

МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ШКОЛЕ

Здоровье детей

ИЗДАЕТСЯ С 1992 г.
№ 15 (433)

zdd.1september.ru

Культура здоровья

Безопасных мобильных телефонов НЕ бывает!

с. 15

Логопед в школе

Важно завоевать позиции, еще важнее – удержать их

с. 26

Особый ребенок

Развивающие занятия для детей с ОВЗ, не посещающих школу

с. 38

Инклюзивное образование

Из дневника наблюдений тьютора

с. 42

Образ жизни

Метод sandplay – строим собственный мир в миниатюре

с. 54



издательский
ДОМ
1september.ru

Первое сентября

октябрь
2011

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ Подписка: Роспечать – 32033 (бумажная версия), 26108 (электронная); Почта России – 79065 (бумажная версия), 12683 (электронная)

содержание

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

внимание: отправляемся в Германию

О.Кузнецова,
А.Михель

_____ 4

ПУЛЬС СОБЫТИЙ

_____ 8

А, В, С, D и я – витаминная семья

И.Томилова

_____ 12

мобильник: удобно или опасно?

Н.Хорсева

_____ 15

диалог взрослый – ребенок

Н.Малярчук

_____ 19

ЧАС ЛФК

упражнения для профилактики и лечения плоскостопия

Н.Зайцева

_____ 22

компьютер и зрение

Л.Гладилина

_____ 24

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

тьютор в современной школе

Е.Романова

_____ 42

увидеть жирафа зажмуренными глазами

Г.Чмыхалов

_____ 46

ЛОГОПЕД В ШКОЛЕ

за лето дети многое забывают

Н.Свободина

_____ 26

дисграфия... Так что же делать?

Е.Бакарченко

_____ 30

ОБРАЗ ЖИЗНИ

обвиняются наркотики

С.Геворкян

_____ 50

песочное царство- государство

Ю.Алехина

_____ 54

все или ничего!

Ю.Корчагина

_____ 58

КНИЖНАЯ ПОЛКА

_____ 61

королева спорта

М.Малыхина

_____ 62

ОСОБЫЙ РЕБЕНОК

рисовать полезно всем

С.Кременецкая

_____ 34

день открытых возможностей

_____ 38



К материалам, помеченным этим символом, есть дополнение на CD-диске.



Уважаемые подписчики бумажной версии журнала «Здоровье детей»!

Теперь вы можете получать и электронную версию нашего журнала.

Для этого:

1. Зайдите на интернет-сайт www.1september.ru.
2. Зарегистрируйте личный кабинет (если у вас его еще нет).
3. В личном кабинете в разделе «Издания/Коды доступа» введите код SE-55933-96702.

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ Подписка: Роспечать – 32033 (бумажная версия), 26108 (электронная);
Почта России – 79065 (бумажная версия), 12683 (электронная)

Здоровье детей

Методический журнал:
здоровьесберегающие технологии в школе
Издается с 1992 г.
Выходит один раз 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**
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**
Главный художник: **Иван Лукьянов**
Педагогический университет:
Валерия Арслanian
(ректор)

ГАЗЕТА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:
Первое сентября – **Е. Бирюкова**

ЖУРНАЛЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:
Английский язык – **А. Громушкина**,
Библиотека в школе – **О. Громова**,
Биология – **Н. Иванова**,
География – **О. Коротова**,
Дошкольное образование – **М. Аромштан**,
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:
бумажная версия **32033**
электронная версия **26108**
Почта России:
бумажная версия **79065**
электронная версия **12683**

УЧРЕДИТЕЛЬ: ООО «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»
Зарегистрировано ПИ № ФС77-44343 от 22.03.11
в Министерстве РФ по делам печати
Подписано в печать: по графику 10.09.11,
фактически 10.09.11. Заказ №
Отпечатано в ОАО «Чеховский полиграфический
комбинат», ул. Полиграфистов, д. 1,
Московская область, г. Чехов, 142300

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:
ул. Киевская, д. 24, Москва, 121165
Отдел рекламы (499) 249-98-70
Сайт 1september.ru
Издательская подписка: (499) 249-47-58
E-mail: podpiska@1september.ru

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

Колонка главного редактора



Когда осень золотая – небо голубое, а листья желтые. Эти словосочетания у всех на слуху и не вызывают возражений. Так же как и утверждения, что физические упражнения корректируют недостатки фигуры и снимают утомление; мобильные телефоны удобны, но небезопасны; взрослые должны следить за своей речью, чтобы не унижать ребенка криком или обидными словами; свежие овощи и фрукты содержат витамины, а наркотики разрушают здоровье. Это все бесспорно.

Но с высказыванием, что никому нельзя верить, позвольте не согласиться. Это – черно-белое проявление юношеского максимализма, который пройдет с годами, и человеческие взаимоотношения приобретут разнообразные оттенки и полутона.

Не соглашусь и с тем, что рисовать можно только при наличии особого таланта. Творить, выражать свои мысли и эмоции, получать от этого чувство удовлетворения могут абсолютно все. Отложите в сторону традиционные кисти и карандаши и включите фантазию. Рисовать можно пальцами, копотью свечи, кляксами, изонитью и даже цветными мыльными пузырями.

А еще есть пескотерапия, снимающая напряжение и невроты. Она полезна не только детям. Погружая руки в золотистый песок, почувствуйте себя песчинкой мироздания и одновременно творцом своей собственной Вселенной, где небо всегда голубое, а солнце всегда золотое.

Главный редактор
Нина СЕМИНА



Оказывается:

В немецких школах
детей сортируют ___ стр. 6

Мобильная связь приводит
к «оптическим» ошибкам ___ стр. 15

Мы недооцениваем
агрессию слова ___ стр. 19

Внимание: отправляемся в Германию

Всем известно, что здоровье – важнейший аспект жизни любого человека. Ведь оно дает нам возможность реализовывать свои планы, создавать семью, иметь желанных детей. Однако понимание здоровья и ЗОЖ у разных народов неодинаково.

Предлагаю совершить небольшое путешествие по разным странам и континентам и посмотреть, как там относятся к здоровью. Сегодня мы с вами отправимся в Германию. А помогать мне, а также выступать в роли эксперта любезно согласился мой немецкий друг, который, кстати сказать, очень хорошо знает и Россию.

Взгляд изнутри

Все немцы с особым вниманием следят за своими зубами. Дети с неправильным прикусом щеголяют с «арматурой» во рту вплоть до 18–19 лет! 13–16-летние подростки носят «арматуру» гордо, у некоторых девочек она даже с кристаллами Сваровски, и никто никого за это не осмеивает.

Почему же здесь так заботятся о зубах? Основная и, наверное, главная причина – это деньги. Несмотря на медицинское страхование, лечение и протезирование зубов обходится в копейку, т.к. за визиты к стоматологу необходимо доплачивать.

Жители Германии выделяются на общем фоне европейцев своим прямо-таки маниакальным пристрастием к зелени. Салат невозможно

вычеркнуть из меню даже в рабочих столовых, турецких кебабных и Макдоналдсах. Причем он не просто имеется в меню... его берут и, мало того, едят!

К физической культуре особого интереса у населения в массе не наблюдается. Тем не менее у нас много бегающих трусцой или занимающихся спортивной ходьбой. Очень популярны велосипеды. Безусловно, до Китая Германии далеко, но на более или менее равнинных местах даже 70–80-летние на велосипеде – это нормальное явление. Недавно была опубликована статистика о том, что в стране в ходу больше велосипедов, чем личных автомашин. И автомобилисты относятся к велосипедистам весьма лояльно. Езда по 4-полосной улице в час пик с велоприцепом вполне безопасна, благо почти у всех имеются права.

В наших школах проводятся занятия по обучению езде на велосипеде по улицам. Ребята 12–18 лет часто пользуются этим транспортным средством, среди прочих достоинств которого то, что его можно легко перевозить в трамвае. Число велосипедистов в дорожном движении Германии составляет 10%. На протяжении дорог федерального значения



уже построено более 15 тыс. км путей для велосипедистов (ежегодно их становится больше примерно на 300 км). Поддержка данному виду транспорта оказывается на государственном уровне.

Среди немцев (естественно, тех, кто имеет время) довольно популярны спортстудии. Обусловлено это тем же, чем, наверное, и везде на Западе. Мы вступаем в брак поздно (после 30 лет) – значит, необходимо как можно дольше содержать свое тело в форме. Хотя в спортстудиях не так много людей, отличающихся особым фанатизмом в тренировках. Большинство посетителей ограничиваются необходимым минимумом – пытаются сжечь свои 2500 ккал и посидеть в сауне. По той же причине с шести утра до

отказа заполнены бассейны. В основном пожилыми людьми, которые встают рано из-за бессонницы или просто стараются поплавать часок перед работой. Даже девяностолетние ходят в бассейн, и это никого не удивляет. Вообще, несмотря на различные трудности, наши старики довольно бодренькие.

Типичная черта жителей Германии, бросающаяся в глаза иностранцу, – это панический страх заболеть. При малейшем подозрении на болезнь или недомогании (даже если что-то где-то вдруг кольнуло) они идут к доктору. Да, про немца не скажешь, как про русского: «Пока гром не грянет, мужик не перекрестится!». Поразительно, как это россияне при сильнейшей простуде могут отправляться на работу. Эта привычка сильно тяготит систему медицинского страхования в стране, так как вызывает просто астрономические затраты на финансирование посещений специализированных врачей.

