большинство детей проводят каникулы (кроме летних) все-таки в городе. Если ребенок

Чтобы отпуск не прошел даром, подготовьтесь к нему морально:

- 1 Завершите все важные дела до начала отпуска,** чтобы мысли о возможных проблемах не испортили отдых. Постарайтесь просчитать, какова будет ситуация на работе в момент вашего выхода, чтобы после отпуска не попасть в авральную обстановку, иначе весь отдых сведется к нулю.
- 2 Заранее продумайте, где, с кем и как вы будете отдыхать** и что для этого понадобится: время, деньги, другие ресурсы. Хотя слишком подробных планов строить не стоит, в противном случае вы впадете в другую крайность и вместо получения удовольствия от отпуска будете следить за неукоснительной реализацией своих проектов, а в конце у вас останется чувство невыполненного долга.
- 3 Думайте только о хорошем.** Если перед отпуском будете постоянно опасаться подвоха, обмана, плохой погоды, аварии или еще чего-нибудь подобного, то сколько бы денег, времени и сил вы ни потратили, отдохнуть не удастся.
- 4 Успокойте свою совесть,** которая не дает вам покоя за то, что вы отдыхаете, пока другие работают, мыслями о том, как продуктивно вы сможете трудиться после отпуска и какие горы свернете. Ведь отдых – необходимая составляющая рабочего графика, а не выброшенное время. Как правило, люди, которые регулярно не берут отпуск, рассеянны, забывчивы и легко теряют контроль в сложной ситуации.



Фото с сайта www.penza-press

будет оставаться дома без взрослых, обсудите с ним то, чем он займется, вместе распланируйте время. Вряд ли вас обрадует многочасовое сидение сына или дочери перед телевизором или монитором компьютера. Большая психоэмоциональная и зрительная нагрузка в сочетании с гиподинамией – серьезное испытание для детского организма.

Чтение

Обычно на лето в школе детям не дают заданий. Разве что предлагают список литературы для самостоятельного чтения. Однако мало кого радует перспектива провести каникулы над скучными книжками. Понятно, что ребенок, который весь год корпел над учебниками, хочет расслабиться и «почеловечески» отдохнуть.

Но после отдыха, не насыщенного интеллектуальными нагрузками, существенно снижается умственная активность. Школьник, не заглядывавший в книги на протяжении трех месяцев, первого сентября рискует столкнуться с серьезными проблемами. Существует даже понятие «стресс начала учебного года». К сожалению, за каникулы дети часто теряют не только приобретенные знания, но и такой навык, как способность учиться. Чтобы обрести его вновь, одним требуется несколько дней, другим – две-три недели, а третьим – целый месяц.

Как сделать так, чтобы любимое чадо могло насладиться свободой и в то же время не засушило мозг? Совсем не обязательно истязать ребенка, заставляя его читать по 100 страниц ежедневно и учить математику с репетитором. Во время каникул он должен хотя бы 20 минут в день уделять чтению, причем не только классики, но и увлекательных историй на свой вкус.

Игры на компьютере

В распорядке дня школьника непременно должно быть время, которое он может провести по собственному усмотрению. Не запрещайте ребенку, если он хочет, валяться на диване или бездельничать, слоняясь из угла в угол. И, уж конечно, сидеть за компьютером. К тому же виртуальный мир во многих отношениях даже полезен для развития интеллекта. Но имейте в виду: находиться перед монитором желательно в среднем не более часа в день.

Продолжительность непрерывного занятия за компьютером для школьников 7–12 лет составляет 20 минут, а для ребят постарше – не более полчаса. И, как это ни покажется странным, самыми утомительными для детей являются игры, рассчитанные главным образом на быстроту реакции, так называемые «стрелялки», «убивалки», «догонялки».



Фото с сайта laaax.ru

Прогулки

Во время каникул проводить время на улице можно неограниченное время. Прогулки на свежем воздухе, причем при любой погоде, должны занимать не менее 3 часов в день. Они укрепляют иммунитет, повышают аппетит и улучшают кровоснабжение во всех тканях и органах. Кроме того, солнечные лучи способствуют активной синтезу витамина D, необходимому для формирования крепких костей. Дети, которые бывают много времени на улице, адаптируются к школьным занятиям гораздо быстрее тех, кто большую часть каникул просидел в четырех стенах.

Музеи, походы, кружки, секции...

Поддерживать интеллект на высоком уровне можно за счет увлекательного досуга, который и развлечет, и обогатит школьника новыми знаниями и умениями. Поэтому обязательно посещайте музеи, театры, устраивайте экскурсии. Но не забывайте соблюдать чувство меры.

Хороший способ не дать мозгу расслабиться, а заодно приучить ребенка к труду – это поход. Главное – чтобы вылазки на природу не ограничивались

шашлыками. Собирайте гербарии, фотографируйте, учитеесь разжигать костер, ставить палатку, обращаться с компасом, оказывать первую помощь, готовить еду в походных условиях. Эти навыки разовьют у вашего чада наблюдательность, смекалку и сообразительность и обязательно пригодятся в будущем.

Можно записать сына или дочку в спортивную секцию, на которую не хватало времени в учебном году.

Физические нагрузки нужны детям не меньше, чем «зарядка для мозга». В идеале, конечно, гармонично совмещать и то, и другое, будет здорово, если ребенок проявит желание заниматься в двух местах – спортивной секции и каком-нибудь творческом кружке.

Телевизор

Телевизор тоже имеет право на существование и привносит в нашу жизнь много хорошего. Весь вопрос – в качестве зрелища и времени. Одно дело – смотреть программы о животных и интеллектуальные шоу, другое – кровавые боевики. Для младших школьников допустимо проводить у экрана около полтора часов в день, для ребят постарше – 3–4 часа. При этом просмотр мультфильмов и фильмов на DVD желательно устраивать в первой половине дня. За несколько часов до сна телевизор может сослужить дурную службу. Если взрослые от долгого контакта с экраном просто устают, то дети обычно перевозбуждаются. И в первую очередь это касается учеников начальных классов. В таком состоянии малышу будет трудно заснуть, а утро он может встретить полностью разбитым.

Целебный сон

Время, когда ребенок ложится спать, завтракает, обедает и ужинает, в каникулы должно оставаться таким же, как и в обычные дни. Это, конечно, не означает, что здесь недопустимы какие-то отклонения от режима, но они должны быть разумными. Большинство детей в период школьных занятий, как правило, недосыпают. Из-за учебных перегрузок, длительного просмотра телепередач многие из них сокращают продолжительность ночного сна на час-два, а иногда и более. В результате недосыпания часто развиваются детские неврозы. Недаром древние мудрецы Востока на вопрос «Что целебнее всего на свете?» отвечали: «Сон». Чем младше ребенок, тем больше времени сна необходимо его мозгу и всему организму для восстановления работоспособности. В каникулы эта важная потребность должна удовлетворяться полностью. Особенно это актуально зимой, когда потребность в сне увеличивается по сравнению с летом.

Питание

В каникулы родители стараются побаловать своих детей чем-то вкусным, наподобие конфет, шоколада, печенья и пирожных. Чрезмерное увлечение кондитерскими изделиями не только пагубно отражается на состоянии зубов, но и является фактором риска в развитии диабета. Чтобы каникулы действительно стали периодом восстановления и накопления сил, надо, чтобы в рационе ребенка было достаточно молочной, мясной и растительной пищи. Отдавая дань моде, мы нередко формируем у детей культ таких напитков, как кока-кола, спрайт, фанта и т.п.

Между тем еще известный врач древности Авиценна писал о пользе фруктов и овощей и их соков. И если в нашем географическом поясе зимой довольно сложно обеспечить полноценную диету, то в летние каникулы уж, как говорится, сам бог велел! В это время природа дает нам возможность пополнить запасы организма всеми необходимыми витаминами и минералами. Включайте в пищу ребенка как можно больше овощей, ягод и фруктов. Но при этом помните о правилах гигиены.

Визит к доктору

В учебные дни не всегда получается выкроить время для визита к доктору. Нередко родители уверены, что их ребенок здоров, хотя на самом деле это далеко не так. Начало осени часто сопровождается обострением хронических заболеваний. Воспользуйтесь каникулами, чтобы сходить на консультацию к врачу или пройти курс физиотерапевтических процедур для часто болеющих детей, например, лечебной гимнастики или массажа.

В следующих выпусках мы продолжим рассказ об отдыхе и более подробно поговорим о том, как быть, чтобы во время отпуска или каникул не «переотдохнуть», не потерять «остроту мысли» и не устать от самого отдыха.

Ольга КУЗНЕЦОВА,
кандидат биологических наук,
Москва



Фото с сайта news.mail.ru



Оперное пение против вредных привычек

Сегодня профилактикой табакокурения, употребления алкоголя, наркомании занимаются во многих школах. Это требует подготовленных специалистов, финансовых затрат школы, желания учащихся и педагогов участвовать и др. Как правило, школа проводит профилактические мероприятия своими силами. Однако наша страна по-прежнему лидирует по количеству курящих (особенно среди молодежи), количество наркоманов не уменьшается, а алкоголизм – одна из первых причин высокой смертности среди мужского населения.

Что же делать?

Опыт одной из столичных школ показывает, что все же есть способы изменить ситуацию...

В московской школе № 324 нет курящих детей, а тем более употребляющих психоактивные вещества. Какие профилактические мероприятия там проводятся? Оперное пение. Наверное, многие сочтут эту школу элитарной, только «для избранных». Во все нет!

В школу № 324 принимают всех желающих из ближайшего микрорайона. Здесь учатся дети раз-

ных национальностей, из разных семей, и далеко не всегда все они благополучные. Педагоги во главе с администрацией уже много лет мечтают о новом здании, так как существующее не ремонтировалось уже 40 лет! Короче говоря, это самая обыкновенная общеобразовательная школа. Вот только атмосфера здесь необыкновенная...

Занятия вокалом начинаются с первого класса. И дети поют не обычные известные детские песенки, а оперные арии из произведений Моцарта, Верди, Чайковского и др. Специального отбора детей в оперные классы не проводится. Автор уникальной методики постановки оперного голоса – В.В. Емельянов, ректор певческой школы. Как считает директор школы Елена Зотова, научиться петь может каждый ребенок. Это не значит, что каждый дойдет до профессиональной сцены, но петь в любительских спектаклях может каждый. Ежегодно школа выступает с отчетным спектаклем перед родителями, участвует в конкурсах и выезжает с концертами. Жизнь в школе насыщенная и напряженная. Но что интересно: дети не выглядят замученными и истощенными. И



это не случайно. Поставленное правильное дыхание и систематические занятия вокалом защищают организм от респираторных заболеваний. Дети практически не болеют. А напряженная артистическая жизнь заставляет быть дисциплинированным. Ведь если по какому-то предмету у ученика наблюдается длительная неуспешность, то его отстраняют от репетиций, пока он не наверстает упущенное.

Недавно в Доме учителя в Москве школа праздновала свой 10-летний юбилей. Это был настоящий праздник для всех присутствовавших. Силами педагогов и учащихся был подготовлен замечательный концерт. Звучали произведения Штрауса, Кальмана, Верди, Генделя... И уровню исполнения могли бы позавидовать многие артисты, выступающие на профессиональной сцене.

Вопрос о курении среди учащихся этой школы никогда не встает, так как каждый из них хорошо знает: сигаретный дым негативно влияет на голосовые связки и на дыхание. А нарушенное дыхание и поврежденные голосовые связки означают одно – конец занятий вокалом. И это уже трагедия! Желание петь и выходить на сцену так велико, что сигарета или банка пива не является соблазном, и у ребят просто нет на это времени. И даже в каникулы или выходные дни дети с утра до вечера репетируют спектакль или готовятся к очередному конкурсу. И проблемы, которая часто мучает скучающих подростков: «Где и как получить впечатления от жизни?» – не возникает. Дети заняты творчеством. И это увлекает, повышает самооценку и приносит много приятных переживаний. Ведь известно: именно заниженная самооценка и недостаток положительных эмоций порой толкают подростка на поиски «приключений».

Лишь единицы из выпускников идут в дальнейшем в профессиональные артисты. Но практически все поступают в высшие учебные заведения и становятся успешными людьми. Занятия вокалом и актерским мастерством в течение школьной жизни закладывают кирпичики в прочную основу для взрослой жизни – это и умение выступать перед аудиторией, и поставленный голос, и способность трудиться и получать удовольствие от приложенных усилий. Кроме того, классическое искусство формирует вкус и определенное мировоззрение. Поэтому поиски адреналина или попытки самоутвердиться с помощью сигарет, алкоголя или наркотиков занятым детям неинтересны. У них есть творчество и сформированные жизненные ценности. И это служит доброй защитой от самых разных негативных явлений и опасных привычек.

*Екатерина УШАКОВА,
Москва*



О ПОЛЬЗЕ ПЛАЦЕБО

Медицинская ассоциация Германии рекомендует врачам чаще использовать плацебо. Такому совету предшествовало исследование, посвященное оценке применения таблеток-пустышек, витаминов, биодобавок и т.д. Эксперты решили, что поскольку плацебо не дает побочных эффектов, то оно является хорошим средством при лечении заболеваний, для которых не существует научно обоснованной терапии.

Они считают, что плацебо способно помогать при астме, хронических воспалениях, тревожности, депрессии и других состояниях, при которых главную роль играет субъективный фактор.

При использовании подобных препаратов немецкие врачи станут предупреждать пациентов о том, что они будут употреблять нечто нетипичное, хотя само слово *плацебо* при этом произносить не обязательно.

В ПОГОНЕ ЗА «ЦВЕТНОЙ УЛЫБКОЙ»

В Японии у молодежи появилась новая проблема, сменившая пирсинг и тату: какого цвета улыбку «надеть» на вечер?