В последнее время немцы начали активно отказываться от табака. Значительно сократилось количество курящей молодежи. Не увидишь также болтающихся по улицам молодых людей с пивом. Конечно, кто ищет, тот найдет, но лишь хорошо поискать. Юных любителей посидеть с баночкой пива в основном можно обнаружить вечером в клубе или в парке на лавочке. К большому сожалению, среди них много русскоговорящих или «лиц из Восточной Европы».



А теперь посмотрим, как описывают отношение жителей Германии к своему здоровью российские специалисты по культуре этой страны.

Мнение со стороны

Для немцев **здоровье** – вопрос важный. К числу факторов, необходимых для его поддержания, они относят охрану окружающей среды, организацию и благоустройство лечебных курортов, развитие фармакологической промышленности, полноценный отдых, правильное питание.

Еда – важная составляющая жизни любого народа, и, вне всякого сомнения, она отражает его национальные особенности. Распространено мнение, что для француза важно качество пищи, для немца – количество, а для англичан – хорошие манеры за столом. Действительно, несмотря на сегодняшнюю приверженность ЗОЖ, немцы, как и прежде, потребляют свинины больше, чем любая другая нация (около 4,5 миллиона тонн в год, причем эта цифра приблизительная и уменьшенная). Афоризм «Не хлебом единым жив человек» в Германии имеет свое завершение: «Нужны также сосиска и ветчина». Как говорят сами немцы, эта характеристика в целом верна, хотя и несколько утрирована... «Сосиска – это да...» Но в повседневной жизни (не путать с праздником) предпочтение отдается салату.

Для современной немки от знаменитой когда-то К-триады – «Kuche, Kinder, Kirche» («кухня, ребенок, церковь») актуальным остается только первое. В церковь они ходят мало, дети воспитываются в прекрасно организованных учебных заведениях, но вот слабость к хорошей, сытной еде сохранилась. Это подтверждает огромное число книг и телепередач, посвященных секретам кулинарного мастерства. О том же говорит и магазинно-рыночное изобилие: в Германии выпекается более 200 сортов хлеба, производится масса разновидностей сосисочно-колбасных изделий и находится каждая третья пивоварня мира. Справедливости ради стоит добавить, что сами немцы не считают, что храмы стали пусты, просто это не так бросается в глаза, как, например, в Америке.

Женщины работают если и наравне с мужчинами, то все же получают за это на 1/3 меньше. До 70-х на юге Германии муж мог официально уволить супругу у ее работодателя для ведения хозяйства! С другой стороны, наблюдается и иная крайность – радикальный феминизм.

Что касается школы, то детей отсылают в хорошие учебные заведения лишь те, кто имеет излишек денег. Нигде на Западе шанс получить хорошее образование так не зависит от кошелька и положения родителей, как в Германии, особенно в Вюртенберге и Баварии. По мнению многих выходцев из нашей страны и бывшей ГДР, которые еще помнят систему образования в

социалистическом лагере, немецкие школы «бесчеловечны».

Поскольку детей здесь сортируют на тех, кто достоин, по мнению педагогов, учиться в гимназии и прямой дорогой идти в вуз, и тех, кто этого не заслуживает. И это деление, или официальную «рекомендацию», ребята получают в 10–11 лет!

Известное высказывание «Что русскому здорово, то немцу смерть» явно не о еде. Для россиянина немецкая пища очень даже близка и понятна, поскольку ее основа – это хлеб, картошка с мясом и пиво. Во многих регионах популярны настоящие «наши» лесные грибы, а не искусственно выращенные шампиньоны. Немецкий завтрак способен сделать счастливым даже самого яростного германофоба. И хотя некоторые советуют тем, кто мечтает о хорошей фигуре или не отличается крепким здоровьем, отправиться в соседнюю Францию, сегодня у немцев также распространен культ здоровой пищи. В ресторанах появляются вегетарианские и низкокалорийные альтернативы (правда, пока только в крупных городах).



Обычная немецкая семейная пара в ресторане: жена может заказать легкий овощной салат как дань ЗОЖ и модной диете, а муж редко откажет себе в удовольствии съесть сочный, хорошо прожаренный кусок свинины. Зато оба точно зальют все это большой дозой пива. Ведь все знают, что пивные дрожжи очень полезны. Подобно тому как итальянцы убеждены и почти заставили поверить всех

остальных, что от итальянских макарон худеют, немцы уверены, что немецкое пиво не повредит ни фигуре, ни здоровью.

Про пиво немцы говорят, что оно у них бывает хорошее и очень хорошее, а весь импорт почитают за глупую, но неизбежную дань мировым тенденциям – кто же станет употреблять эту сомнительную жидкость, если есть своя, настоящая, божественная влага?! К этому напитку здесь относятся с уважением и даже с некоторым трепетом. Пьют немцы только в выходные, по праздникам и на отдыхе. Но с удовольствием и немало. Пьяный немец, не в пример итальянцу или французу, явление не такое уж удивительное.

В одном любопытном исследовании опросили более 2500 жителей Германии. Были выдвинуты пять базовых критериев, определяющих, ведут ли респонденты здоровый образ жизни, а именно: питание, физическая активность, курение, потребление алкоголя и подверженность стрессам.

Выяснилось, что лишь каждый седьмой немец питается правильно и при этом не курит, избегает стрессов, употребляет алкоголь в пределах нормы и придерживается оптимальных физических нагрузок. Образ жизни остальных 86 процентов не может считаться здоровым, хотя 55 процентов опрошенных заявили, что чувствуют себя совершенно здоровыми.

Согласно полученным данным 50 процентов немцев питаются неправильно, свыше 25 процентов курят, 18 процентов выпивают больше, чем стоило бы, более 50 процентов испытывают вредный для здоровья стресс и 40 процентов не соблюдают установленный ВОЗ минимум, согласно которому в день необходимо активно двигаться хотя бы 30 минут.

Лидером по ЗОЖ оказалась земля Мекленбург – Передняя Померания, при том что в ФРГ она считается одной из беднейших областей с самым высоким уровнем безработицы и наиболее низким доходом на душу населения. Тем не менее 19,8 процента мекленбуржцев ведут полностью здоровый образ жизни, а вот в Саксонии-Анхальте, которая заняла последнее место в списке, таковых здесь всего 7,9 процента.

Обнаружилась еще одна довольно неожиданная закономерность: люди со средним школьным образованием живут гораздо здоровее лиц с высшим образованием, что опровергает ранее устоявшиеся представления о том, что более высокий уровень образования обуславливает и более здоровый образ жизни. Женщины и мужчины со средним образованием, как правило, пьют больше, чем выпускники вузов, однако при этом они вынуждены больше двигаться, так как должны выполнять физическую работу.

Германия – одна из самых возрастных стран в мире. Средний возраст ее жителей – 40,1 года, в



то время как средний возраст человечества – 26,5. Сегодня немцы живут примерно в два раза дольше, чем сто лет назад. Активно работающих становится все меньше, а пенсионеров – все больше.

Наконец, нельзя обойти молчанием важнейшую особенность современной немецкой жизни: страсть к путешествиям. Аккуратные, чистенькие старички и старушки в белых кофточках, солидные семейные пары на дорогих автомобилях, стаи рокеров в черных кожанках и с развевающимися бородами, молодые семьи с маленькими детьми, группы энергичных школьников в одинаковых кепках, веселые молодежные компании, слегка нарушающие традиции и приличия, – все многообразие немецкого народа представлено в популярных туристических местах.

К чести немцев следует отметить, что они, в отличие от многих других представителей западной цивилизации, несмотря на привычный комфорт у себя дома, совершенно неприспособлены и не боятся трудностей. Они одинаково охотно заполняют собой популярные итальянские курорты и малообустроенное побережье Шри-Ланки. Тем, кто забирался в глухие, удаленные уголки, чувствуя себя открывателем и покорителем новых земель, хорошо знакомо разочарование, с которым неизбежно сталкиваешься в этой ситуации: даже в самом безнадежном, казалось бы, месте можно обнаружить машину с немецкими номерами или группу германских туристов с рюкзаками.

Ольга КУЗНЕЦОВА,
кандидат биологических наук,
Москва;
Антон МИХЕЛЬ,
Германия

Литература

1. Все о Германии. – <http://www.paneuro.ru>
2. Николаева О.В. Здоровье у разных народов. / Tiu.ru
3. Wie gesund lebt Deutschland? – Welt, 10.08.2010.

СВОИМИ РУКАМИ

С 2009 года в России действует благотворительная программа «Будь здоров!»

Сейчас эта программа, инициатором которой является компания «Крафт Фудс Рус», реализуется в Ленинградской и Владимирской областях.

Во Владимирской области финансовую поддержку от «Крафт Фудс Рус» на общую сумму более 10 миллионов рублей получили 10 школ городов Лакинск, Покров, Собинка и поселка Ставрово. Эти средства направлены на разработку проектов, связанных с ЗОЖ. Положительные результаты подтвердили многочисленные отзывы детей и их родителей.

Направления программы

- **Выращивание полезных продуктов питания и их изучение.**
- **Обучение основам кулинарии.** Дети получают знания и умения, которые требуются для покупки и приготовления простой и здоровой пищи, в том числе из продуктов, выращенных своими руками.
- **Завтрак.** Подчеркивается необходимость утреннего приема пищи дома или в школе, ребята привыкают завтракать, сознательно используя для этого полезные продукты.
- **Подвижные игры.** Создаются условия для увеличения физической активности школьников на переменах и после уроков. Для этого устанавливается специальное оборудование, проводятся игровые занятия и упражнения.

Важно, что программа ориентирована не столько на пропаганду, сколько на реализацию ЗОЖ. В рамках программы для учителей и администрации проводятся разнообразные тренинги, семинары, мастер-классы, методические совещания, рабочие встречи и другие мероприятия. Многие взрослые думают, что полезная еда не может быть дешевой. А потому для родителей школьников проходят демонстрации процесса приготовления вкусных блюд из недорогих, но полезных продуктов.

Результаты налицо

Программа «Будь здоров!» превратилась в неотъемлемую часть учебного плана каждой из школ-грантополучателей. За два года занятий более 700 ребят узнали о компонентах полезной пищи и научились не только правильно есть, но и готовить.

Вдвое выросло число семей школьников, где рационально питаются и имеется спортивный инвентарь.

Теперь ребята меньше болеют. Количество детей, соблюдающих режим сбалансированного питания и здоровой физической активности, увеличилось на 80%.

Ребята с удовольствием стали выращивать овощи сначала дома и в классе на подоконниках, а затем на пришкольных и дачных участках.

Меню школьных столовых обогатилось витаминными блюдами. Изменились вкусовые пристрастия учащихся. Все они отмечают, что каши с добавлением полезных продуктов вкуснее, и просят родителей использовать такие добавки дома.

Благодаря оборудованию, закупленному в школьные столовые, в рационе детей появились свежевыжатые соки, стало больше фруктовых и овощных салатов.

Многие родители приобрели новую бытовую технику (соковыжималки, комбайны, пароварки и др.), с помощью которой готовят вместе с детьми.

На переменах школьники с интересом участвуют в играх с использованием скакалок, мячей, обручей, кеглей и другого оборудования, а на уроках проходят физкультурные минутки и паузы. Дети не просто знакомятся с различными подвижными играми, но и учатся самостоятельно их организовывать. Старшие ребята играют с младшими, помогают преподавателям подготавливать и проводить для них занятия и перемены.

Родители активно включаются в работу кулинарных и спортивных кружков: доставляют продукты, помогают ребятам готовить пищу, знакомят их с играми своего детства.

Для ребят устраиваются праздники и экскурсии, игровые занятия. Например, школьники города Собинки ежемесячно посещали НИИ «Лаборатория здорового питания», где проходили уроки с использованием научных фактов и игровых заданий, стихов, песен, элементов театрализации и инсценировки, мультимедийных презентаций, фото- и видеоиллюстраций. И, конечно же, мамы и папы помогали детям искать и отбирать материал, оформлять работы, готовить выступления и шить костюмы.

Отработана методическая и организационная модель программы «Будь здоров!», которую могут успешно применять школы других регионов. В ближайшее время ее планируют внедрять в Новгородской области.

По материалам Интернета

Модульные курсы

«Навыки личной эффективности»

Педагогический
университет
Первое сентября

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

Модульные курсы предоставляют уникальную возможность:

- начать обучение в любой момент;
- выбирать удобный график освоения материалов и самостоятельно определять срок окончания изучения модуля (минимальный срок обучения – 1 месяц);
- выполнять контрольную работу в режиме онлайн;
- осваивать знания из психологии, менеджмента, экономики, которые позволят: лучше понять себя и других людей; психологические причины возникновения стрессов и различных заболеваний и сохранить свое здоровье; оптимизировать свою деятельность и др.

Нормативный срок освоения каждого модуля – 6 часов. Форма обучения – дистанционная. После успешного окончания модуля выдается сертификат.

Стоимость одного модульного курса – 200 руб.

ПЕРЕЧЕНЬ МОДУЛЬНЫХ КУРСОВ

очень
популярен!



Тайм-менеджмент,
или Как эффективно
организовать свое
время.



Тайм-менеджмент
для детей,
или Как научить
школьников
организовывать
свое время.



Приемы
конструктивного
разрешения
конфликтных ситуаций,
или Конфликты
в нашей жизни:
способы решения.

очень
популярен!



Профессиональное
выгорание,
или Как сохранить
здоровье
и не «сгореть» на работе.



Стресс-менеджмент,
или Приемы
профилактики
и преодоления стресса.



Управление имиджем,
или Как создать
свой стиль.

ПОДАЙТЕ ЗАЯВКУ НА ОБУЧЕНИЕ НА САЙТЕ
<http://edu.1september.ru>

Получить более подробную информацию можно на сайте, по электронной почте: module@1september.ru или по телефону (499) 249-47-82

ВАКЦИНАЦИЯ ДОБРОВОЛЬНА?

Бельгийский суд признал право родителя на отказ от прививок. Мама четырехлетнего малыша потребовала от производителей разъяснений относительно содержания вакцин и подтверждения их безопасности. Опасения женщины были связаны с тем, что в состав вакцин входит формальдегид, относящийся к канцерогенным токсинам. Поскольку соответствующих разъяснений получено не было, суд оказался на стороне матери ребенка. Так фактически был отменен закон 1966 года об обязательной вакцинации и отдан приоритет закону «О правах пациентов» 2002 года. Последний устанавливает право граждан на безопасность и информированный выбор. Тем не менее руководство страны собирается подавать апелляцию на решение суда.

Вакцинация россиян согласно Федеральному закону 1998 года «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» является добровольной. Однако до сих пор в нашей стране не прекращаются попытки принуждения родителей к вакцинации их детей. Например, отсутствие прививки порой становится препятствием для приема в детский сад, школу или летний лагерь. В настоящее время мамы и папы, протестующие против подобного нарушения законодательства, готовят иск в Конституционный суд РФ.



СМАРТФОН ДИАГНОСТИРУЕТ СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА

В США создали приложение для смартфонов, которое помогает распознать сотрясение мозга сразу после его получения. Эта программа задает пользователю несколько вопросов и по ответам оценивает вероятность сотрясения. Если такая вероятность оказывается довольно высокой, то данное приложение отправляет врачу электронное письмо с полученными сведениями.

Опросник программы разработан по диагностическим материалам центров по контролю и профилактике. Его вопросы связаны с мышлением, запоминанием, физическими симптомами, эмоциональным статусом, сном, механизмом травмы, временем ее получения и изменениями симптомов в динамике.

Программа может использоваться и самим пострадавшим, и людьми, находящимися рядом с ним. Нововведение должно значительно сократить количество осложнений и предотвратимых отдаленных последствий сотрясений мозга.

СОН ПРОТИВ ДЕПРЕССИИ

Сегодня многие подростки допоздна проводят время у телевизора или у компьютера. Американские ученые провели широкомасштабное исследование школьников, с помощью которого доказали, что у тех из них, которые ложатся спать после полуночи, имеется риск развития депрессии. А еще у таких ребят на 25% повышается риск возникновения суицидных наклонностей. Вот почему родителям подростка нельзя забывать о том, что оптимальное время для отхода ко сну их сына или дочери – 22 часа, при этом продолжительность сна должна составлять не менее 8 часов.



ШАХМАТЫ ОТ ГИПЕРАКТИВНОСТИ

Большинство преподавателей не раз испытывали проблемы с гиперактивными учениками. Проведенные с участием 800 детей исследования доказали, что помочь таким ребятишкам может шахматный кружок. В результате эксперимента обнаружилось, что у младших школьников, которые регулярно играют в шахматы, развивается более высокая мотивация к учебе. У таких детей формируются навыки усидчивости, концентрации внимания, что как раз и уменьшает проявления гиперактивности. По мнению специалистов, шахматы могут снизить уровень агрессии, повысить самооценку и успеваемость.



ЗЕЛЕННЫЕ ДРУЗЬЯ

Преподаватели химии порой забывают как следует проветрить кабинет после лабораторных занятий или экспериментов. А ведь многие из газообразных продуктов (например, оксиды серы или азота) относятся к токсичным веществам. Их частое вдыхание вредит организму и снижает иммунитет. Помимо этого, постоянное превышение в воздухе углекислого газа становится причиной головной боли и быстрой утомляемости. А при проведении практических работ в течение одного учебного дня в результате горения спиртовок концентрация этого газа увеличивается в два раза.

Исследование доказало, что очищать атмосферу класса более эффективно с помощью растений, нежели лишь десятиминутным проветриванием. Хлорофитум, цитрусовые и представители семейства лилейных не только выводят из воздуха химические загрязнения. Они значительно снижают численность кокковидных бактерий и спор плесневых грибов, в то время как отдельное проветривание не меняет состава микрофлоры.

ОПАСНЫЕ ИГРУШКИ

Большинство ребят, приобретая новые школьные принадлежности, выбирают из них самые яркие. Исследования показали, что такие пластиковые линейки, пеналы и другие аксессуары содержат вредные соединения – поликарбонат, стирол, фталаты – и при их контакте с детской кожей может возникнуть аллергическая реакция. Подобную опасность несут и мягкие пластиковые игрушки, поскольку в них имеются вещества, способные вызвать серьезные нарушения в репродуктивной сфере. Чтобы избежать проблем, желательно отдавать предпочтение деревянным линейкам и пеналам, мыть руки после использования пластиковых изделий и не покупать игрушки сомнительных производителей.



Подготовили **Андрей ЛЕКМАНОВ, Екатерина УШАКОВА**

Фотографии с сайтов www.aif.by, sarssp.ru, www.american-clinic.com,
www.anapa.info, clubs.ya.ru, am-am.info



А, В, С, D и я – витаминная семья

ВОСПИТАТЕЛЬСКИЙ ЧАС В МЛАДШИХ КЛАССАХ

В нашем образовательном учреждении план воспитательской деятельности построен таким образом: каждая неделя учебного года имеет свою тему, исходя из которой педагог организует все мероприятия на данный отрезок времени.

В моем классе один из месяцев был целиком посвящен теме «Семья». Состоялась Неделя здоровья, на которой воспитательский час назывался «Витаминная семья»; в другие дни этой недели прошли другие мероприятия, но тоже связанные с темой здоровья. Это беседы: «Одевайся по сезону», «Чтобы зубки не грустили», «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» и эстафеты здоровья (на улице).