Токийские школьники вставляют себе в зубы светодиоды, которые могут менять цвет и озарять рот яркими всполохами.

Первоначально дизайнеры показали этот новый аксессуар моды в качестве эксперимента. Но он произвел такой фурор, что уже этой зимой светодиоды появились в продаже. Они легко прикрепляются к зубам. Цвет настраивается дистанционно с помощью компьютера.

Технологи, придумавшие эту иллюминацию во рту, считают свое изобретение весьма и весьма перспективным.

*Материалы подготовили
Андрей ЛЕКМАНОВ,
Елена ТИХОНОВА*



Первый закон зрения

Одна из причин, приводящих к ухудшению здоровья человека, в том числе и зрения, – это, как ни странно, научно-технический прогресс. Механизация, автоматизация, прочное вхождение в нашу жизнь компьютера приводят к снижению двигательной активности человека, чрезмерным нагрузкам на центральную нервную систему и особенно на глаза.

Орган зрения человека никогда не предназначался для тех целей, в которых он используется в наше время. Эволюция завершилась задолго до появления школ, печатных изданий, электрического света и компьютера. Когда психика отдыхает – ничто не может утомить глаза, когда находится под напряжением – ничто не может дать глазам отдых. Все, что дает отдых психике, полезно для глаз. При расслаблении нормализуется и дыхание, столь необходимое для зрения. Идеальное зрение можно приобрести только расслаблением.

Первый закон зрения – это движение. Когда глаз перемещается – он видит, тогда как зрение глаза, который смотрит пристально, слабеет. Далее приведен ряд упражнений психического и физического характера, цель которых – разрушить привычку пристально смотреть.

Необходимо помнить, что человек сам может помочь своим глазам. Для этого стоит выделить всего лишь 10–20 минут в день (или через день) на небольшую тренировку. Ведь им, как и всему организму, необходимы как физические упражнения, так и отдых с расслаблением.

Упражнения лучше делать понемногу, но чаще. Старайтесь пользоваться ими каждый раз после 30–40 минут напряженной работы. Упражнения позволяют загрузить все мышцы, окружающие ваши глаза. Важно выполнять упражнение без резких движений глаз, медленно. Максимальное отведение глазного яблока не должно вызывать болевых ощущений и дискомфорта. Если это происходит, необходимо прекратить тренировку. Число повторений зависит от самочувствия.

Таблицы «Траектории»

(рис. 1)

Упражнение 1. Прикрепите таблицу на хорошо освещенную стену. По 3–4 раза пройдите взглядом по линиям на таблице в разных направлениях. При этом не забывайте моргать и свободно дышать.

Упражнение 2. Встаньте в центре комнаты, выполняйте движение глазами по линиям. Затем поменяйте свое положение в комнате.

Таблицы распознавания чисел (букв)

(рис. 2)

Упражнение 1. Посмотрите на таблицу без напряжения. Закройте глаза на несколько минут. Затем откройте их и снова посмотрите на таблицу.

Упражнение 2. Зафиксируйте взгляд на одной из центральных цифр (букв) строки. Не передвигая глаз, старайтесь распознать как можно больше цифр (букв), расположенных слева и справа от выбранной цифры (буквы). Повторите аналогичные действия, но уже на следующей строке.

Упражнение 3. Сядьте напротив таблицы на таком расстоянии, чтобы верхняя строчка была четко видна. Закройте глаза и представьте, какие цифры (буквы) должны быть на второй строчке. «Пропишите» их носом, сделайте глубокий вдох, откройте глаза и скользните взглядом по белому фону под второй строчкой.

После этого буквы вывяжутся более четко. Если этого не произойдет, то снова закройте глаза и указательным пальцем напишите эти цифры (буквы) на своей ладони. Затем вновь на вдохе посмотрите на цифры (буквы). Если и это окажется безрезультатным, то поставьте свой стул немного ближе.

При переходе от одной строки к другой закрывайте глаза и выполняйте повороты головы из стороны в сторону. Продолжайте упражнение, опускаясь вниз по таблице, вспоминая каждую строку,

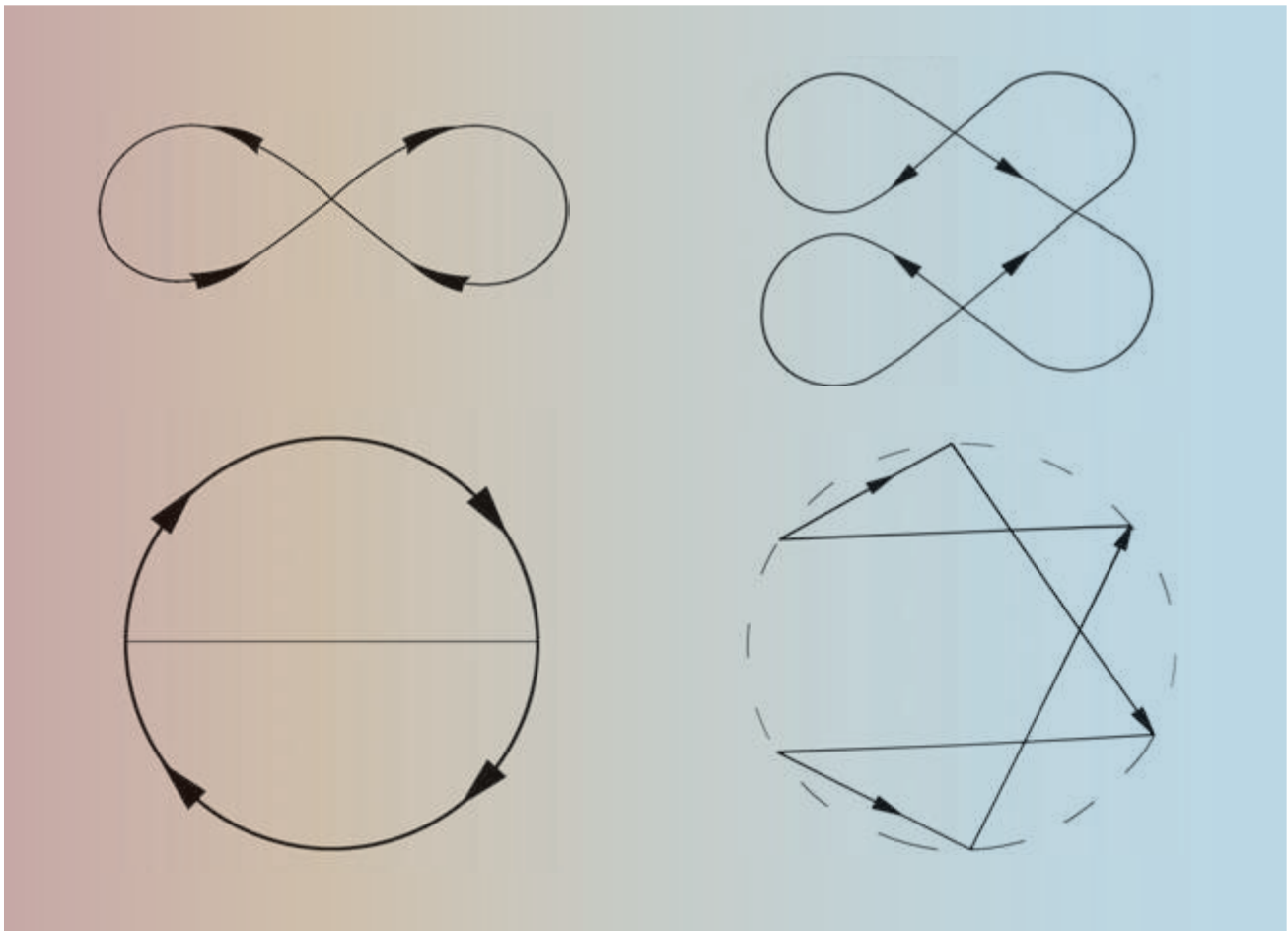


Рис. 1

прежде чем посмотреть на нее. Упражнение выполняйте расслабленно, без напряжения зрения.

Упражнение 4. Повторите упражнение 3, работая с каждым глазом отдельно до тех пор, пока не сможете прочитать всю тренировочную таблицу.

Таблицы «Круги»

(рис. 3)

Упражнение 1. Посмотрите на таблицу без напряжения. Закройте глаза на несколько минут. Затем откройте их и снова посмотрите на таблицу.

Упражнение 2. Зафиксируйте взгляд на самом большом круге. «Пропишите» его носом. Повторите аналогичное действие, но уже на меньшем круге.

Упражнение 3. Выполните упражнение 2 с закрытыми глазами. Упражнение выполняйте расслабленно, без напряжения.

Упражнение 4. Возьмите карандаш в вытянутую руку. Следя за кончиком карандаша, передвигайте его от одного круга к другому в разных направлениях: снизу вверх, по ряду или зигзагом. Темп постепенно изменяйте от медленного к быстрому.

Упражнение 5. Повторите упражнение 4, работая с каждым глазом отдельно.

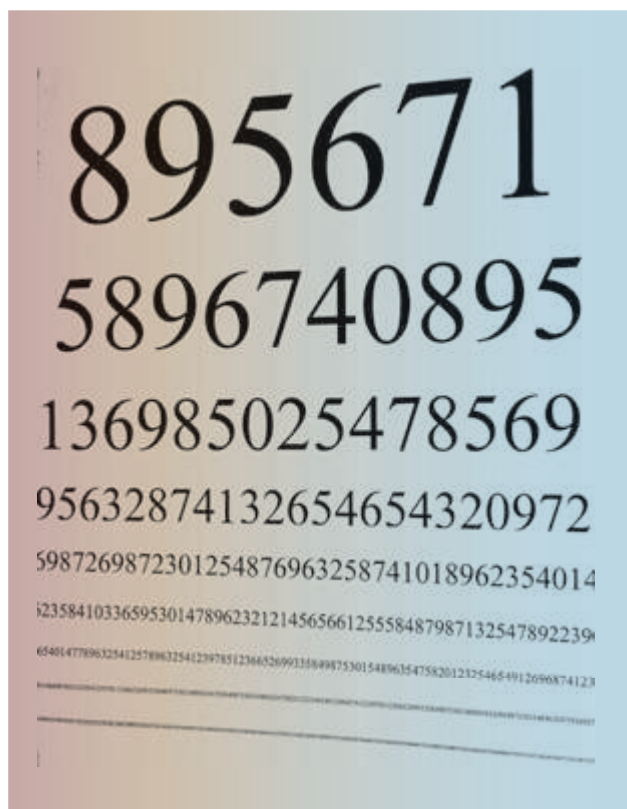


Рис. 2

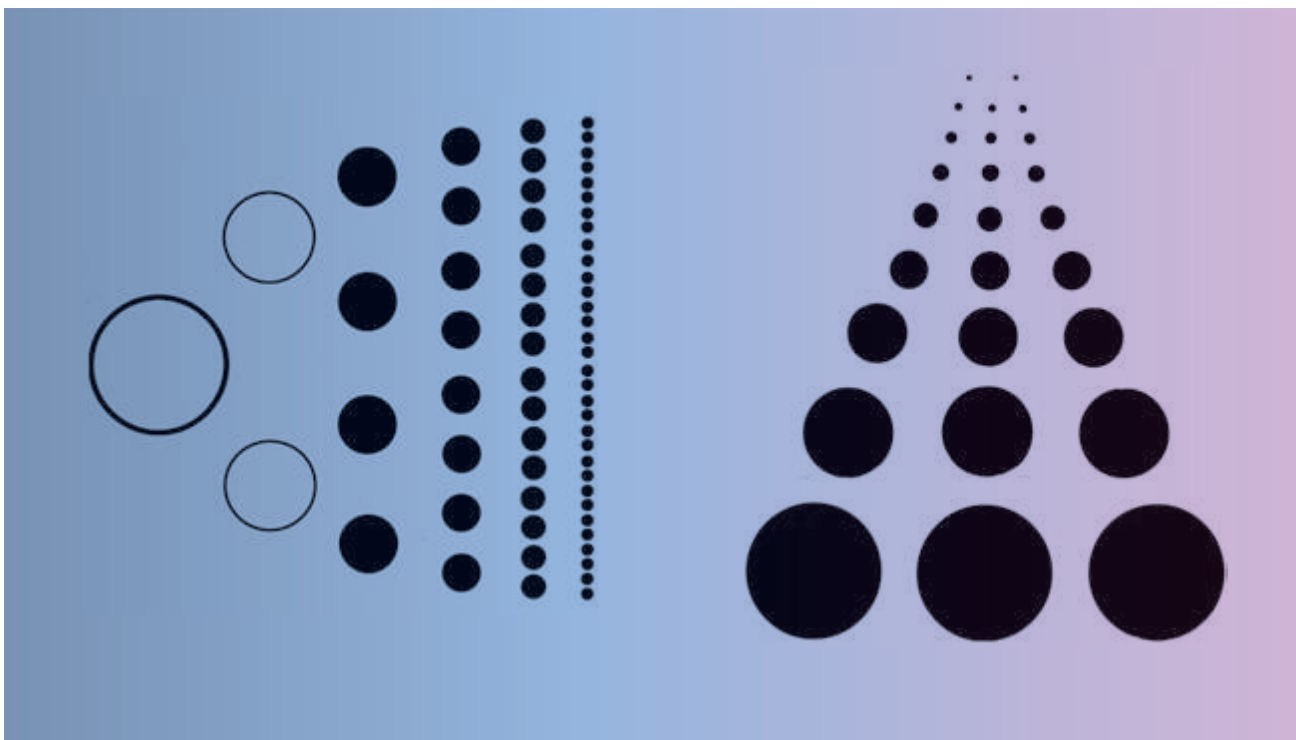


Рис. 3

Таблица «Треугольник»

(рис. 4)

Цвет хорошо расслабляет тело и глаза, т.к. нормальный глаз любит солнце и яркий свет.