Цель занятия: познакомить младших школьников с основными натуральными витаминами.

Задачи:

- формировать правильное отношение детей к здоровому питанию (к овощам и фруктам особенно);
- расширять кругозор;
- развивать творческие способности и воображение детей;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- сплотить классный коллектив.

Оборудование:

- две картинки с изображением фруктов и овощей, разрезанные по количеству учащихся (т.е. пазл);
- овощи, фрукты игрушечные;
- две корзинки;
- красочные иллюстрации с изображением искусственных и натуральных витаминов;
- плакаты/картинки с названиями основных витаминов (А, В, С, D) и продуктов, в которых они содержатся;
- обложки и наклейки (для поделок).

ХОД ЗАНЯТИЯ

Организационный момент

1. Деление на команды

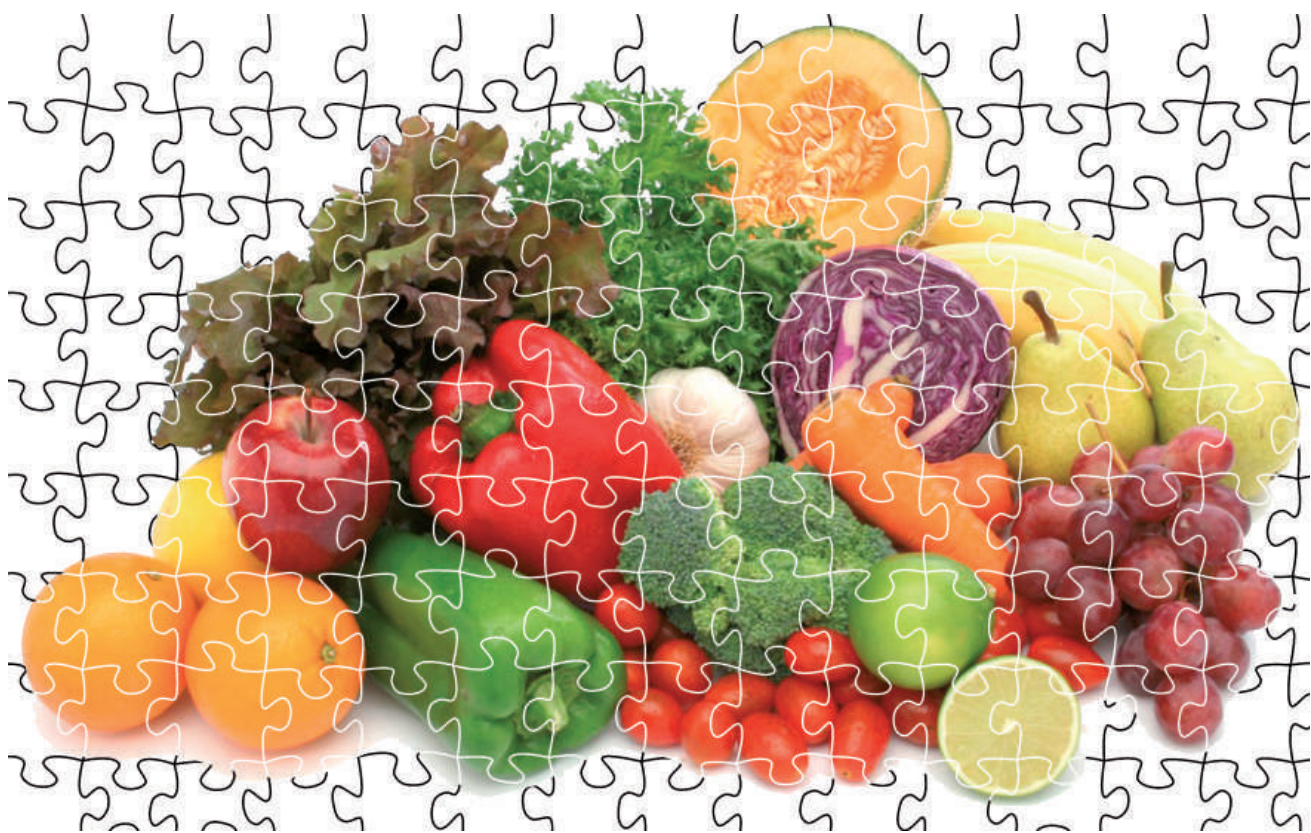
При входе в класс каждый ребенок получает кусочки пазла.

В классе приготовлены две парты, на которых лежит по фрагменту разных картинок. Задание учащимся: сложить картинку и остаться у этого стола; придумать название для команды.

(Приложение 1)

Вопрос. Как вы думаете, ребята: о чем мы будем говорить на этом воспитательском часе?





2. Игра с игрушечными овощами и фруктами

В классе спрятаны игрушки. По сигналу обе команды начинают их искать, находя, складывать в свои корзины. Побеждает команда, которая нашла больше фруктов/овощей.

Вопрос. Что именно лежит в ваших корзинах? Какова же тема нашего занятия сегодня?..

3. Беседа

Оказывается, что овощи и фрукты – это натуральные витамины. Еще есть искусственные витамины – возможно, мама дает вам их каждый день, они в виде таблеток. *(Педагог показывает картинки с изображением баночек с витаминками – например, «Пикавит», известный детям «Центрум» и пр., или коробочки с витаминами.)*

Тема нашего занятия сегодня – «Витаминная семья!». *(Педагог открывает доску, на которой написана тема занятия и нарисованы большие человечки-витамины (папа, мама, дети), которые держатся за руки. Впоследствии, по мере рассказа, он прикрепляет на этих человечков цветные картинки с определенным витамином: например, на человечка-папу – картинку витамина С и т.д.)*

Что такое витамины? Для чего они нужны?

Витамины (от лат. *vita* – «жизнь») – особые органические вещества, которые необходимы для нор-

мальной жизнедеятельности нашего организма (организм – это ваше тело изнутри, подробнее об этом вы будете узнавать на уроках биологии). Витамины участвуют в обмене веществ, повышают устойчивость к инфекционным заболеваниям, снижают отрицательное влияние окружающей среды и т.п.

Известно около полутора десятков витаминов. Витамины обозначаются буквами латинского алфавита (*A, B, C, D* и проч.).

На этом занятии мы рассмотрим четыре основных витамина.

Витамины необходимы для нашего роста и хорошего самочувствия.

Количество витаминов, которое нужно употребить в сутки, невелико, но при их недостатке в организме происходят опасные изменения. Витамины должны регулярно и в достаточном количестве поступать в организм человека с пищей (натуральные витамины) или в виде витаминно-минеральных комплексов (искусственные витамины, о которых мы с вами сегодня уже вспомнили).

Натуральные витамины содержатся в продуктах питания растительного и животного происхождения, с которыми они и поступают в наш организм.

Витамин А нужен для роста, нормального зрения, он защищает от инфекций и ломкости ногтей.

Основной источник витамина А – это продукты животного происхождения: печень, сливочное масло, яичный желток и др. Есть он и в овощах.

(Приложение 2)

Витамин В помогает работе сердца, желудка, нервной системы.

Витамин В содержится в зернах пшеницы и овса, в картофеле, капусте, горохе, зеленом луке, томатах, моркови, фасоли.

(Приложение 3)

Витамин С помогает в обмене веществ, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, ускоряет заживление ран.

Содержится во многих растениях, фруктах, ягодах, овощах. Особенно много его в сушеных плодах шиповника, красном перце, петрушке, укропе, смородине.

(Приложение 4)



Витамин D нужен для того, чтобы наши кости были крепкими. Витамин D есть в печени, зерновых проростках, яйцах, сливочном масле, молоке.

(Приложение 5)

4. Подвижная игра (на закрепление материала)

Педагог раздает детям роли – по названию одного из четырех основных витаминов. Дети сидят в кругу лицом друг к другу, в центре стоит учащийся (водящий), которому стул не достался, и говорит: «Сейчас поменяются местами витамины А и D (на-пример).

Дети с именами названных витаминов должны встать со стула и перебежать на свободный стул. Водящий тоже старается занять это место. Тот, кому не достается стула, встает в центр и называет продукты, в которых есть витамин, именем которого он назван в этой игре, а потом объявляет, какие витамины перемешаются сейчас. Так игра продолжается, пока педагог не прервет ее.

5. Поделка: витаминная обложка

Перед детьми раскладываются разнообразные наклейки с овощами, фруктами и дается обложка, которую с помощью имеющихся наклеек нужно украсить. При этом педагог говорит: «Глядя на эту обложку, которую вы наденете на книгу, вы вспомните о том, какие есть натуральные витамины, и о том, что их надо употреблять побольше».

В конце занятия детям раздается памятка о витаминах.

(Приложение 6)

Еще раз перед окончанием занятия педагог обращает внимание детей на то, что в классе (в определенном обозначенном месте) будет находиться журнал с картинками о знакомых витаминах и что дети во время перемен могут смотреть его, запоминать и вспоминать.

Кроме того, во время обеда (в столовой) педагог-воспитатель вместе с детьми возвращается к теме занятия, закрепляя тем самым пройденный материал. Педагог спрашивает, например: «Ты ешь сейчас свекольный салат, а какой в свекле витамин?».



См. приложения на диске

Ирина ТОМИЛОВА,

*педагог-психолог,
воспитатель ГПД*

*ГООУ центра образования № 118,
Москва*



Незаменимый, но не безобидный

В условиях нынешнего «скоростного режима» трудно представить себе жизнь без мобильного в кармане. По нему можно позвонить практически в любую точку земного шара, и при этом не надо, как раньше, искать телефонную будку или приходить на переговорный пункт и часами ждать вызова. Несомненно, сотовая связь очень облегчила наше существование. **Но...** И здесь стоит задуматься: какой ценой?!

Впервые за всю историю цивилизации люди **добровольно** подвергают свой головной мозг электромагнитному излучению радиочастотного диапазона. С появлением первых мобильных телефонов научное сообщество выразило тревогу по поводу возможных последствий такого влияния. Исследования в этой области весьма противоречивы и в первую очередь касаются взрослого населения планеты. Однако самыми многочисленными потребителями данной услуги в последнее время стали наши дети. Год от года увеличивается число ребят-тишек, которые имеют сотовый телефон. Они начинают пользоваться мобильниками уже с пяти лет, а пик активного освоения приходится на период поступления в школу. И это совсем не удивительно – ведь здесь тебе и игры, и фотки, и видео, и с друзьями можно поболтать, да и с родителями ты всегда на связи.

Мониторинг

Для того чтобы обнаружить последствия применения мобильных телефонов детьми, в 2006 году на базе лицея № 10 городского округа Химки был организован мониторинг психофизиологических показателей учащихся, пользующихся сотовой связью. Инициатором его проведения стал д.м.н., профессор, председатель Российского национального комитета по защите от неионизирующих излу-

Мобильник: удобно или опасно?

чений, член научного консультативного комитета программы Всемирной организации здравоохранения «Электромагнитные поля и здоровье человека» Юрий Григорьевич Григорьев.

В основу исследования положена разработанная и ранее реализованная мною программа мониторинга нейродинамических особенностей детей и подростков, позволившая мне выяснить изменения психофизиологических показателей школьников, проживающих в районах с разной экологической обстановкой и занимающихся по разным образовательным программам. Активное участие в организации исследования приняли родители, педагоги и администрация лицея, поскольку диагностику можно осуществлять только в первой половине дня, т.е. во время учебного процесса.

Сама диагностика занимает 45 минут (один урок). Она включает:

- **регистрацию:**
 - десяти психофизиологических показателей (сила – слабость нервной системы, лабильность, скорость восприятия световых и звуковых стимулов, острота зрения при ближнем зрении и скорость зрительного различения, утомление, сформированность процессов внимания и памяти), которая проводится с помощью автоматизированного рабочего места психофизиолога;
 - уровня развития мелкой моторики руки (патент РФ № 2314743);
- **оценку:**
 - нейропсихологического статуса;
 - степени возможных нарушений чтения и письма (как по данным диагностики, так и по материалам ежегодных обследований логопеда).

Кроме того, имело место перекрестное анкетирование детей и родителей для выяснения режимов пользования мобильной связью, компьютером,

плеером и посещения коррекционно-развивающих занятий.

Все процедуры осуществляются *только с письменного согласия* родителей или лиц, их заменяющих (в нашем случае это – заполнение специально разработанной анамнестической карты). По итогам диагностики составляются индивидуальные карты психофизиологических показателей детей, которые передаются *лично* родителям и опекунам на групповых консультациях. Администрация получает ежегодный статистический отчет о проведенном этапе диагностики с выводами и рекомендациями для педагогического коллектива.

На сегодня в мониторинге приняли участие 225 детей и подростков, из них 133 человека – 2 года наблюдений, 57 – 3 года, 31 – 4 года и 15 человек – 5 лет наблюдений. По результатам анкетирования были сформированы группа ребят, которые *не* пользуются мобильными телефонами (так называемый контроль), и тестовая группа – дети-пользователи.

Радует то, что после выдачи индивидуальных карт родители начали пристальнее следить за тем, как их дети пользуются сотовыми телефонами. Во-первых, ребята прекратили вешать аппараты на шнурках на грудь, во время занятий большинство выключают свои мобильники, убирают их в портфели или ранцы, стараются не класть в карманы брюк и рубашек. Во-вторых, школьники стали применять мобильник в большей мере как коммуникатор (SMS-, MMS-сообщения или функция громкой связи), т.е. *не* поднося его непосредственно к голове.

Результаты

Каковы же изменения психофизиологических показателей у детей, пользующихся мобильными телефонами? Рассмотрим подробно некоторые из них.

Слухотворная реакция и фонематическое восприятие

Мои более ранние исследования обнаружили, что простая слухотворная реакция, или время реакции на звуковой сигнал, с возрастом уменьшается. Это же я наблюдала у детей, которые не имеют мобильных телефонов. В отличие от них, у маленьких пользователей с каждым годом данный параметр или оставался на прежнем уровне, или увеличивался, причем чем больше ребенок разговаривал по телефону, тем ярче было выражено это замедление. Такой эффект был зарегистрирован в 66,7% случаев.

Однако среднее время простой слухотворной реакции – малоинформативный показатель для возможности выявления каких-либо нарушений слухового восприятия (кроме замедления реакции), поскольку сигнал звучит в одном и том же частотном диапазоне. Поэтому я обратила внимание на характер динамики слухотворной реакции, т.е. насколько стабильно ребенок выполняет тест. Этот критерий оказался более информативным. В частности, если время реакции на каждое последовательное звучание сигнала изменялось незначительно, то и сам характер динамики был достаточно ровным (рис. 1А). Если же время такой реакции сильно отличалось, то характер динамики становился «зигзагообразным» (рис. 1Б).

Однако характер динамики слухотворной реакции индивидуален, а потому необходимо было ввести такую величину, которая, с одной стороны, могла бы отражать этот параметр, а с другой – быть универсальной, т.е. применимой для разных «видов» динамики. Тогда я предложила термин *число нарушений фонематического восприятия* (опытным путем было установлено, что разница между двумя последовательными временами реакции на звуковой сигнал составляет ≥ 70 мс, ее условно



Рис 1. Динамика простой слухотворной реакции. А – стабильное выполнение теста, Б – нестабильное выполнение теста



назвали *единицей нарушения фонематического восприятия*).

Сравнив показатели простой слухомоторной реакции и число нарушений фонематического восприятия у контрольной группы и пользователей, я выявила у последних не только замедление реакции на звуковой сигнал, но и увеличение числа нарушений фонематического восприятия. Самое интересное было то, что повышение количества данных нарушений я регистрировала в первую очередь на стороне, противоположной от воздействия. Например, если ребенок подносил трубку мобильного к правому уху, то увеличение числа нарушений обнаруживалось при предъявлении звукового сигнала слева! Это проявлялось в 79,3% случаев у детей младшего школьного возраста. Однако у подростков эффект повышения количества нарушений фонематического восприятия регистрировался уже по «месту действия» излучения телефонного аппарата.

Могут ли подобные эффекты отразиться на обучении? Да, конечно. В первую очередь на письме – вырастет число «обидных» ошибок, особенно в диктантах и изложениях. По своему характеру они будут очень схожи с так называемыми «логопедическими» ошибками. Это хорошо согласуется с ранее полученными результатами отоларинголога из Индии Н.Панде, который доказал, что у лиц 18–25 лет, активно использующих мобильную связь (1 час в день), развивается высокочастотная глухота, т.е. не-

доразличение фонем, в состав которых входят звонкие и глухие согласные.

Работоспособность и утомление

Показатели работоспособности и утомления у детей-пользователей также отличаются от остальных ребят. Изменение параметра работоспособности к четвертому году наблюдений выявлено в 50,7% случаев, из них у половины ребят выражено уменьшение до нижней границы нормы (данные пятого года наблюдений сейчас находятся в стадии обработки). В 39,7% случаев установлено увеличение показателя утомления, причем в 30% эти изменения можно отнести к существенным.

Внимание и память

И, наконец, показатели внимания и памяти. Для изучения сформированности произвольного внимания был применен тест «Корректирующая проба», а для смысловой памяти – 10 пар слов (компьютерные варианты). Анализ ошибок при выполнении корректирующей пробы показал, что дети-пользователи чаще допускают так называемые «оптические» ошибки. В частности, вместо букв **к** и **е**, которые они должны вычеркивать по заданию, они вычеркивали **н, ч, в**.

При этом чаще всего уменьшался и параметр продуктивности выполнения этого теста, т.е. ребенок просматривал меньше знаков, чем было предусмотрено

возрастной нормой. Снижение продуктивности было зарегистрировано в 14,3% случаев, а показателя точности – в 19,4%. Что же касается смысловой памяти, и тут выявлены негативные изменения. Пользователи чаще неверно читают слова, а при восстановлении предъявленных пар согласно условиям теста часто вместо одного слова вставляют другое. Например, вместо «лиса» – «лес» (кстати, такого рода ошибки также можно отнести к разряду логопедических).

Точность и время выполнения задания

Снижение показателя точности выполнения задания у пользователей зарегистрировано в 19,5% случаев. Однако более существенные изменения были зафиксированы для параметра времени. В 30,1% случаев зарегистрировано увеличение времени выполнения задания. Нередко этот эффект проявлялся на фоне достаточно высоких показателей точности. На рисунке 2 представлено сравнение динамики параметров точности выполнения задания у двух одноклассников (первый из контрольной группы, а второй – пользователь, оба были у меня под наблюдением с первого года обучения). Видно, что к четвертому классу показатель точности снижается в обоих случаях. Это ранее описанный мною эффект обучения по программе «Петерсон». Однако у пользователя этот параметр еще ниже, чем у ребенка контрольной группы, да и времени выполнения теста у него было больше, т.е. он делал задание медленнее своего одноклассника.