Упражнение. Прикрепите таблицу на хорошо освещенную стену. По 3–4 раза пройдите взглядом по линиям на таблице в разных направлениях. При этом не забывайте моргать и свободно дышать.

Таблица «Улитка»

(рис. 5)

Эту таблицу используйте для индивидуальной работы по формированию у ребенка навыка расслабления глаз (формат А4).



Рис. 4

На рисунке изображена спираль, построенная при проведении касательной к окружности данного радиуса. При этом образуются сегменты, пропорции которых соответствуют золотому сечению.

Упражнение. Предложите ребенку самостоятельно раскрасить рисунок так, как ему хочется. Если он затрудняется в выборе цвета, предложите раскрасить трафарет в цвета радуги.

Посмотрите на рисунок без напряжения. Закройте глаза на несколько минут. Затем откройте их и снова посмотрите на рисунок.

Таблица «Квадрат»

(рис. 6)

Упражнение. Начертите на листе бумаги квадрат, поделите его пополам. Выберите любой цвет и закрасьте половину. Далее поделите незакрашенную половину еще раз пополам и одну из частей закрасьте по своему желанию. Незакрашенная часть еще раз делится пополам; и т.д.

Посмотрите на рисунок без напряжения. Закройте глаза на несколько минут. Затем откройте их и снова посмотрите на рисунок.

Рекомендации составила

Марина КОМБАРОВА

по книге У.Б. Бейтс

«Как улучшить зрение без очков»

Если вы хотите использовать представленные таблицы в работе – см. диск к № 12 нашей газеты

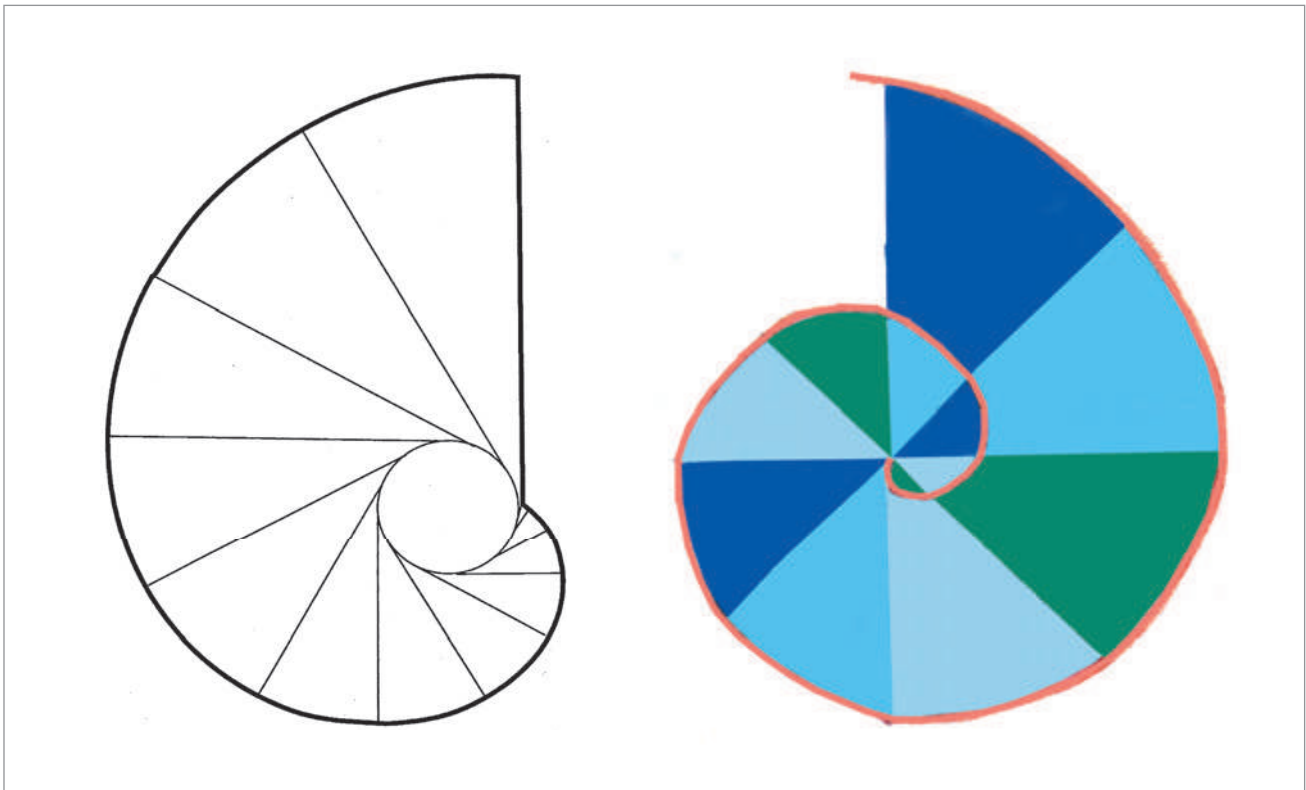


Рис. 5



Рис. 6



Неоспоримая ПОЛЬЗА*

III. ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Физические упражнения рекомендуются при легкой и средней форме сахарного диабета. Они способствуют снижению сахара в крови, усилению действия применяемых медикаментов, укреплению мышц, улучшению самочувствия, повышению работоспособности. Регулярное их выполнение противодействует возможным осложнениям заболевания. Однако следует помнить, что физическая

нагрузка должна быть умеренной, не вызывающей утомления.

Не рекомендуется заниматься на голодный желудок, полезнее перед занятиями съесть что-либо быстроусвояемое. В тех же случаях, когда был завтрак или обед, надо заниматься спустя 1–1,5 часа.

Отдельные упражнения можно выполнять с отягощениями (например, с гантелями), чередуя их с расслаблением. Такая нагрузка в большей степени содействует укреплению мышц и потреблению ими сахара.

* Продолжение. См. № 9, 10/2011.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ДИАБЕТЕ

Сидя на стуле

- 1 Ноги на ширине плеч, руки согнуты. Сгибать и разгибать пальцы рук с максимальной амплитудой. Дыхание произвольное.
- 2 Пальцы рук соединены в замок, руки на груди. Медленно выпрямить руки влево ладонями кнаружи, затем вправо. Дыхание произвольное.
- 3 Руки на сиденье, ноги согнуты. Медленно выпрямить правую ногу, оттягивая носок от себя, затем согнуть ногу. То же другой ногой. Дыхание произвольное.
- 4 Руки опущены. Поднять руки вперед-вверх – вдох, опустить – выдох.
- 5 Ноги на ширине плеч, руки на коленях. Выполнить круговые движения туловищем влево, затем вправо. Дыхание произвольное.

- 6 Руки опущены. Встать, руки через стороны вверх – вдох; сесть, опуская руки и расслабляясь, – выдох.

Стоя

- 7 Руки в стороны. Выполнить круговые движения прямыми руками вперед, затем назад. Дыхание произвольное.
- 8 Стоя перед спинкой стула, руки на поясе. Поочередно поднимать и опускать согнутые ноги с касанием спинки стула.
- 9 Ноги вместе, руки вдоль туловища. Наклониться влево, подтягивая правую руку; выпрямиться; затем вправо («насос»).
- 10 Стоя сзади стула и держась руками за спинку. Отвести прямую ногу в сторону вверх; опустить. Затем другую.



- 11 Медленный бег на месте. 0,5–3 мин.
- 12 Ходьба, углубленное дыхание. 1–3 мин.

Лежа на спине

- 13 Руки вдоль туловища. Потянуться руками за голову – вдох, опустить их в исходное положение – выдох.
- 14 Поочередно поднимать и опускать прямые ноги. Дыхание произвольное.
- 15 Ноги согнуты. Наклонять ноги то вправо, то влево. Дыхание произвольное.
- 16 Выполнить круговые движения ногами, как при езде на велосипеде. Дыхание произвольное.
- 17 Поднять руки и прямую ногу – вдох; опустить руки и ногу, переходя в положение сидя, затем лечь.

Сидя

- 18 Руки сзади. Поднять таз – вдох, опустить – выдох.
- 19 Руки сзади. Кисти к плечам – вдох; наклониться вперед, руки к носкам – выдох.

- 20 Ходьба обычная; ходьба, перекатываясь с пяток на носки.
- 21 Держась руками за спинку стула. Приседания.
- 22 Держась руками за спинку стула. Отвести руку назад в сторону – вдох, принять исходное положение – выдох. Поочередно.
- 23 Держась рукой за спинку стула. Выполнить махи ногой вперед-назад. Поочередно. Дыхание произвольное.
- 24 Ходьба обычная. Руки в стороны – вдох, руки опустить – выдох.

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

Окончание следует

Фото с сайта
www.rosa.ru



Программа «Колокольчик»

Методы и принципы коррекции фонетико-фонематических процессов у детей с недоразвитием речи*

II. Формирование фонетико-фонематических процессов

В этом разделе представлены методические рекомендации для планомерной отработки у дошкольников комплекса фонетико-фонематических процессов: фонематического слуха, акустического восприятия, звукового анализа и синтеза слов.

1. Выделение речевого звука из состава слова

Выделению речевого звука предшествуют традиционные логопедические приемы, направленные на уточнение его артикуляции и произнесения, а также вычленение данного звука на слух с помощью различных стереотипов поведения (использование хлопков или разноцветных фишек, соответствующих обозначению гласных/согласных звуков).

В ходе моделирования различных игровых ситуаций педагог стремится научить дошкольников выделять звуки, сопровождая этот процесс движениями различных частей тела, переключать их внимание с одного звука на другой с помощью смены основных движений. Этому способствует согласованная работа слухового, зрительного, тактильного и кинестетического анализаторов.

Перейдем к описанию содержания основных коррекционных мероприятий, необходимых на этом этапе работы.

1 «Фонарики». Педагог сжимает и разжимает ладонь своей руки, согнутой в локтевом суставе на уровне груди. В позиции с разжатым кулаком де-

тям предлагается произнести необходимый звук, в позиции со сжатой в кулак рукой они реагируют на данную ситуацию молча. Далее игроки меняются местами: педагог произносит звуки, а дети с закрытыми глазами реагируют на них соответствующим положением руки.

Для усложнения игры можно предложить ее участникам ориентироваться на смену ритмов мигания фонариков (ладонь сжимается в кулак один раз долго и два раза быстро), затем сформировавшийся у детей стереотип сменяется на какой-либо иной вариант «мигания». Подобная последовательность работы позволяет выработать адекватную регуляцию слухо-орально-мануальных взаимодействий.

2 «Нотная лесенка». Педагог вместе с детьми произносит необходимый звук, сопровождая его соответствующим движением рук: вначале одной рукой, затем другой и обеими поочередно. Манипуляции руками совершаются в разных направлениях: восходя «по ступенькам лесенки» вверх, затем обратно, вниз «по лесенке» (*прерывисто: у-у-у*); по наклонной (*плавно, слитно: ууу*); в вертикальном направлении (*ритмично: у-уу, у-уу*) и т.д. При этом все звуки произносятся как по нотам.

Усложняя задание, можно предложить детям пропевать ряды гласных звуков (*а, о, у, э, ы, и*), произносить звуковые комплексы (открытый, закрытый слог или интервокальные позиции согласного).

3 «Семафор». В позиции стоя дети произносят гласные звуки (*а, о, у, э, ы, и*), сопровождая их одновременным движением рук по аналогии с тем, что делает педагог. Подобное «сопровождение»

*Окончание. Начало в № 10/2011.

позволяет угадывать звук по движению рук и артикуляции или же, наоборот, демонстрировать его с помощью соответствующих движений, находить звук по немой артикуляции.

Вначале они угадывают изолированные звуки и лишь затем – серийные, выступающие в виде звуковых комплексов (*у, ау, уао* и т.д.). В дальнейшем, используя те же самые движения, педагог сопровождает ими произнесение открытых слогов (например, *ма, мо, му, мэ, мы; мя, мё, мю, ме, ми* и т.д.).

- А – руки вверх;
- О – руки вперед;
- У – руки в стороны;
- Э – руки вдоль тела;
- Ы – руки сложены за спиной;
- И – руки «в замке» на голове.

4 «Ладушки». Дети стоят друг против друга, соприкасаясь ладонями. По сигналу педагога они начинают отхлопывать ритмичные серии звуков: *«У-уу, У-у-У, УУ-у, уу-уу и УУ-УУ»* – и т.д. Вслед за этим дети отхлопывают звуковые комплексы, ударяя себя по различным частям собственного тела (ладонями рук по плечам, животу, ногам), а также тела напарника (по спине, рукам, ногам). Далее, стараясь быть достаточно осторожными, они ударяются собственными конечностями о различные предметы (ногами об пол, руками о парту, локтями о стену, коленом о стул).

5 «Аист». Педагог медленно ходит между свободно передвигающимися в пространстве детьми и произносит различные звуки то тихо – громко, то высоко – низко, то далеко – близко. При этом он предлагает участникам игры реагировать на заданный звук той или иной позой, более всего ему соответствующей (на звук *а* они принимают позу аиста: ноги на ширине плеч, руки сложены на уровне груди; на звук *з* – начинают летать комариками; на звук *п* – заводят мотор и т.д.). Постепенно дети учатся выделять данный звук из потока других, из состава слогов и слов (простые, затем сложные слова, слова-паронимы, рифмы), где искомым звуком вначале находится под ударением, а затем – в слабой, редуцированной позиции.