Хотя в большинстве случаев изменения психофизиологических параметров выявлены пока в пределах возрастных норм, установлено четкое снижение показателей с высоких величин до нижней

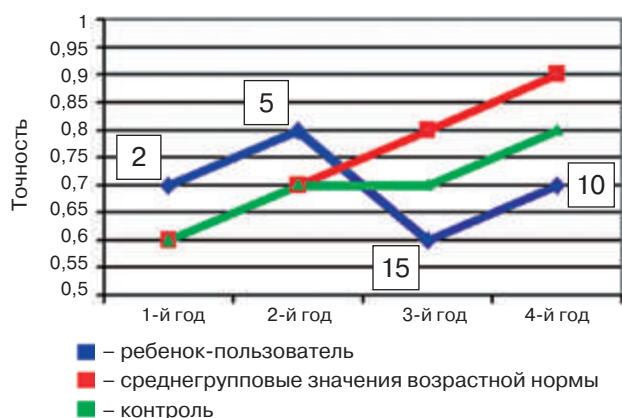


Рис. 2. Сравнение возрастной динамики психофизиологических показателей у пользователей и контрольной группы: изменение показателя точности при выполнении теста «Смысловая память». Цифрами обозначено среднее время ежедневного пользования мобильной связью.

границы нормы (работоспособность, произвольное внимание и смысловая память, время простой слухомоторной и зрительно-моторной реакций).

Три простых правила

Итак, факты налицо. Но всегда остаются вопросы: а можно ли все-таки детям пользоваться сотовыми телефонами, какие из них менее вредны? – и т.д. Ответ только один – безопасных мобильных **не** существует.

Каждый аппарат этой категории (сюда же относятся и радиотелефоны, которые есть практически во всех семьях) является источником повышенной опасности для человека, и в первую очередь для ребенка. Нельзя забывать, что именно его формирующийся организм весьма чувствителен к **любому** воздействию внешней среды, и особенно это касается головного мозга.

Но как быть, если родители на работе и единственное средство быстрой связи с ребенком – сотовый телефон? Надо придерживаться следующих правил. Во-первых, объяснить ребенку, что пользоваться мобильником можно только в экстренных ситуациях, а не болтать с друзьями «просто так». Если в телефонном аппарате есть функция GPS-навигатора, то вы без труда сумеете проследить маршрут сына или дочери. Единственное условие – наличие мобильника у ребенка, например, в кармане курточки или пальто. Во-вторых, необходимо, чтобы при разговоре ребенок применял функцию «громкая связь».

В этом случае он не подносит аппарат непосредственно к уху и тем самым существенно снижает его воздействие на свой головной мозг. В-третьих, нужно сократить время разговоров до **минимума!!!** Эти же условия должны выполняться и взрослыми. И, наконец, не поддавайтесь на уловки «разработчиков» средств защиты от излучения сотовых телефонов, которые часто ходят по школам и предлагают свои «изделия». Это всего лишь фантик, причем за очень большие деньги. Соответствующих средств защиты не существует, кроме времени и расстояния.

В заключение приведу еще один весомый аргумент. 31 мая этого года решением ВОЗ сотовая связь была признана канцерогенным фактором. Так что иметь или не иметь мобильник, пользоваться им или нет – всегда решать самому человеку, но в наших силах оградить детей от столь негативного воздействия. Я очень надеюсь, что эта статья поможет вам сделать правильный выбор.

Наталья ХОРСЕВА,
кандидат биологических наук,
Институт биохимической физики
им. Н.М. Эмануэля РАН,
Москва



Диалог взрослый – ребенок

КАК ПРЕОДОЛЕВАТЬ РЕЧЕВУЮ АГРЕССИЮ

Стараться избегать обидных высказываний в собственной речи и овладеть умением правильно реагировать на грубость собеседника – посильная задача для каждого цивилизованного человека, а для педагога и родителей – особенно необходимая.

Пожалуй, самое серьезное препятствие на пути преодоления речевой агрессии – это **беспечная лояльность современного человека в оценке агрессии слова**. И если человек отказывается объективно признать собственную склонность к ее проявлению, стыдливо заменяя это понятие абстрактными **несдержанность**,

резкость, неуравновешенность и утешая себя тем, что **сейчас все так говорят**, он ничего не сможет изменить в своем общении с воспитанниками. Поэтому наиболее общее направление предотвращения агрессии в детской среде – самонаблюдение и самоконтроль взрослого над собственным речевым поведением, анализ своей речи с точки зрения вежливости, корректности, эффективности воздействия.

Задумаемся, например: всегда ли наши обращения к детям, выражение мнения, просьбы, отказы вежливы, приносим ли мы извинения за ошибку, несправедли-

вую оценку? Чтобы избежать резкости, иногда достаточно просто попытаться встать на позицию ученика, «быть выше ссоры».

Способность к эмпатии – сопереживанию проблемам собеседника, умение объективно оценить личностные особенности и эмоциональное состояние ребенка очень важны для коммуникативной компетенции и педагога, и родителей. Наконец, толерантность – терпимость, снисходительность – тоже необходимое качество взрослого, которое предполагает корректность оценок, умение прощать, признание права ребенка на собственное мнение.

Контролируем речь

1 Игнорирование речевой агрессии. Не реагировать на бестактность в свой адрес, «не замечать» враждебности со стороны собеседника, не отвечать грубостью на грубость. Это могут быть молчание в ответ на агрессивное высказывание; отказ от продолжения общения (отвернуться, уйти); продолжение общения в спокойной, ровной тональности. Механизм метода достаточно прост: часто общение в конфликтной ситуации строится по принципу: «Он мне – слово, а я ему – десять». Так возникает словесная перебранка, каждый участник которой стремится оставить за собой «последнее слово». Игнорирование же

представляет собой альтернативную коммуникативную стратегию, которая, во-первых, оказывает психологическое воздействие на «агрессора» (эффект неожиданности) и разрушает его «негативный сценарий». Это достаточно действенная мера против агрессии в том случае, если ситуация не приобретает острый, раздражающий характер и не переходит в открыто обидное, неприемлемое для вас общение.

2 Переключение внимания. Попытаться изменить враждебное настроение собеседника, отвлечь его от агрессивного намерения или изменить его отрицательное эмоциональное состояние; перевести разговор на другую тему.

Основные способы переключения внимания: неожиданный вопрос («Неужели ты думаешь, что...?»; «Сколько времени мы уже потратили на ссору?»); отвлекающее предложение («Поищем ответ на этот вопрос в энциклопедии»; «Давай попросим помощи у всего класса» и т.п.); необычное задание (например, ролевая игра, работа в парах, использование раздаточных материалов, просмотр учебного фильма); постоянное чередование на уроке различных видов речевой деятельности (устный ответ, слушание, чтение текста, письменная работа).

3 **Метод проецирования положительных личностных качеств и поведенческих реакций.**

Зная «сильные» стороны, положительные свойства ученика, в определенной ситуации актуализировать (обозначить, напомнить) эти качества с помощью высказываний, которые подчеркивают неожиданность, случайность проступка, например: напоминание («Ты же взрослый, рассудительный мальчик!»); удивление («Неужели ты мог сказать такое?!»); разочарование («А я-то думала, ты поступишь по-другому...»).

4 **«Тактическое сомнение» (или метод «подзадоривания»)** – частная разновидность метода проецирования – целенаправленная словесная «провокация». Например: «Ну-ка, кто самый смелый и первым подойдет мириться?»; «Неужели ты не можешь обойтись без грубых слов?»; «Тебе, наверное, трудно проявить терпение и выдержку!».

Часто педагог игнорирует положительные стороны ребенка, неоправданно обобщая его проступки или заведомо обвиняя в том, что он мог бы сделать плохо, неправильно: «Вечно ты отвлекаешься!»; «Ты, кажется, бездельничаешь там, на последней парте?». Между тем целенаправленная демонстрация одобрения, доброжелательного отношения к ученику, похвала препятствуют речевой агрессии.

5 **Положительные оценочные высказывания.**

Часто педагог игнорирует положительные стороны ребенка, неоправданно обобщая его проступки или заведомо обвиняя в том, что он мог бы сделать плохо, неправильно: «Вечно ты отвлекаешься!»; «Ты, кажется, бездельничаешь там, на последней парте?». Между тем целенаправленная демонстрация одобрения, доброжелательного отношения к ученику, похвала препятствуют речевой агрессии.

6 **Очень важно, чтобы выражение одобрения было разнообразным по форме.**

Способом позитивной оценки могут быть не только традиционные «молодец!» и «умница!», но и обращение к прошлым успехам ребят («Вчера вы отлично справились с заданием, давайте сегодня поработаем еще лучше!»); согласие, благодарность, поддержка мнения ребенка («Мне нравится, как ты выполнил это задание»; «Полностью разделяю твоё мнение»; «Спасибо за интересный вопрос»); цитирование наиболее интересных, точных, оригинальных ответов учащихся.

7 **Открытое словесное порицание.**

На первый взгляд осуждающее замечание – самый про-

стой способ противостоять агрессии. Однако он часто неэффективен, поскольку упрек, запрет, требование могут иметь прямо противоположный результат – вызвать ответный грубый отказ, возражение, протест. И тогда общение из равноправно-дружеского превращается в неравноправно-морализаторское. Поэтому порицание должно быть выражено непременно в корректной форме, с обязательным использованием необходимых формул вежливости.

Этот способ наиболее целесообразно использовать в ситуациях, когда надо особо акцентировать внимание на негативности проступка, например, подчеркнуть, что ученик вел себя нетактично, поступил не порядочно, высказался несправедливо: «Ребята, пожалуйста, прекратите ругаться! Вы ведете себя очень некрасиво!».

8 **Шутка.**

Юмор и смех несовместимы с открытой агрессией. Однако необходимо заметить, что шутки неприязненного и оскорбительного содержания – это уже не юмор, а сарказм



(язвительная, злая, едкая насмешка). Такие шутки обижают и могут, напротив, провоцировать ответную речевую агрессию.

9 Убеждение. Существуют требования, нарушение которых делает убеждение неэффективным и может вызвать раздражение собеседника. Например, во избежание ответной агрессии не следует разъяснять детям вполне очевидное (например, почему нельзя оскорблять другого человека), лучше корректно напомнить («На эти слова Маша может обидеться»); морализировать отвлеченно («Надо вести себя хорошо», «Нужно быть умницей» и т.п.); убеждать в недопустимом («Больше никогда не надо ссориться»; «Всегда необходимо подходить мириться первому» и т.п.); не следует повышать тон (говорить раздраженно или излишне пафосно).

Начинать всегда лучше с описания достоинств ученика, его достижений, успехов. Это позволяет снять эмоциональное напряжение, настроить на позитивное общение, снизить возможность протеста. В процессе убеждения эффективен прием смены ролей: моделирование ситуации, в которой «агрессор» оказывается на месте «жертвы», с целью добиться осознания неправильности поведения через эмпатию: «А тебе самому было бы приятно услышать то, что ты сказал Саше?»; «Представь, что ты оказался в Сашиной ситуации...»; «Подумай, как бы ты поступил на месте Саши».

10 Речевой этикет, который устанавливает правила речевого поведения в самых различных, в том числе конфликтных, ситуациях.

Речевой этикет

- Наши ложные представления о достоинстве («Просить прощения унижительно») и эгоистическое желание считать себя во всем и всегда правыми («Все виноваты, кроме меня») часто приводят к тому, что извинение звучит в речи гораздо реже, чем это необходимо. Между тем извинение «меняет знак» конфликтной ситуации с отрицательного на положительный и определяет общую установку общения – от разобщенности, отчуждения, враждебности к примирению, единению, достижению согласия.
- Нередко речевая агрессия ребенка возникает как ответ на грубое требование, часто вызванное элементарным неумением учителя смягчить просьбу, сформулировать ее в корректной форме. Русский речевой этикет предполагает множество способов косвенного, непрямого, опосредованного выражения побуждения: форму вопроса («Может быть, ты...?»; «Ты не сдела-

ешь...?»); употребление сослагательного наклонения («Полил бы ты цветы»); использование намека («Не могу записать задание на доске...» может, например, заменить просьбу сходить за мелом).

- Общеизвестно, что возражение, недовольство собеседника может провоцировать и нарушение норм употребления обращений. Вежливое обращение – один из наиболее эффективных этикетных способов демонстрации благожелательного, уважительного отношения к собеседнику. Возможно, в связи с этим сейчас в практику педагогического общения возвращается форма «вы» в обращении к ученику.
- В то же время варьирование форм обращений может стать эффективным способом в условиях конфликтного общения. Например, для корректного выражения резко отрицательной оценки иногда бывает достаточно подчеркнуто обратиться к ученику на «вы», усилив это полной формой имени, если раньше учитель всегда использовал форму «ты» обращения: «Мария, вы мешаете мне вести урок...» вместо «Маша, ты мне мешаешь!».
- Иногда учитель резко, категорично выражает несогласие с мнением ученика («Какую ерунду ты говоришь!»; «Ты мелешь чушь!»), что провоцирует его справедливое возмущение, обиду, протест. Однако то же самое возражение может быть высказано педагогом в небезопасных формах предположения («Возможно, это не совсем так»), сомнения («Сомневаюсь, что это правильно»; «Неужели это так и есть?»), неуверенности («Не уверен, что это вполне справедливо»), опасения («Боюсь, ты не совсем точен»).
- Особое место в ряду средств устранения бестактности, агрессивности речи занимают эвфемизмы (греч. *eu* – «хорошо», *rhemi* – «говорю») – более мягкие слова или выражения вместо грубых или бранных; использование описательных оборотов речи; перефразирование («человек, который присвоил что-то» вместо «вор»); слова с приставкой не- («неправда» вместо «вранье»); косвенное информирование – аллюзии, намеки, иносказания («Ты поступил как непорядочный человек» вместо «ты негодяй»). Ребенку, который искажает истину, вместо «ты врешь» можно исходя из условий общения сказать «выдумываешь», «обманываешь», «фантазируешь», «говоришь неправду».

Наталья МАЛЯРЧУК,
доктор педагогических наук,
кандидат медицинских наук,
профессор Тюменского университета



Оказывается:

Гаммы можно играть
пальцами ног ___ стр. 22

Нижний край дисплея
должен быть ближе к пользователю,
чем верхний ___ стр. 24

Упражнения для профилактики и лечения плоскостопия

Из программы «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 7 ДО 17 ЛЕТ»

1-й ЭТАП.

Упражнения без предметов

Лежа (для ограничения нагрузки на нижние конечности)

1. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, упираются в пол. Активное разведение пяток с возвращением в и.п.

2. И.п.: лежа на спине, ноги выпрямлены. Поочередное оттягивание носков (подошвенное сгибание) с одновременным их супинированием (поворотом ступни внутрь).

3. И.п.: то же, но оттягивание носков одновременно.

4. И.п.: лежа на спине, ноги врозь. Скользящее движение стопой правой ноги по голени левой, пальцы сгибать, подошвой пытаться охватывать голень.

5. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, упираются в пол. Поочередное отрывание пяток от пола.

6. И.п.: то же, но отрывание пяток одновременное.

7. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, бедра разведены, стопы касаются друг друга подошвами. Разведение пяток с возвращением в и.п.

8. И.п.: лежа на спине. Круговые движения стоп. Усложнение – то же, но в положении согнутой в колене ноги на колене другой полусогнутой ноги.

9. И.п.: лежа на правом боку, ноги вытянуты. Сгибание левой ноги в коленном суставе, подошвенное сгибание в голеностопном суставе (оттягивание

носки) и с помощью руки – усиленное сгибание. То же на левом боку.

10. И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях, лоб на тыльных поверхностях пальцев, носки повернуты внутрь. Поднимание головы и туловища с супинацией стоп.

11. И.п.: лежа на животе, руки ладонями вниз на уровне плеч, ноги вместе, носки оттянуты и повернуты внутрь. Переход в упор лежа с опорой на передний отдел стоп и кисти рук.

12. И.п.: лежа на спине. Поднять ноги, пальцы сжать в кулак.

13. И.п.: лежа на спине. Поднять ноги, сыграть пальцами «гамму».

Сидя

1. И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы параллельно, приподнимать пятки одновременно и поочередно.

2. И.п.: то же. Приподнять носки на себя. Вернуться в и.п.

3. И.п.: то же. Приподнять носок правой, пятку левой и наоборот.

4. И.п.: сидя на полу или на скамейке, руки на пояс, стопы вместе. Разведение и сведение пяток (не отрывая носков от пола).

5. И.п.: сидя. Подошвенное сгибание и разгибание стоп.

6. И.п.: сидя на скамейке, стопы параллельно на ширине стопы. Сведение и разведение носков до соприкосновения пальцами (пятки от пола не отрывать).

Стоя

1. И.п.: стоя на наружных сводах, подняться на носки. И.п.
2. И.п.: стоя на наружных сводах – полуприсед. И.п.
3. И. п.: стоя, ноги вместе, руки на пояс – поднять пальцы кверху. И.п.
4. И.п.: стоя, носки внутрь, пятки наружу – подняться на носки. И.п.
5. И.п.: стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки в стороны. Присед на всей ступне, встать. И.п.
6. И.п.: стоя «след в след», подняться на носки. И.п.
7. И.п.: стоя на носках, стопы параллельно, руки на пояс. Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носках, и опускаться.
8. И.п.: стоя на носках, повернуть пятки наружу. И.п.
9. И.п.: стоя, стопы параллельно, на расстоянии ладони сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы.
10. И.п.: стоя, стопы повернуть внутрь. 1 – подняться на носки; 2 – медленно согнуть ноги в коленях; 3 – выпрямить ноги; 4 – и.п. (медленный темп).
11. И.п.: стоя, круговые вращения одной ногой.
12. И.п.: стоя, разгибание и сгибание в голеностопном суставе.
13. И.п.: стоя, поворот стопы вправо, влево (быстрый темп).

Ходьба

1. Ходьба на носках, носки внутрь.
2. «Крадучись» на носках, носки внутрь, руки перед грудью, колени сгибать.
3. Ходьба в полуприседе.
4. Ходьба на наружных сводах.
5. Ходьба перекатом с пятки на носок.
6. Ходьба на 1–2 – носки внутрь; 3–4 – носки наружу.
7. Ходьба на четвереньках, упор на руки и передний отдел стопы.
8. И.п.: как в упражнении 7. Прыжки.
9. Ходьба на носках в полуприседе.
10. Ходьба скользящим шагом со сгибанием пальцев.
11. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.

2-й ЭТАП.

Упражнения с предметами

С гимнастической палкой

1. И.п.: стоя. Ходьба по палке вдоль и поперек. Медленный темп.
2. И.п.: стоя, прокатывание палки подошвой.

3. И.п.: стоя, пятки на палке, руки в стороны. 1 – подняться на носки; 2 – и.п.

4. И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях. Палку поставить вертикально в пол на уровне стоп. Подниматься стопами вверх по палке, вниз.

5. И.п.: стоя. Ходьба по палке.

Приседания с обручем

1. Прокатывание обруча ногой.
2. Ходьба по обручу.