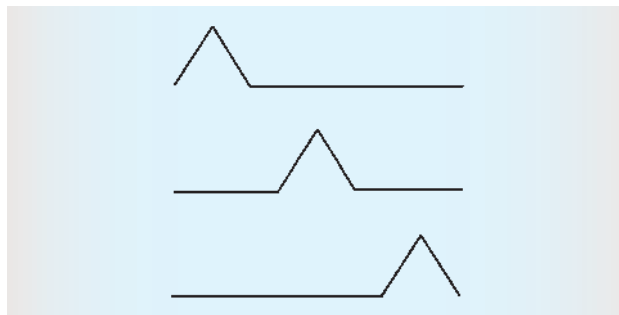
2. Выделение позиции звука в слове

На этапе выделения позиции звука в слове (определения его местоположения относительно начала, середины и конца слова) педагог предлагает детям «потрогать звуки руками» – с той целью, чтобы к школьному возрасту развить координацию между рукой, артикуляцией, зрением и слухом, сформиро-

вать полноценную основу для межанализаторного взаимодействия.

Как известно, слово имеет **линейную пространственно-временную реализацию**. Вот почему для определения позиции звука в составе слова необходимо научить дошкольников выделять его из общей горизонтальной линии звуков, моделирующих данное слово. Ориентируясь на тот факт, что слово схематично обозначается либо полоской на письме, либо прямой линией в воздухе, мы учим детей «выносить» выделенный звук вперед, за рамки прямой линии, с тем чтобы они могли «ощутить» его и «потрогать» руками.

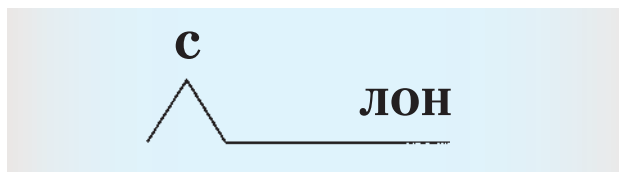
1 «Потрогай звук руками». Педагог произносит слово, утрированно выделяя голосом необходимый звук, после чего предлагает детям совместно с ним изобразить схему данного звука с помощью движущейся руки. При этом целесообразно использовать не только одноручное, но и двуручное (руки соединены в замок) выполнение движений. Схемы выделения звука, приведенные ниже, вывешиваются на доске и изображаются тем цветом, который более всего соответствует характеристике выделяемого звука.



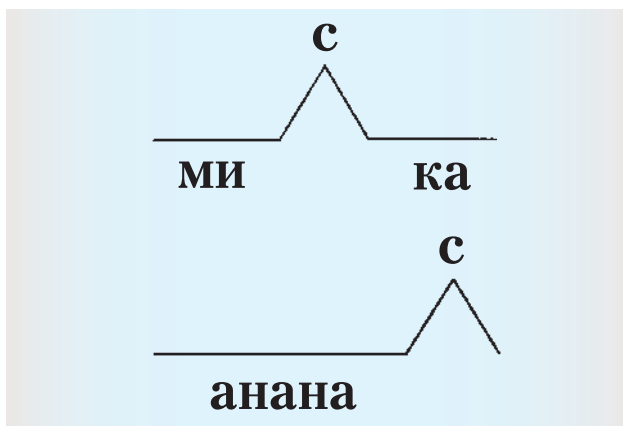
В качестве иллюстрации к сказанному приведем алгоритм выделения позиции звука *с* в слове **слон**.

Произнося это слово, педагог голосом выделяет в нем звук *с* и одновременно с этим выпрямляет согнутую в локтевом суставе руку, находящуюся на уровне груди. Далее он поднимает ее вверх, а затем вновь сгибает. Комбинация остальных звуков, составляющих слог **лон**, изображается в воздухе в виде прямой линии. Затем это упражнение выполняется совместно с ребенком, и лишь на последнем этапе дети переходят к его самостоятельной реализации.

Схема, иллюстрирующая данный процесс, выглядит следующим образом:



Аналогичным способом мы учим дошкольников выделению заданного звука относительно середины и конца слова.



Для усложнения работы можно использовать звучащие шипованные мячики небольшого размера разных цветов (красного – для гласных, синего – для твердых согласных, зеленого – для мягких согласных звуков). При этом каждый мячик заранее посыпается ванилином или же любым другим пищевым ароматизатором, с тем чтобы речевые звуки ассоциировались у ребенка с каким-нибудь конкретным образом (например, гласный звук, в момент произнесения которого ребенок ощущает клубничный запах, ассоциируется у него с душистой клубникой).

Используя задания подобного типа, мы получаем возможность опираться на совместную работу различных анализаторов в сочетании с реализацией пространственного фактора и развития у детей чувства ритма.

2 «Мячики». По требованию педагога дети называют изображения на картинках, выделяя голосом заданный звук, и одновременно с этим нажимают на мяч, издающий определенное звучание. Для того чтобы они научились чувствовать границы слова, искомый звук выделяется из его начальной позиции, потом из конца слова и лишь затем из его середины.

В начале работы дошкольникам предлагаются рифмующиеся слова со сходной слоговой структурой. Выполняя упражнение, дети учатся нажимать на мяч либо обеими руками одновременно, либо поочередно.

Стол	миСка	покоС
Стул	маСка	колоС
Стыл	каСка	выроС

3 «Игрушки». Детям предлагается провести аналогичную работу по выделению ударной (для

гласного) или же сильной (для согласного) позиции звука из серийной цепочки слогов с помощью мяча (ложек, бубна и других музыкальных игрушек). В усложненном варианте их учат отстукивать ритм различными частями тела (руками: ладонью, кулаком, локтем; ногами: стопой, носком, пяткой, коленом).

В качестве образца приведем пример отстукивания ритма мячом серии слогов, где **x** – слабая позиция звука, предполагающая тихий удар мяча об пол, **X** – сильная позиция звука, сопровождающаяся громким ударом:

CO-co-co X-x-x	co-CO-co x-X-x	co-co-CO x-x-X
-------------------	-------------------	-------------------

Аналогичным образом происходит процесс выделения нужной позиции звука в составе слова с помощью различных музыкальных инструментов:

Слон X	миСка X	ананаС X
-----------	------------	-------------

4 «Металлофон». Педагог медленно и плавно произносит слово **мак**, начиная одновременно с этим играть на металлофоне таким образом, чтобы произнесение каждого звука этого слова синхронно совпадало с ударом о металлическую пластинку металлофона (**м** – до, **а** – ре, **к** – ми). Ребенок, наблюдая за действиями педагога, постепенно учится выполнять аналогичные действия самостоятельно: вначале одной рукой, затем другой, обеими вместе и попеременно.

Для усложнения задания детям предлагается в момент произнесения слова выделять голосом и одновременно металлофоном звуки в порядке их следования:

Мак (до)	Мак (ре)	Мак (ми)
-------------	-------------	-------------

Применяя подобный алгоритм, педагог моделирует и другие игровые ситуации, привлекая с этой целью различные музыкальные инструменты: пианино, флейту, барабан.

3. Дифференциация звуков

По завершении этапа выделения искомого звука на слух из серии слогов и слов мы переходим к его дифференциации.

«Эхо». Произнося вслух слово, педагог бросает ребенку мяч (как правило, с шипами или же с выемками), который тот должен поймать лишь в том случае, если обнаружит в составе слова необходимый звук (в случае отсутствия звука в слове ребенок отбрасывает мяч в сторону).

По условию игры, поймав мяч, он бросает его обратно педагогу и эхом повторяет названное им слово.

На следующем, более сложном этапе работы, бросая мяч педагогу, ребенок должен заменить заданный звук другим, сходным с ним по звучанию (*скала – шкала*).

Усложненный вариант задания основывается на использовании в ходе дифференциации на слух теперь уже двух звуков.

В данном случае педагог предлагает детям повторять слово, совершая следующие манипуляции с мячом: на один звук – ударить мячом об пол, на другой – бросать его через верх в руки педагога.

Аналогичные игры с использованием мяча весьма удачно сочетаются с любыми логопедическими упражнениями, направленными на развитие фонематического восприятия.

В качестве таких вариантов заданий можно предложить ребенку придумать слова с заданным звуком (игра: «Я знаю пять слов...»), предложение с данным словом; попросить его закончить предложение, начатое педагогом (*Во дворе лает ... собака*); отгадать загадку; «починить» слово (*кастан – каштан*) и многое другое.

Заключение

Подобным образом организованная коррекционная работа, направленная на планомерное формирование акустико-гностической основы речевой деятельности у детей с недоразвитием речи, позволяет нам преодолевать имеющиеся у них нарушения фонетико-фонематического характера, приводящие к снижению смыслового различения слов, трудностям понимания и продуцирования развернутого речевого сообщения.

Кроме того, преодоление фонематического дефицита как составляющей части общего недоразвития речи позитивно отражается на развитии других сторон речи детей данного контингента, формировании всего спектра вербальных и невербальных процессов, участвующих в организации их коммуникативного поведения в целом.

Татьяна ЛАНИНА,
логопед,
кандидат педагогических наук,
Москва



Фото Д.Давыдова



Чудеса, да и ТОЛЬКО

Декоративно-прикладное искусство для незрячих и слабовидящих

Талантлив каждый ребенок!

Заниматься со слепыми и слабовидящими детьми с проблемами в развитии и, как правило, нарушениями эмоционально-волевой сферы довольно сложно. Многие из них испытывают трудности в усвоении знаний. По сравнению с ребятами из массовой школы у них снижена обучаемость, отмечаются недостатки некоторых форм познавательных процессов восприятия, логической памяти, произвольного внимания.

В нашем образовательном учреждении такие ребята составляют 50% от общего числа учащихся. Эффективность работы с ними зависит от правильной постановки всего учебно-воспитательного процесса в школе и применения специальных приемов обучения.

Более тридцати лет я проработала в проектном институте. Полученное на архитектурном факультете художественное образование (рисунок, живопись, графика, скульптура, композиция, макетирование, история искусств, декоративно-прикладное искусство) позволило мне параллельно с основной деятельностью начать вести для детей уроки художественного творчества. Я учу ребят декоративно-прикладному искусству и некоторым видам рукоделия.

Занятия с моими учениками требуют активного внедрения новых методик, способствующих исправлению и формированию нарушенных функций, сглаживанию недостатков, поиску потенциальных возможностей в становлении личности. Эстетическая деятельность оказывается хорошим средством компенсации отклонений психофизического характера, социальной адаптации и интеграции слепых и слабовидящих.

За многие годы занятий с разными учащимися у меня накопился значительный опыт, и я давно сделала вывод: талантлив каждый ребенок! Элементы творчества присущи любому человеку, а маленькому в особенности. Наблюдения это подтверждают.

Грамотный подход

Занятия с детьми, имеющими неодинаковую степень остроты центрального зрения, обладают своими особенностями, поскольку возможности компенсаторного развития у разных ребят отличны друг от друга. Это требует дифференцированного подхода и индивидуальных форм работы.

Все мои ученики разделены на четыре группы: 1–2-е классы; 3–4-е классы; 5–8-е классы; 9–12-е классы. В каждой группе три основные категории детей: тотально слепые с тактильно-кинестетическим и слуховым восприятием; частично видящие со зрительно-кинестетическим и слуховым восприятием; слабовидящие, которые пользуются зрительно-слуховым восприятием.

Объединение ребят, примерно одинаковых по возрасту, но с разными видами нарушений в одну группу благотворно влияет на учебную часть процесса и на детское творчество в целом, способствует мобилизации резервных возможностей организма, при этом не только успешно развиваются сенсорные функции, но и снимается психоэмоциональная на-



пряженность, возникает созидательная атмосфера, появляется вера в свои силы. В такой обстановке ребята учатся помогать и сопереживать друг другу.

Детей следует занимать делом не только интересным, но и полезным. Стандартные программы не всегда соответствуют нашим возможностям и порой не отвечают нашим потребностям. Поэтому я значительно перерабатываю и дополняю все имеющиеся ресурсы. Чаще всего создаю собственные методики.

Я разработала новые формы занятий для ребят всех перечисленных категорий. Составляя тематический план, стараюсь включать в него такие виды искусства, которые были бы по силам моим ученикам. Кроме того, постоянно внедряю новые элементы работ, придерживаясь при этом рекомендаций ведущих специалистов народного образования.

Шьем, вяжем, вышиваем



Очень традиционна и распространена такая разновидность рукоделия, как вышивка. Существует огромное количество способов, приемов и особенностей этого красивого древнего изобретения.



Я поставила перед собой две задачи – познакомить детей с данным видом искусства и попытаться привлечь их к практическим действиям.

Вышивка относится к изделиям, которые можно изучить тактильно, поэтому первая задача была успешно решена со всеми учащимися. Вторая задача оказалась довольно сложной для совершенно слепых детей.

Две другие категории ребят справились с практической работой вполне удовлетворительно. Учитывая, что у моих детей высокая утомляемость, я отказалась от выполнения больших и трудоемких работ, которые требуют зрительного напряжения. От таких заданий ребенок быстро устает, начинает работать вяло, без энтузиазма. Радость творчества исчезает, возникает угнетающее чувство неуверенности. Наблюдая все это, я пришла к выводу, что нужны более доступные по технологии и объему модели. И я разработала несколько видов изделий, имеющих по 2–3 варианта технологии изготовления, что позволяет дифференцированно подходить к каждому ребенку, предлагая ему посильное задание и создавая максимальные условия для проявления творческой инициативы. Нужны были модели

простые и удобные в изготовлении, утилитарные и в то же время декоративные.

В нескольких моделях я объединила вышивку, шитье и вязание. Это комплект «Текстильные мелочи для кухни», состоящий из двух прихваток, подставки под заварочный чайник и коврика для сиденья на табуретку. Для его изготовления лучше всего подходит толстая ткань (сукно, бобрик, ратин и т.п.), особенно для абсолютно незрячих. Слабовидящие ребята используют однотонный текстиль, а для вышивки они применяют толстые иголки с большими ушками и толстую пряжу ярких, контрастных цветов. Для слепых детей я рекомендую вариант без вышивки, в котором комбинируются однотонные и узорчатые ткани. Сначала соединяем детали петельным швом по лицевой стороне. Потом обвязываем изделие крючком. Или обшиваем края тесьмой (шнуром). Изготавливая данный комплект, слабовидящие осваивают основы шитья, вязания и вышивки, а незрячие – шитья и вязания.

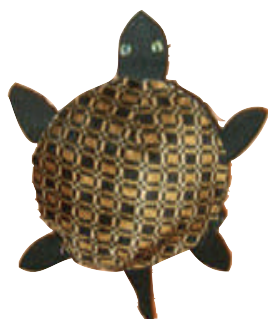
Эти работы наших детей можно посмотреть в Интернете по ссылке: http://vkontakte.ru/album1879776_20914587.



Все ребята успешно справились с такой необходимой вещью, как чехол для мобильного телефона. Материал для него тоже должен быть толстым, хорошо держащим форму и удобным при шитье. Способ декорирования оказался приемлемым и для слепых – бисером или пайетками украшается вырезанное из фетра сердечко, которое пришивается или прикрепляется двусторонним скотчем на уже готовое изделие.

Делаем игрушки

При разработке модели текстильной игрушки я руководствуюсь тремя принципами. Игрушка должна быть:



- 1 узнаваемой, выразительной и привлекательной при зрительном восприятии;
- 2 максимально простой и удобной в изготовлении, доступной всем категориям учащихся;
- 3 приятной на ощупь при тактильном изучении.

Для создания мягких игрушек слепые дети почти всегда пользуются плотными тканями, слабовидящие могут шить и из более тонкого текстиля. Среди наших моделей – черепашки, мышки, клоуны, цыплята, курочки. А моя версия медвежонка настолько понравилась ребятам, что некоторые сделали их по несколько штук в подарок своим братьям и сестричкам.

Начав с небольших по объему изделий (прихваток, чехлов, очечников, игольниц, игрушек), каждый ребенок постепенно входит в мир творчества и созидания.

Наблюдая за детьми, видя их старание, радость от изготовленного своими руками, с удовлетворением убеждаюсь, что моя главная цель достигнута. Важно и то, что у детей появляется желание сшить еще что-нибудь полезное и нужное не только для себя, но и для своих родных и близких.

Коллаж

Полезным для незрячих и слабовидящих детей является создание коллажей. Сочетание различных материалов в одной работе обеспечивает ребенка возможностью тактильного изучения огромного разнообразия применяемого сырья. В этой технике успешно работают все возрастные группы каждой категории. Изделия получаются яркими, эффектными и достаточно интересными.

Технология вполне проста для зрячих и доступна даже слабовидящим. Иначе складывается

ситуация у слепых ребят – они могут работать с формой, но не с цветом, который в коллаже играет важную роль. Учитывая эти особенности коллажа и тактильные возможности таких детей, я подбираю соответствующие темы. Работаем по схеме учитель – ученики: я вырезаю для незрячих ребят силуэтные заготовки фигур или детали поделок, которые остальные дети создают сами. Для каждого слепого ребенка я сделала комплект разновеликих картонных коробочек. В порядке цветового спектра раскладываю заготовки в секционные коробочки слева направо. Выполненные таким образом коллажи – «Весенняя клоунада» и «Клоуны-малыши». В этих композициях использованы цветная бумага, типографская продукция, фотографии детей, клей ПВА. В подобных работах неизбежен элемент случайности, наложения одного фрагмента на другой, но тематика такова, что все это совершенно не бросается в глаза, коллажи смотрятся цельно.

Предлагая новичкам технику коллажа, знакомлю их с особенностями работы с тем или иным видом текстиля, кожи и др. Теоретические сведения сопровождаю демонстрационным материалом – для этого использую удачные изделия своих учеников прошлых лет.

Полезным пособием является и моя тактильная книга «Легенды седого Кавказа» с иллюстрациями из натуральных и смешанных материалов к тексту по Брайлю. Ознакомьтесь с ней можно в Интернете по ссылке: http://vkontakte.ru/album1879776_28232234



Для занятий с незрячими детьми я адаптировала технику ошибана – картины из засушенных под прессом листьев, лепестков, травинок. На уроках мы создаем композиции, в каждой из которых используем фрагменты очень многих растений. При этом расширяется представление детей об окружающей природе, развивается фантазия.

Учитывая повышенную хрупкость сырья, я разработала собственные методы, позволяющие всем детям работать в этой привлекательной технике. Для слепых ребят я приклеиваю фрагменты растений на плотный ватман и вырезаю по контуру – дальнейшую компоновку на основу ребенок осуществляет самостоятельно, используя свои тактильные возможности. Для детей второй категории (частично видящих) я тоже наклеиваю части растений на твердую бумагу, но далее они вырезают сами и работают без моей помощи. Слабовидящие ученики почти все делают сами.

Хочется сказать еще об одной разновидности коллажа, которая связана с кумиром детей – фантиком. Технику работы с этим материалом я назвала фантик-рекле (фантик режем, клеим). Данное занятие не только развивает сенсорные способности, но и выявляет творческие возможности ребенка.



Заключение

На моих уроках ребята активно взаимодействуют между собой, охотно делятся друг с другом приобретенными знаниями и практическими навыками обращения с тем или иным материалом.

Методика коллективного творчества при выполнении большого изделия положительно влияет на детский коллектив и является незаменимым средством реабилитации школьников с нарушениями зрения.

При использовании методики индивидуального творчества я предоставляю каждому ребенку работу по его силам и возможностям. Дифференцированный подход позволяет любому ученику реализовать свой потенциал в художественном конструировании и ручном труде.

Все виды декоративно-прикладного искусства, которыми мы занимаемся, способствуют совершенствованию мелкой моторики, сенсорному и интеллектуальному развитию.

Елена ПУСТОВИТ,

воспитатель первой категории,
ГС(К)ОУ «Специальная школа-интернат» 18,
г. Кисловодск

(Фотографии предоставлены автором)



Окончание. См. начало в № 10/2011

Художественно-эстетические занятия

Занятия *художественно-эстетического цикла* проводятся несколько по-другому. На особенности их структуры влияет уровень технических навыков детей, особенно при работе в интегрированных группах. Поэтому за рубежом детям предоставляется возможность работать малыми группами «в мастерских» (по 15–30 минут). В основном так проводятся занятия рисованием и ручным трудом. В ручном труде воспитанников с проблемами в развитии применяют разнообразные материалы (картон, крафт-бумагу, стекло) и инструменты (перья, губки, скалки).

Для нормально развивающихся детей добавляются рисование на ткани, витражи, отпечатки краской от форм, изготовленных из сырой картошки и др., т.е. начинают более широко использоваться так называемые нетрадиционные техники рисования. Занятия в основном построены по принципу свободного экспериментирования детей с материалами и художественными средствами, т.е. четкого алгоритма их проведения нет.

В отечественных группах кратковременного пребывания (ГКП) подобные занятия могут проводиться как занятия по сообщению новых знаний и демонстрации новых способов действий, по применению и переносу усвоенных умений и навыков на другой материал, комбинированные и творческие занятия.

Традиционное комбинированное занятие имеет следующую структуру: формирование мотивации детей к занятию, обследовательская часть занятия, исполнительская и оценочная. Во время обследовательской части педагог планирует и осуществляет руководство анализом образца, природы, текста и др. Во время исполнительской дети в большинстве случаев действуют самостоятельно: лепят,

Пространство для интеграции

Приоритеты родителей и оценка педагогов

рисуют, наклеивают. Роль воспитателя сводится к наблюдению и индивидуальной помощи. В конце занятия – в оценочной его части – педагог вновь активно осуществляет руководство. По окончании работы детям помогают сопоставить полученное изображение с предметом, ситуацией или текстом. Осуществляется коллективная и индивидуальная оценка процесса и результата детского творчества.

Среди занятий изобразительной деятельностью традиционно выделяют занятия фронтальные и групповые. Фронтальные занятия проводить в ГКП сложнее всего – чаще всего их не проводят вообще. Групповые проводятся как поочередные занятия с «сильной» и «слабой» подгруппой, со второй подгруппой в это время может находиться помощник воспитателя или другой воспитатель (в некоторых ДООУ в утренние и вечерние часы в ГКП бывает мало детей, и поэтому с «семейками» по 10–12 человек работает 1 педагог, а с 9 до 16 часов работают 2 педагога с двумя «семейками»), или как одновременные занятия с обеими подгруппами, но с разным программным содержанием (при этом время начала и окончания занятия может сдвигаться у одной из подгрупп, если их проводит 1 воспитатель, и осуществляться одновременно, если в группе на момент проведения занятия находятся 2 педагога).

Предполагается, что в младших ГКП детского сада вторая смена воспитателей начинается раньше, т.к. самые проблемные и ответственные моменты (подгрупповые занятия, выход на прогулку, обед и т.д.) легче осуществлять сразу двум взрослым. Соответственно, первая смена вполне может заканчивать работу ко времени укладывания детей спать, во время тихого часа присутствие обоих взрослых уже не нужно.

В средней ГКП время совместной работы воспитателей меньше: первый работает с 7.00 до 13.00, а другой – с 11.00 до 19.00. В старших и подготовительных ГКП в этом вообще нет необходимости (особенно при введении специалистов).

Физкультурно-оздоровительные занятия

Занятия *физкультурно-оздоровительного цикла* (физической культурой, плаванием и др.) тоже имеют свою специфику. Кроме традиционного комбинированного вида занятий, проводятся тренировочные (например, с тренажерами) и контрольно-проверочные.

В отечественной практике принята трехчастная форма занятия. *Вводная часть* обеспечивает организацию детей, активизацию внимания, подготовку организма к выполнению более сложных упражнений. Для нее подбираются строевые упражнения, ходьба обычная, корригирующая и с заданиями, бег. *Основная часть* состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений (или спортивных упражнений). Завершает основную часть подвижная игра высокой интенсивности. В ней одновременно участвуют все дети, т.к. конец основной части – вершина физиологической кривой физкультурного занятия. *В заключительной части* обеспечивается переход от интенсивных движений к спокойным. Педагог постепенно снижает нагрузки на организм с помощью малоподвижных игр, спокойной ходьбы, упражнений на релаксацию.

За рубежом такой строгой структуры проведения занятия нет. Обычно оно проходит следующим

образом: в игровом зале дети занимаются физкультурой, после чего обязательно отдыхают, лежа на ковриках. Обязательный элемент занятия – подвижные игры – например, во Франции дети играют в мяч и серсо. В некоторых странах, в частности в Чехии, такие занятия могут проходить вместе с родителями воспитанников.

В процессе проведения познавательно-исследовательского, художественно-эстетического и физкультурно-оздоровительного циклов занятий деление детей на сильную и слабую подгруппы может происходить не только по возрастному (типологическому) принципу, но и по топологическому. Например, в соответствии с интересом детей к занятию конкретным видом деятельности и их способностями.

На основе интеграции

Учитывая разный уровень подготовки детей, посещающих интегрированные ГКП, воспитательно-образовательный процесс в них осуществляется в несколько этапов: подготовительный (адаптационный), основной и заключительный.

На *подготовительном этапе* работы детей в таких группах нельзя принуждать что-то делать или заучивать, их можно только привлекать к какой-либо деятельности. Поэтому занятия проводятся



Фото с сайта www.fm.com

на основе интеграции разных видов деятельности и различных способов организации сотрудничества в так называемых уголках детской активности, специально организованных в пространственно-предметной и игровой среде группы. В связи с этим в ГКП организуются несколько предметно-развивающих сред для речевого, математического, эстетического, физического развития детей или же одна, но многофункциональная среда. Ее содержание определяется видом группы кратковременного пребывания: адаптационной группы для малышей, группы подготовки детей к школе и других. В любом случае предметно-развивающая среда группы становится важным условием для проведения целенаправленных и систематических занятий с детьми.

На подготовительном этапе работы в группе кратковременного пребывания важно сформировать у детей ориентацию на сверстников. Объединять детей лучше на основе симпатий друг к другу (кто с кем хочет, по два человека) и индивидуальных интересов. Поначалу педагог использует совместно-индивидуальную форму организации деятельности, затем – совместно-последовательную. Более сложная – совместно-взаимодействующая – форма организации сотрудничества будет применяться не ранее чем на основном этапе воспитательно-образовательного процесса и только тогда, когда дошкольники научатся вместе работать, планировать свою деятельность и осознавать вклад каждого в общее дело. Особенно это важно для оптимальной интеграции детей с особыми образовательными потребностями в группу нормально развивающихся сверстников.

В этом отношении точка зрения отечественных педагогов близка позиции, которая выработалась при проведении занятий с детьми дошкольного возраста в восточных образовательных системах.

Воспитатели на Востоке, обучая детей взаимодействию, формируют их в маленькие подгруппы. Мини-коллективы имеют свои собственные имена и рабочие места (столы). Это побуждает воспитанников принимать решения, учитывая желания всех членов подгруппы и их возможности в осуществлении совместной деятельности. Поэтому подгруппы (6–8 человек) формируются не по способностям, как на Западе, а в соответствии с теми коммуникативными навыками и умениями, которые помогают сделать их деятельность более эффективной. Так, при осуществлении индивидуального подхода к детям педагоги выделяют лишь те особенности воспитанников, которые могут помешать или помочь им в достижении целей совместной деятельности. Например, в Японии детей каждые 2 месяца распределяют на целевые подгруппы:

Группа А – для детей, которые не умеют достаточно ясно выражать свои мысли и поэтому часто попадают в затруднительное положение. При общении с ними воспитатель должен обеспечить возможность более активно проявлять себя, чтобы быть на равных со всеми детьми.

Группа Б – для детей, которые все могут, но не уверены в себе и поэтому пассивны. При организации взаимодействия с ними воспитатель должен стимулировать стремление свободно высказывать свое мнение и осуществлять собственные намерения; и т.д.

После того как сформировался детский коллектив, дети привыкли к общению с воспитателем, друг с другом и к совместной деятельности, можно переходить к основному этапу работы.

На **основном этапе** воспитательно-образовательной работы в ГКП, как правило, проводятся занятия трех видов:

- поочередные занятия с каждой возрастной подгруппой;
- одновременные занятия с возрастными подгруппами, но по разным видам деятельности;
- одновременные занятия с возрастными подгруппами в одном виде деятельности, но с разным программным содержанием.

Формы обучения

Наиболее распространенная форма обучения – *одновременные занятия с разными подгруппами, но по разным видам деятельности* (например, познавательно-исследовательской и изобразительной). Педагог при этом должен постоянно уделять внимание обеим группам. Однако практика показывает, что равноценно руководить обеими подгруппами он не может, так как деятельность детей требует разной степени его участия и не решена задача регулирования длительности занятия каждой подгруппы.

Для ее решения можно воспользоваться опытом проведения одновременных занятий, объединенных общим сюжетом, и прибегнуть к нескольким вариантам:

- 1 Начать занятие с воспитанниками, относящимися к «норме развития», и решать задачи, предусмотренные программой, затем после краткой беседы продолжить занятие со всей группой, предлагая каждой подгруппе свои задания. При этом, объясняя задания детям с проблемами в развитии, воспитатель может целиком опираться на опыт нормально развивающихся сверстников и даже использовать их работы.



2 Провести основную часть занятия со всеми детьми, но с детьми, имеющими проблемы в развитии, закончить раньше. Это может быть связано с более простыми заданиями, которые им даются. Чтобы в процессе объяснения заданий нормально развивающимся воспитанникам дети с особыми образовательными потребностями не потеряли интереса к предстоящей работе, воспитатель использует последних в качестве ассистентов, предлагая им иллюстрировать рассказы товарищей на фланелеграфе или с помощью фигурок настольного театра.

3 Более эффективная форма организации обучения детей – *одновременные занятия с возрастными подгруппами в одном виде деятельности, но с разным программным содержанием*. Воспитатель получает возможность сосредоточить свои усилия на одном виде деятельности, облегчается подготовка дидактических материалов и оборудования, сокращается общее время, отведенное в режиме дня на проведение занятий. Однако, планируя одновременные занятия с сильной и слабой подгруппами в одном виде деятельности, воспитатель должен решать программные задачи сразу по нескольким направлениям работы с детьми, определять виды заданий и способ их выполнения для каждой подгруппы воспитанников.

Возможные варианты

С целью оптимизации процесса занятия в ГКП нередко проводятся с применением различных вари-

антов интеграции. При этом возможно сближение продуктивных форм, методов и приемов работы с детьми, способов организации их сотрудничества. Например, интегрированные занятия по развитию изобразительной деятельности предполагают интеграцию разных видов одной и той же деятельности (лепка предметная, сюжетная и т.д.) или техник ее выполнения (техника рисования пальцем, техника клякс, разбрызгивание краски и т.д.), в результате чего происходит усвоение детьми новых приемов изобразительной деятельности. Кроме того, на таких занятиях детям предоставляется возможность экспериментировать, искать новые пути, сравнивать, анализировать, решать задачи нахождения адекватных способов изображения, проявлять большую самостоятельность. Эти занятия объединяют детей общими впечатлениями, переживаниями, эмоциями, способствуют формированию коллективных взаимоотношений.

На **заключительном этапе** работы с детьми, который занимает последние 2 месяца учебного года, закрепляется пройденный материал и проводится заключительная диагностика. Проблема перегрузки детей нивелируется в процессе проведения тематических, комбинированных и комплексных занятий.

Комплексные занятия

Спецификой *комплексных занятий*, которые мы еще не рассматривали, является учет принципа комплексности в обучении и воспитании детей и опоры на междисциплинарные связи. В частности, это могут быть занятия, на которых решаются задачи развития, воспитания и обучения детей с по-

мощью разных видов искусства и видов художественной деятельности.

Структурные компоненты такого занятия должны отражать переходы от одного вида воспринимающей деятельности воспитанников к другому (зрительный, слуховой, двигательный), реализуя принципы динамичности детского восприятия и смены видов деятельности (художественно-речевой, музыкальной, изобразительной, театрально-игровой, художественно-продуктивной – ручной труд, конструирование). В то же время единый художественный образ, выраженный в теме комплексных занятий, позволяет детям понять особенности средств выразительности, общие тенденции в передаче эмоционально-образного содержания литературного, музыкального, изобразительного произведения.

Менее сложны для проведения **доминантные занятия**, на которых доминирует один из видов деятельности (например, музыкальный или изобразительный). Такие занятия позволяют выявить уровень развития каждого ребенка, его творческий потенциал, способность к самостоятельности, а также корректировать отставание детей в тех или иных видах деятельности.

Занятия проводятся примерно раз в месяц. Их результаты целесообразно обсудить в коллективе, привлекая к этому заведующую, старшего воспитателя, музыкального руководителя, педагога-психолога, преподавателя изобразительной деятельности, воспитателей ГКП.

Перечисленные виды и типы занятий характеризуют специфику воспитательно-образовательного процесса в ГКП, однако эффективность их применения зависит только от опыта и профессионального мастерства педагогов. Поэтому следует ожидать появления новых открытий, касающихся особенностей их планирования, организации и анализа: все познается в развитии.

Наталья МИКЛЯЕВА,
кандидат педагогических наук,
доцент Московского гуманитарного
педагогического института

Литература

1. Дошкольная группа. Программа для ГКП в детском саду: старший возраст / Под ред. Т.Н. Дорониной и Н.А. Коротковой. – М.: Школьная пресса, 2005.

2. Князева О.Л., Маханева М.Д. Приобщение детей к истокам русской народной культуры. – СПб.: Акцидент, 1997.

3. Комарова Т.С., Сакулина Н.П. Методика обучения изобразительной деятельности и конструированию. – М.: Просвещение, 1979.

Преодоление



Абсолютно счастливый человек

Вера Фещук – 27-летняя жительница Тернопольской области Украины. Когда она родилась, родители уже имели четырех здоровых детей. У Веры же не было рук, а одна ножка была вдвое короче другой. Врачи убеждали мать отказаться от ребенка, но она увезла дочку домой. Девочка вопреки прогнозам врачей научилась говорить, но ходить стала только с пяти лет.

Родители работали от зари до зари на ферме. Туда же пошли старшие дети, когда выросли и обзавелись семьями, у них самих были малыши, да сколько! Веру оставляли в доме с девятью (!) племянниками, а ей тогда было всего лишь шесть лет.

Инвалид с рождения, девочка научилась справляться с домашней работой и вынырнула всех племянников. Взрослые приходили вечером, а Вера уже всех накормила, одежду малышей постирала, ужин на плите разогрела.

Родители и не видели, когда Вера научилась все это делать... ножками. Никто ее не обучал. Старшая сестра рассказывала: как-то ее забрали на операцию, а мама в это время сломала руку, так за племянником-грудничком осталась смотреть Вера. Хваталась зубами за одежду, перетаскивала из коляски в кроватку, пеленала ножками, готовила молочную смесь, кормила.

Вера убирала в доме, полола огород, научилась вышивать. В 14 лет ей купили протез на левую ногу. В школу Вера не ходила: программу 11 классов прошла дома с учителями.

Вера рисует. Ее картины и рушники покорили жюри на выставке в Киеве. Местные власти подарили ей машину «Таврия», которую водит муж сестры. Но больше всего поразило журналистов, как Вера виртуозно накладывает ногами макияж своим односельчанам. Да так удачно, что к ней записываются заранее!

После того как номер ее мобильного телефона был напечатан, ей позвонили две тысячи человек, потрясенных мужеством и упорством девочки. Лучшие визажисты Киева обучили Веру тайнам макияжа. Ей подарили компьютер, подключили Интернет, и она быстро все освоила.

Поразительно, что Вера всегда ведет себя как абсолютно счастливый человек, и это привлекает к ней друзей, которых у нее так много!

Юлия ПЕТРОВА

Фото с сайта www.inva-life.ru

Издательский дом
первое сентября
НОВЫЙ ЭТАП РАЗВИТИЯ

ЖУРНАЛ* «ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ»

ПОДПИСКА НА ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ
ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЕ НОМЕРА И ОФОРМЛЕНИЕ ПОДПИСКИ –
НА САЙТЕ www.1september.ru



699
рублей

– цена подписки
для индивидуальных
подписчиков
и организаций
за полгода
(в июле журнал не выходит)

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ

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

* Внимание: со II полугодия 2011 года газета «Здоровье детей» становится журналом.

Фото с сайта
www.goodfon.ru

Что такое конформность?

Конформность (лат. *conformis* – «подобный», «сходный») – податливость человека реальному или воображаемому давлению группы.

В 1951 году американский психолог Соломон Аш (Solomon E. Asch) впервые провел исследование конформности. Он предложил добровольцам сравнивать вслух длину отрезков, изображенных на экране. В той же комнате находились специально нанятые участники эксперимента, которые один за другим давали ответы, противоречащие реальности. *Настоящие* испытуемые буквально отказывались верить своим глазам и тоже начинали отвечать неверно. Выявленную таким образом готовность следовать чужому мнению ученый назвал *конформностью*.

Я считаю, что надо жить так, как все, не отрываться от коллектива, не отставать от окружающих, но и не забегать вперед. Не люблю оригинальничать. Хочу, чтобы у меня все было, как у людей: приличная, модная одежда, но не настолько вызывающая, чтобы все оборачивались на улице; дома – хорошая обстановка и все необходимое. Стараюсь вести себя так, чтобы обо мне никто не мог сказать ничего дурного: ни друзья, ни соседи, ни близкие. Развлекаться предпочитаю стандартно: если выпить, то в меру и не часто, посидеть в кругу приятелей, посмотреть телевизор. Не ищу каких-нибудь особых видов проведения досуга. Не уважаю тех, кто ломает устоявшийся порядок, гонится за новизной. Думаю, что мнение большинства всегда правильно и противостоять ему плохо и вредно.

Описание конформного типа из «Методики аутоидентификации акцентуаций характера» Э.Г. Эйдемиллера

Как все!

Классификация

В социальной психологии различаются *внешняя* (публичная) и *внутренняя* (личная) конформность. *Внутренняя конформность* – отказ от собственного мнения и принятие точки зрения окружающих как более обоснованной и объективной. *Внешняя конформность* представляет собой демонстративное подчинение нормам, правилам и ценностям группы для получения одобрения или избегания порицания. В обоих случаях для конформных людей является значимым именно *общественное* (а не личное) мнение. Зависимость от других подталкивает человека к подлинному или мнимому согласию с ними, заставляет уступать большинству.

Отечественные психологи рассматривают три способа реагирования личности на «давление группы»:

- 1) бесконфликтное и бессознательное восприятие мнения большинства (*внушаемость*);
- 2) осознанное внешнее согласие даже при внутреннем неприятии (*конформность*);
- 3) сознательная солидарность с коллективом, активное принятие его позиций, борьба за них (*коллективистское самоопределение*).

К особой разновидности зависимого от группы поведения относится *негативизм* (*нонконформизм*) – стремление во что бы то ни стало поступать вопреки убеждению господствующего большинства, любой ценой и во всех случаях утверждать противоположную точку зрения.

«Здоровая» альтернатива конформности и негативизму – авторитетное отстаивание собственной позиции; в то же время независимость не исключает солидарности и сознательного согласия индивидуума с группой.

Конформный подросток

Исследователи выделили и описали основные свойства так называемого *конформного характера*. Эти черты могут встречаться и у подростков; они

накладывают своеобразный отпечаток на поведение учеников, которые требуют грамотного подхода со стороны педагогов.

Как уже было сказано, конформным людям свойственны чрезмерная внушаемость, подчиняемость и зависимость от окружающих, недостаток критичности и инициативности. Подобные личности пытаются придерживаться золотой середины, они склонны прислушиваться к большинству, стараются не выделяться и *быть как все*.

Конформный подросток – продукт своей микросреды. В принципе это неплохие ребята, исполнительные и старательные; но, попав в «дурное окружение», они постепенно усваивают все его обычаи и манеры поведения. Такие юноши и девушки не критичны; нового не любят, потому что не могут к нему быстро приспособиться. Их слабое место – неумение противостоять отрицательным воздействиям. Если привычная группа сверстников изгоняет такого молодого человека, он, как правило, поддается влиянию уличных компаний – втягивается в алкоголизацию, употребление наркотиков, массовые правонарушения; его легко подбить на побег из дома или расправу с «чужаками».

В группе ровесников конформисты не претендуют на лидерство и особое положение, но очень дорожат своим местом. Даже выбор профессии или вуза у них часто осуществляется по принципу «за компанию». Независимо от интеллектуального уровня такие ребята безынициативны, не раскрывают до конца своих потенциальных возможностей ни в учебе, ни в трудовой деятельности.

При благоприятных условиях (дружный класс, отсутствие серьезных требований) конформисты добросовестно выполняют свои обязанности. К достоинствам их характера относятся низкая конфликтность и умение общаться в коллективе.

Значительное влияние на такого подростка может оказать положительное окружение, нормы и ценности которого постепенно могут быть приняты им как свои собственные. В то же время в этих ребятах важно воспитывать чувство ответственности и развивать индивидуальность, подчеркивая их хорошие качества, успехи и достижения.

Юлия КОРЧАГИНА,
психолог, кандидат психологических наук,
Москва



ТЕСТ НА КОНФОРМНОСТЬ

Инструкция

Внимательно прочитайте вопросы-утверждения и выберите следующие варианты ответов:

- 2 – совершенно верно;
- 1 – верно, но все же бывают заметные исключения;
- 0 – неверно.

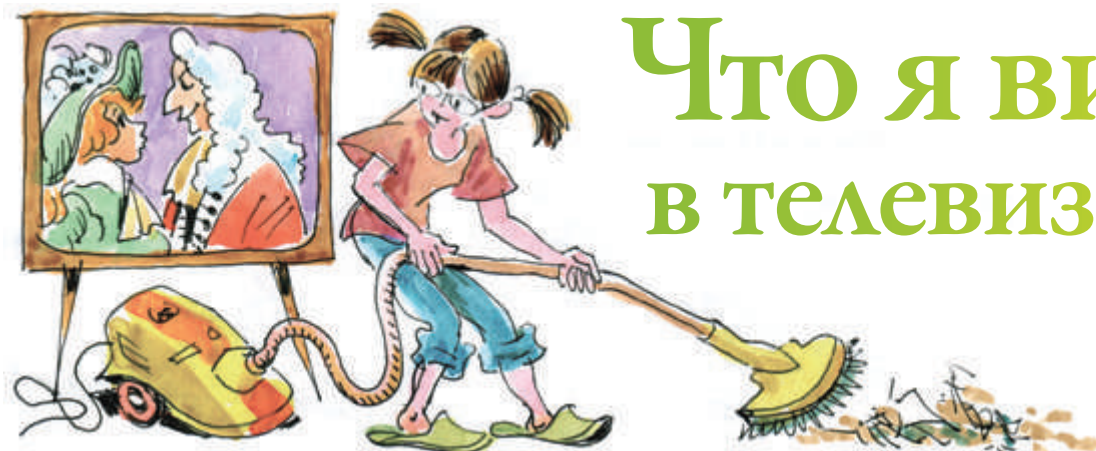
Вопросы

1. Моё настроение обычно такое же, как и у окружающих меня людей.
2. Я считаю, что не следует выделяться из окружающих.
3. Прежде чем с кем-то познакомиться, я хочу узнать, что это за человек, что говорят о нём другие люди.
4. Стараюсь жить так, чтобы обо мне не могли сказать ничего плохого.
5. Я думаю, что никто не должен отрываться от коллектива.
6. Я пытаюсь жить так, чтобы будущее было хорошим.
7. Я охотно слежю за авторитетными людьми.
8. Считаю, что ничем не отличаюсь от большинства людей.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитайте общую сумму баллов:

- 11–16 – сильно выраженная конформность;
- 6–10 – средне выраженная конформность;
- 0–5 – слабо выраженная конформность или полное ее отсутствие.



Что я вижу в телевизоре?

С мнением психолога на этот счет вы могли познакомиться, прочитав статью «Телевизор маму не заменит» (см. № 8/2011). А вот что думают школьники

Эти сочинения, написанные учащимися (14–15 лет) московской школы № 1195 по просьбе учителя русского языка и литературы Н.А. Горбушиной, классные руководители могут использовать на родительских собраниях, они станут для родителей поводом к размышлению. А некоторые наиболее интересные соображения подростков, которые вы отберете под тему вашего родительского собрания, послужат убедительной иллюстрацией тезиса о важности домашнего, теплого, нежного общения с детьми.

Некоторые сочинения такие говорящие, что их даже комментировать не стоило. Какие-то замечания сделаны в достаточно жесткой форме – это для того, чтобы помочь подросткам переориентироваться с виртуального, заманчивого мира телевидения на реальный, пусть и непредсказуемый, но гораздо более значимый и увлекательный, мир непосредственного общения.

Никита Л.

Ничего хорошего. Да, именно так. Хорошего и полезного в телевизоре мало.

Теперь по порядку. Не учитывая, что от телевизора во включенном состоянии исходит нешуточная доля вредного для здоровья человека облучения и продукты разложения этого облучения, кстати, остаются в стенах наших бетонных квартир, у телевизора есть еще множество недостатков.

Во-первых, через телевизионные новости мы каждый день узнаем ужасные вещи, будь то природные катаклизмы или автомобильные аварии. Люди подсознательно, незаметно для самих себя, теряют желание выходить на улицу.

Во-вторых, большая часть телевизионных передач (особенно развлекательные шоу) приводит к массовой деградации. Звучит довольно грубо, но от реальности не уйдешь. Какую смысловую нагрузку несут передачи на канале ТНТ? Что полезного может дать человеку просмотр передачи «Поле чудес»?

В-третьих, самые интересные передачи, действительно имеющие смысл, идут слишком поздно, и не у каждого человека есть силы и возможности их смотреть.

Это лишь небольшое количество из огромного списка недостатков телевизора. Я решительно против телевизора!

Комментарий

Вопрос нравственной цензуры шоу-программ на нашем телевидении требует немедленного решения! Один из популярных молодежных телеканалов – MTV – стал показывать шоу с названием «Любовь с первого взгляда», но о любви там нет ничего: тот пошлый стриптиз, который идет в рамках передачи, ничего общего с чувствами не имеет. К сожалению, современная молодежь смотрит эту передачу и, наверное, думает, что, откровенно продемонстрировав все свои прелести, можно понравиться хорошему парню и создать семью. Стираются нравственные устои на нашем телевидении. Пусть подумают те, кто гонится за бешеными деньгами сейчас, какие плоды они пожнут завтра, когда вырастут те, кого они воспитывают такими передачами.

Виктория Г.

Роль телевизора очень важна в нашем современном мире. И я, как и все люди, очень люблю смотреть телевизор. В будние дни я обычно смотрю развлекательные передачи либо какие-нибудь мультки. Также почти каждый час смотрю новости. Меня интересует, что происходит в жизни в данный

момент. Ну и, конечно же, я жить не могу без канала «Спорт». Люблю смотреть по этому каналу различные соревнования по различным видам спорта. Больше всего люблю смотреть большой теннис.

У нас стоит тарелка, и поэтому у нас каналов намного больше, чем у обычного телевидения. Также я смотрю по телевизору всякие научные передачи!

Я не представляю свою жизнь без телевизора.

Комментарий

Дорогая девушка, ты смотришь передачи телеканала «Спорт», похвально! Но каким спортом занимаешься ты сама? Насколько стройнеет твоя фигура и здоровеет тело во время постоянного просмотра телевизора, без которого ты не представляешь себе жизни?

Эдуард Р.

В телевизоре я вижу отдых и развлечение. Также я вижу в нем источник информации, например, новости. Телевизор я смотрю в свободное от учебы время.

Комментарий

Знаешь, Эдуард, я встречала много счастливых людей, и у большинства из них отдых и развлечения – это общение с друзьями, туризм, прогулки, творчество, но уж никак не телевизор... И в свободное от работы время они стараются заниматься интересными делами – читают книги, приглашают на свидание любимых, лепят из пластика современные украшения, треплются по телефону с подругами, в конце концов, но ни один из них не сказал, что отдохнул и развлекся у телевизора. Интересные люди и собеседники обычно говорят, что попросту потеряли время, ни для ума, ни для души ничего не приобрели! Да, у них есть любимые передачи и фильмы, но их просмотру они уделяют далеко не все свободное от работы время.

Ирина О.

Телевизор играет большую роль в нашей жизни. Для меня телевизор – это способ расслабления. Я смотрю телевизор и отдыхаю.

Больше всего я смотрю комедийные сериалы, художественные фильмы. По утрам я смотрю новости. После школы, включив телевизор, я просматриваю, есть ли какая-нибудь интересная программа.

К сожалению, на сегодняшний день телевизор занимает большую часть нашего времени.

Комментарий

Девочка, сколько ты вешишь, если столько времени проводишь без движения у телевизора?

Любовь К.

Телевизор в моей жизни играет не очень большую роль. Иногда я могу посмотреть какую-нибудь интересную программу или кино, но очень редко. Хотя телевизор в нашем доме включен постоянно и кто-то обязательно что-то смотрит.

Я считаю, телевизор – это хорошая вещь, через которую можно узнать новости или извлечь для себя другую полезную информацию.

Каролина Б.

Телевизор я смотрю не каждый день. Но когда включаю, то ищу там музыкальные каналы, если что-то непристойное попадает на экране, я выключаю его. Еще смотрю интересные и нормальные фильмы. Но чаще всего мы с родителями смотрим новости, чтобы быть в курсе того, что происходит в мире. Раньше часто смотрела телевизор, но сейчас, чтобы просто так не трогать время, я уделяю большую часть своего времени более важным делам.

Екатерина И.

Для меня телевизор и различные телепередачи не очень важны. Я, конечно, как и большинство людей, люблю смотреть его. В основном меня интересуют веселые, интересные, познавательные фильмы или сериалы. Больше всего я смотрю телеканалы ТНТ и СТС. На Первом канале часто, практически каждый день, мы всей семьей смотрим новости. Также очень интересный канал – «Спорт». Там можно наблюдать наших олимпийских чемпионов, которые соревнуются со спортсменами других стран.



Рисунки Е.Медведева

Дарья М.

Лично для меня телевизор значит очень мало. Я редко его смотрю. На мой взгляд, телевизор и телепрограммы (большая часть) засоряют людям голову тем, что им на самом деле не надо. Заменяют реальную жизнь, крадут время. Хорошие фильмы можно посмотреть в кинотеатре, а старые – купить на дисках. Некоторые программы и один-два импортных сериала – вот все, что я смотрю по телевизору, и то нерегулярно.

В остальном телевизор, как мне кажется, особой пользы не приносит. Он только своеобразное орудие людей, которые сами его не смотрят, но используют, чтобы развивать в людях образ общества потребления.

Сергей О.

В телевизоре я вижу источник информации, отдых и просто времяпровождение.

По телевизору часто дают очень полезную информацию в совершенно разных формах и разных областях знания.

Отдых представляют собой развлекательные передачи. Наше телевидение переполнено ими.

И, конечно, времяпровождение. После рабочего дня, да и просто так хочется сесть в кресло и ежеминутно переключать каналы в надежде найти что-то интересное.

Вот что я вижу в телевизоре.

**Комментарий**

То интересное, что ты ищешь, есть в самой жизни, жизни, а не сконструированной бизнесменами реальности, которая поглощает твоё время и силы, создавая иллюзию отдыха и расслабления. Пока ты сидишь и щелкаешь пультом, проходят твои годы любви и дружбы, свершений, творений, общения и взаимопонимания...

Артем К.

В телевизоре можно увидеть много интересного и полезного, что потом может пригодиться в жизни. Телевизор – огромный источник, если им уметь правильно пользоваться. Я очень люблю комедии и передачи про животных, часто смотрю новости и мелодрамы.

Иногда попадаются совсем бесполезные передачи или сериалы. Я ненавижу сериалы, в которых может быть 200–300 серий, потому что в них нет смысла, как и во многих передачах.

Я считаю, что телевизор – это полезная вещь, но ее надо правильно использовать, с умом.

Комментарий

Да, ты прав, телевизор – это огромный источник. Только источник чего? Большую часть времени на любом канале занимает реклама, которая привязывает высшие ценности человеческой души в товарам. Например, дружбу – к дезодоранту, спокойствие – к прокладкам, любовь и заботу – к кофе и т.д. Все увиденное необходимо пропускать через нравственные фильтры, и желательно, чтобы сами эти фильтры формировались не телевидением, а в школе, семье, церкви.

Настя О.

В наше время телевизор играет большую роль в нашей жизни. Если отвечать на этот вопрос обобщенно, то могу сказать, что в телевизоре я вижу много хороших фильмов и познавательных программ, а также совершенно много глупых современных мультфильмов. Я не считаю, что в телевизоре есть большая необходимость, т.к. занятие это занимает много времени. Если отвечать на этот вопрос от себя, то могу сказать, что я смотрю по телевизору только фильмы и музыкальные каналы.

Наталья Г.

Мне кажется, что телевизор играет в нашей жизни большую роль.

В последнее время я смотрю телевизор редко, но когда бывает свободное время, то я чаще всего смотрю драмы, мелодрамы, комедии, фантастику.

Вместе с семьей мы смотрим новости и благодаря им узнаем что-то новое. Еще иногда я смотрю познавательные программы, из них я узнаю много интересного.

Комментарий

Про новости – это отрывки событий, специально поданные так, чтобы общей массой населения, которая их смотрит, было удобно управлять. В этом есть и свои плюсы, и свои минусы.

Марина Ф.

К счастью, телевизор в моей жизни не является предметом обыденности в том смысле, что он не играет для меня главную роль. Основное время занимают учеба, курсы, экзамены, танцы и прочее. Телевизор я часто включаю для создания фона: когда я убираю в доме или куда-то собираюсь, включаю музыкальные каналы, чтобы послушать музыку.

Правда, иногда с родителями или с сестрой я смотрю интересные фильмы, которые идут по программе или на диске. Завтракая утром или сидя за компьютером вечером, слушаю новости, но в них я редко нахожу для себя что-то интересное.

Телевизор портит зрение, а так как я и так плохо вижу, мне его смотреть не рекомендуется.

Комментарий

Ты говоришь, что смотришь его мало, а потом пишешь дальше, и оказывается, что смотришь ты его утром, днем и вечером... Так где же мало? Просто тебе хочется думать, что ты смотришь его мало, такое самоиндульгирование.

Татьяна Ш.

Я не любительница смотреть телевизор. На выходных, когда есть свободное время, я стараюсь как можно дольше гулять на улице, общаться с друзьями, дышать свежим воздухом. А телевизор – это очень скучно, но если совсем нечем заняться, то меня спасает он.

Комментарий

Лучше бы уповала на что-то другое и нашла точку опоры в себе самой.

Анастасия Т.

Мне очень нравится передача «Жестокие игры». Я вообще люблю разные передачи и сериалы. Я даже иногда смотрю мультики. Главное – чтобы было интересно.

Иногда я смотрю старые черно-белые фильмы. Для меня телевизор играет, конечно, важную роль.



Перед ним я отдыхаю. Но я иногда несколько дней подряд его совсем не включаю и чувствую себя совершенно нормально. Из сериалов я смотрю многое. Новости я смотрю очень редко.

Комментарий

Если в 15 лет считать достижением несколько дней не торчать у ящика, то что в 40 лет может стать достижением?

Руслан М.

В наше время на телевидении в основном показывают огромное количество сериалов, состоящих из 300 и выше серий, передач о различных слухах и скандалов, но также есть поучающие программы, новости, юмористические шоу, фильмы и т.д.

Что касается меня, то я редко смотрю телевизор, а когда все же удается это сделать, то предпочитаю смотреть новости, юмористические передачи, спортивные события и какие-нибудь поучающие телепередачи.

Несмотря на множество неудачных фильмов, в каждом из них можно усвоить что-нибудь полезное. Когда смотришь телевизор, главное – уметь отсеивать ненужную информацию.

Аркадий П.

Я вижу в телевизоре только хорошие и позитивные передачи. Я также считаю, что телевидению надо давать свободу. Не должно быть монополистов на рынке телевидения. Пусть будет больше каналов и передач. Должно быть меньше рекламы. А подбором передач я доволен. Очень люблю смотреть новости.

Гарник Б.

По телевизору в последнее время показывают неприличные и нехорошие передачи. Кроме сцен насилия, убийств, обмана и безнравственных вещей, ничего не увидишь.

Я стараюсь редко смотреть телевизор. Мы всей семьей смотрим новости и комедии. И я могу обойтись без телевизора. Так что у него я редко сижу.

Юлия А.

Я не часто смотрю телевизор. Чаще он работает как фон. Больше времени я провожу перед телевизором, когда там показывают новости или документальные фильмы. С утра иногда включаю музыкальные каналы.

В нашей жизни все больше времени тратится на социальные сети.

Сатиник Ш.

В последнее время я редко смотрю телевизор, но если смотрю, то это либо развлечение или отдых после учебы, либо дополнительная информация.

Если я хочу развлечься или отдохнуть, то смотрю какой-нибудь фильм, который по нему идет.

Если я хочу получить дополнительную информацию, то я смотрю научные каналы или новости.

Елена М.

Телевизор может нам показать много всего интересного: новости, различные передачи (смешные, экстремальные, поучительные), какие-то сериалы.

Из поучительных передач я узнаю всегда что-то новое. Как получают золото, где находят его, как делают кружки и др.

Еще часто смотрю канал про животных. Показываются их повадки и др. Иногда так хочется кого-нибудь завести. Но вообще сейчас у меня мало времени на просмотр телевизора.

Владислав С.

Телевизор – это окно в мир. В моей жизни он играет очень важную роль. Я смотрю много передач. Больше всего мне нравятся комедии, исторические фильмы. Исторические фильмы и документальные я смотрю для общего развития. Также они очень

интересны. Поэтому для меня они играют двойную роль. По жизни я пессимист. Это плохо, я согласен. И чтобы как-то «превратиться» (с чисто психологической точки зрения) в оптимиста, я смотрю комедии, в которых тонкий юмор, как говорят, «со вкусом». Они поднимают мне настроение.

Комедии и исторические фильмы – это то, что я вижу в телевизоре, особый мир, который стабилизирует мое душевное состояние, в который я погружаюсь, – удивительный мир красок и неожиданностей, легкости и оптимистического состояния. Телевизор – великая вещь.

Андрей И.

Мне нравится то, что показывают по телевизору на некоторых каналах, но на остальной части каналов показывают то, что наша семья называет «кровавая кровь», – убийства, а также «святые воспоминания» о 90-х. Несомненно, показывать это детям не следует.

Когда я включаю телевизор, я тут же набираю канал «Вести24». Я люблю смотреть этот канал, будь там пресс-конференция или экономические новости...

Также мне не нравится то, что показывают на мультканале (единственном с нашумевшим названием). Аниме, «кровавая кровь», а под конец вообще порнография (не смотрел, видел рекламу) создали у меня пренеприятное впечатление. На музыкальных каналах крутят музыку, которая всем надоела, либо то, чего никто не знает.

Проще говоря, телевизор – полезная вещь, а если хочется другого – Интернет в помощь. Под тем, что можно показывать, я подразумеваю новости, фильмы, споры, сериалы, а под другим я понимаю пошлые мультфильмы, печальные передачи вроде программы про знакомства, кастинг по одному из музыкальных каналов.

Вы не подумайте, что автор публикации против телевидения, – я ценю объединяющую и информационную мощь этого ресурса. Мне не нравится современная тенденция, сложившаяся на телевидении, ведущая к подмене нравственных ценностей – Любви, Милосердия, Взаимопонимания, Дружбы, Ответственности, Целомудрия – пропагандой разврата, насилия, доступности и потребления.

Я за цензуру на экране для детей и подростков, за душевное и живое личное общение между людьми, за гармоничный микроклимат дома.

Сочинения комментировала

Ольга ГОРБУШИНА,

*кандидат психологических наук,
Москва*

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

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



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

КОД  **ПРОФИЛЬНЫЕ КУРСЫ**

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

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

КОД  **ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КУРСЫ**

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

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

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

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

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

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

Курсы, включающие видеолекции (DVD), помечены значком 

Нормативный срок освоения каждого курса – 72 часа.

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

Окончившие дистанционные курсы получают удостоверение установленного образца.



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

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

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

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

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

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

Нормативный срок освоения каждого курса – 72 часа.

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

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

Окончившие очные курсы получают удостоверение государственного образца.



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



Найди костер в лесу

Наше беспокойное время ставит перед родителями и учителями важные задачи по подготовке ребенка к выживанию в городской среде. Постоянно совершенствуется школьная программа по основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ).

Свои методы воспитания необходимых качеств у ребенка предлагает и физическая культура. Развитие внимания и наблюдательности, смелости, решительности, умения ориентироваться в незнакомых условиях – все это возможно через занятия подвижными и спортивными играми на местности.

В условиях игры ребенок быстрее усваивает необходимые жизненно важные навыки, проявляет смекалку, учится взаимопониманию, самообладанию, взаимовыручке и терпимости

«Поиск клада»

Игра проводится на знакомом участке лесистой местности площадью около одного квадратного километра. Выбираются двое водящих. Каждый из них получает по предмету (клад), который он должен в течение 10–15 минут спрятать на расстоянии не более 300 метров от местонахождения отряда. Причем ребята знают вид клада – ящик, мешок, коробка и пр. А затем отправляются на поиски. Кто найдет клад, тот и считается победителем. Водящие меняются, игру можно продолжать.

Примечание. Клад можно прятать не только на земле, но и на деревьях, в кустах. Нельзя клад зарывать, но маскировать можно.

«Кукушки»

Играть лучше в лесу, на опушке. Размер участка – примерно 500х500 метров. Участники делятся на две команды. По жребию игроки одной команды отправляются в лес, залезают на деревья в разных местах и замаскировываются, изображая кукушек. Границы участка, на котором можно укрываться кукушкам, должны быть заранее установлены.

Через 10–15 минут другая команда идет отыскивать кукушек. Замечается время, в течение которого все кукушки будут обнаружены. Затем играющие меняются ролями. Команда, сумевшая быстрее

другой обнаружить всех кукушек, считается победительницей.

Кукушки обязаны изредка подавать сигналы – куковать. Найденная кукушка слезает с дерева или выходит из укрытия и идет к вожатому.

«Освободите пленного»

Возраст: 12 лет и старше.

Играющие: четыре группы против одной.

Местность: лесистая.

Пособия: карты и компасы.

Четыре группы представляют собой дозорных, а пятая – нападающих. Старшие каждой группы дозорных выделяют по одному игроку и передают их нападающей стороне в качестве пленников. Группа нападающих уходит с пленными в лес и в определенном месте устраивает привал. Пленных заключают в отдельный лагерь (квадрат 10х10 м), вокруг которого обозначается нейтральная полоса (круг радиусом 30–50 м). Нападающие охраняют эту полосу с внешней стороны.

Дозорные получают карту или набросок местности, где указаны дорога к привалу противника и местонахождение лагеря. По сигналу дозорные отправляются в путь, чтобы найти лагерь и освободить пленников. Последние могут криком или условным сигналом призывать дозорных. Любой дозорный,

которого осалит нападающий, становится пленным и должен перейти в лагерь для пленных. Однако он не может быть взят в плен на нейтральной полосе.

Дозорный должен проникнуть в лагерь и вывести оттуда одного из своих товарищей. Игроки нападающей группы, как и игроки, освобожденные из плена, неуязвимы; последние возвращаются в свои группы. Но если игрок, возвратившийся из плена, продолжает участвовать в игре как дозорный, он снова может быть взят в плен.

Время окончания игры определяется заранее и зависит от удаленности лагеря от старта. Если дозорным удастся в отведенное время освободить всех пленных, они выигрывают; в противном случае побеждают нападающие.

«По следам противника»

Возраст: 12–14 лет.

Играющие: две группы друг против друга.

Местность: окрестность лагеря.

Пособия: мел или мелкие бумажки, карандаш и бумага с конвертом.

Одна группа отходит в окрестность лагеря. Цель своего пути она излагает письменно, а заклеенный конверт передает руководителю другой группы. Спустя полчаса другая группа уходит в том направлении и продвигается соответственно знакам, которые оставляют за собой игроки первой группы (мелом – на мостовой, на деревьях, на шоссе; мел-

кими бумажками – в поле и на лугу). В населенных пунктах знаки излишни, так как преследователи могут расспрашивать при необходимости жителей. Если преследователи потеряли следы первой группы, то расходятся на поиск в широкой полосе и, возможно, найдут отпечаток обуви, по которому определяют направление первой группы. А когда следы утрачены полностью, игроки этой группы открывают письмо с указанием цели и согласно прочитанному продолжают путь. Но при этом они проигрывают.

Преследователи выигрывают в том случае, если им удастся настигнуть соперников раньше, чем те придут к цели.

«Отыщите костер»

Возраст: 12–14 лет.

Играющие: две группы друг против друга.

Местность: разнообразная.

Пособия: материалы для обозначения дороги.

Первая группа подразделяется на два патруля, которые отправляются разными путями к одной и той же цели. На дороге они обозначают многочисленные ответвления от нее, но обязаны в конце каждого ответвления поместить хорошо видимый знак «Дальше не ходи». Примерно в 150 метрах от цели патрули соединяются и, достигнув цели, разжигают костер, на котором кипятят воду.

Другая группа старается догнать патрульных. Если ей удастся это сделать раньше, чем патрульные вскипятят воду и погасят костер, она выигрывает.

«Бег по ориентирам»

Возраст: 14 лет и старше.

Играющие: соревнование групп и отдельных играющих.

Местность: холм или пригорок с широкой видимостью.

Группы выходят на пригорок или холм, откуда хорошо просматривается окрестность. С этого места определяются отдаленный, но отчетливо видимый ориентир (цель) и несколько промежуточных, тоже хорошо видимых.

Играющие получают задачу – в кратчайшее время достигнуть цели и при этом пройти все промежуточные ориентиры. У каждого ориентира находится судья.

Игроки выбегают с пятиминутным интервалом. Побеждает участник игры, добившийся лучшего времени. Затраченное время каждого из играющих той или иной группы складывается. В результате выигрывает группа, суммарное время которой оказалось меньшим.



Фото с сайта toikompa.ru

Марина МАЛЫХИНА



Б.С. ВОЛКОВ
Психология
подростка

СПб.: Питер, 2010. –
С. 240. – (Серия
«Детскому психологу»)

Подростковый возраст во все времена считали трудным периодом развития. Если для младшего школьника основной вид деятельности – учеба и главные изменения в психическом развитии связаны именно с ней, то в психическом становлении подростка ведущая роль переходит в область взаимоотношений с окружающими. Подросток включается в новую систему отношений и общения со взрослыми и товарищами, занимая среди них новое место.

В теперешней ситуации у нас в стране в наиболее трудном положении оказались как раз подростки, так как противоречия развития, свойственные этому возрасту, значительно усугубились, интенсифицировался рост квазипотребностей, квазиинтересов, отклонений в поведении.

В настоящем учебном пособии рассматриваются особенности психологии подростка в тесном взаимодействии с окружающей средой. Подробно обсуждаются такие кардинальные вопросы, как:

- Социальная ситуация развития подростка.
- Биологические условия развития его личности.
- Становление нового типа взаимоотношений подростка со взрослыми.
- Причины конфликтов.
- Социальное взросление подростка.
- Развитие самосознания.
- Интеллектуальное развитие подростка.

В тексте содержится большое количество практических примеров с типичными ситуациями и возможными способами их разрешения.

В конце приведены контрольные вопросы для самопроверки уровня усвоения материала. В приложение включены сравнительные описания различных акцентуаций характера в подростковом возрасте. Дается тест для определения типа акцентуаций.

Пособие рассчитано на педагогов и студентов педагогических учебных заведений, изучающих курс возрастной психологии, но оно будет полезно и всем тем, кто имеет отношение к работе с подростками: школьным учителям, воспитателям и, конечно, родителям.

Елена ВОРОНОВА