С арабским мячом

1. Прокатывание мяча подошвой вперед, назад.
2. Прокатывание мяча по кругу.
3. Сидя, мяч между стопами. Прокатывать мяч вперед, назад, сгибая ноги в коленях.

С набивным мячом

1. Сидя, ноги вперед. Зажать мяч между стопами. Поднимать прямые ноги.
2. Сидя, ноги согнуты. Зажать мяч подошвами, прокатывать вперед, назад.
3. Прыжки, зажать мяч между коленями. То же между стопами.

А также:

1. Поднимание, перекладывание мелких предметов, камешков, бумажек, карандашей пальцами ног.
2. Расправление на полу полотенца, веревки пальцами ног.
3. Прокатывание скалки в домашних условиях.

3-й ЭТАП. Использование специальных приспособлений (усложненные действия)

1. Ходьба по ребристым доскам.
2. Ходьба по наклонной плоскости вверх (спиной вперед), угол 10–15°.
3. Ходьба на носках по наклонной плоскости вниз.
4. Ходьба с палочками, карандашами, захваченными пальцами ног.
5. Лазание по канату, обхватывая канат подошвами.
6. Ходьба по разложенному на полу канату, веревке.

Наталья ЗАЙЦЕВА,

тренер адаптивной физкультуры,
центр психолого-медико-социального сопровождения,
Фрунзенский р-н,
Санкт-Петербург



Компьютер и зрение

Занятия с компьютером относятся к зрительно-напряженной деятельности и, по данным Всемирной организации здравоохранения, могут быть активным источником развития близорукости.

Работа зрительной системы при общении с компьютером значительно отличается от работы нашего зрения в естественных условиях. Так, основным фактором появления зрительного утомления служит экранное изображение: оно самоосвещающееся, мерцающее, дискретное, имеет сниженный контраст.

Занятие на компьютере в течение 30 минут вызывает у школьников с уже имеющейся близорукостью значительное изменение в зрительной системе: повышается коэффициент утомления аккомодационного аппарата глаза – и оно, утверждает статистика, в 6 раз более выражено в сравнении с аналогичными показателями детей без нарушения зрения. Также снижается продуктивность зрительной работы, ухудшается функциональное состояние организма в 1,5 раза чаще у близоруких, чем у эметропов (людей с нормальным зрением).

При получасовой компьютерной нагрузке, гигиенически обоснованной для школьников старших классов без нарушений зрения, у учащихся с миопией наблюдаются выраженные физиологические сдвиги в состоянии аккомодации, зрительной рабо-

тоспособности, функционального состояния ЦНС. Имеет смысл прибегать к защитным средствам (компьютерные очки), которые значительно повышают продуктивность зрительного анализатора. В связи с этим необходимо помнить о гигиеническом регламентировании занятий на компьютере с учетом зрительных нарушений у ребенка и с детства выработать правильные навыки общения с ним.

Нормы работы для разных возрастных групп

Детям до трех лет не следует разрешать «общение» с компьютером, так как это для них слишком высокая зрительная и эмоциональная нагрузка. Дети 3–7 лет могут находиться у экрана не более 15 минут в день. При этом компьютерные игровые занятия в дошкольных учреждениях рекомендуется проводить не чаще двух раз в неделю и обязательно завершать гимнастикой для глаз.

Для школьников **непрерывная длительность занятий** с компьютером не должна превышать: в 1-м классе – 10 минут, во 2–5-х классах – 15 минут, в 6–7-х классах – 20 минут, в 8–9-х – 25 минут, в 10–11-х – 30 минут на первом часу занятий и 20 минут на втором. Для студентов вузов – не более 2 часов на первом и не более 3 часов на старших курсах.



ГИМНАСТИКА ПРИ КОМПЬЮТЕРНОЙ УСТАЛОСТИ

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

- 1 Сидя на стуле, закройте глаза, расслабьте мышцы лица. Свободно, без напряжения откиньтесь на спинку стула, положите руки на бедра, посидите так 10–15 секунд.
- 2 Глаза закрыты. Выполните пальцами легкие круговые поглаживающие движения надбровных дуг и нижней части глазниц от носа к вискам (20–30 секунд). Посидите с открытыми глазами еще 10–15 секунд.
- 3 Откройте глаза и посмотрите вдаль перед собой (2–3 сек.). Переведите взгляд на кончик носа (3–5 сек.). Повторите 6–8 раз.
- 4 Закройте глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1–4, затем откройте глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 5–6 раз.
- 5 Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1–4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
- 6 Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1–4, затем посмотреть вдаль на счет 1–6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3–4 раза.
- 7 Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1–6; затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

ТЕХНИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

- Компьютерный дисплей необходимо поставить так, чтобы на него не попадал дневной свет. Если окна выходят на солнечную сторону, используйте жалюзи. Верхний свет также должен быть не слишком ослепительным.
Идеальный вариант – освещенность экрана такая же, как и всего помещения.
- Экран снабдите стеклянным или высококачественным пластмассовым оптическим фильтром.
- Нижний край дисплея расположите на 3–5 см ближе к пользователю по сравнению с верхним. Наклон экрана облегчает зрительную работу.
- Экран должен находиться на расстоянии 40–75 см от глаз.
- Легче всего читаются темные буквы на светлом экране. Наиболее комфортным для зрения фоном специалисты считают голубовато-серый или зеленовато-желтый. Необходимо избегать пестроты на экране, поэтому используйте не более трех цветов.
- Работайте с крупным шрифтом – не менее 14-го кегля.
- Работайте за компьютером не более 4 – максимум 6 часов в день. Каждые 30–45 минут нужно делать перерывы на 5–10 минут.
Кроме того, раз в 10 минут нужно отводить взгляд на несколько секунд в сторону от экрана, устремляя взор вдаль.
- Желательно посоветоваться с окулистом о необходимости применения специальных очков для работы на компьютере.

*Людмила ГЛАДИЛИНА,
директор ГОУ ЦППРиК «Давыдково»,
Москва*



Оказывается:

Первоклассники учатся
не для себя,
а для мамы с папой ___ стр. 27

Ребенок с дисграфией может
написать *кота* вместо *комната* ___ стр. 30

За лето дети много забывают



РАЗМЫШЛЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Окна моего логопедического кабинета смотрят на школу – и аккуратно на окна первого класса, куда я этой весной проводила пятнадцать дошколят, теперь уже бывших.

Вот уже почти месяц прошел с начала учебного года, пора посмотреть, как там они... Не растеряли за лето то, чему мы их научили? Смогли справиться со всеми своими «трудными» звуками?

Телефонный звонок прервал воспоминания – легки на помине. Звонила бабушка Алены, девочки из числа этих пятнадцати.

– Можно после школы к вам подойти с Аленой? Посмотрите, что-то у нее не так с речью.

Ну вот, первая ласточка. Не надо быть провидцем, чтобы понять причину беспокойства бабушки.

В конце мая, когда почти все будущие школьники из логопедических групп разъезжаются на последнее лето перед школой, логопеды дают взрослым свои напутствия. Из них самое главное, а иногда и единственное – не забывайте контролировать речь ребенка.

Все поставленные звуки нуждаются в автоматизации (их надо ввести в речь). Самостоятельно сделать это ребенок не может: у него еще слишком слабо развита функция самоконтроля. Для этого нужны окружающие взрослые. В детском саду это логопед, воспитатели, дома – родители (но на них, к сожалению, надежды мало). А летом – кому как

повезет. Как правило, никто из окружающих не обращает внимания на то, как говорит ребенок. В лучшем случае пожурят: «Ну что же ты, занимался-занимался, а *р* так и не научился говорить». Ребенок гордо демонстрирует, как он красиво умеет рычать, и доказывает, что научился. Но проходит несколько минут, и все опять забывают об этом злополучном *р*. В конце концов без систематических упражнений (а их и нужно-то было делать 10–15 минут в день) все возвращается на круги своя. Спыхватываются родители только тогда, когда до школы остается несколько дней. Вот и недавно, в конце августа, ко мне 5 дней ходили три «почти» первоклассника: вспоминали, как они научились в мае все правильно говорить.

В дверь постучали. Это были Алена с бабушкой. Девочка умная, сообразительная. Неужели все забыла? У нее были достаточно серьезные проблемы и со звукопроизношением, и с общим развитием речи.

- Здравствуй, Алена!
- Угу (*кивок головой*).
- Поздравляю тебя с началом учебы.
- Спасибо.
- Как дела?
- Ничего.

Уже неплохо – тщательно избегает слов со звуком *р*.

- Где ты была летом?

- У бабушки.
- А в каком городе?
- Пауза – и чуть слышно:
- В Ростове.

Так и есть: горловой звук **р** вернулся и, похоже, твердо удерживает свои позиции. Пять дней упорного труда и на занятиях, и дома – и все вспомнилось. Так и хочется сказать: ну неужели так тяжело один месяц последить за речью ребенка? Ведь потом больше сил приходится затрачивать, чтобы справиться с проблемой.

Первый класс – трудное время для ребенка. Взрослым с высоты прожитых лет нелегко понять, какие страхи терзают маленького ученика, почему он не хочет идти в школу, какие трудности его подстерегают.

Но тяжело в первый месяц в школе не только первоклассникам, но и остальным ребятам, особенно ученикам начальной школы. И особенно тем, у кого были логопедические проблемы.

Вот самая распространенная и самая неблагоприятная ситуация. На дворе уже середина первой четверти. Летом напрочь были забыты все советы логопеда. Последние недели перед школой тоже упущены. Какие-то звуки, уже поставленные весной, так и не вошли в речь, то есть ребенок ими не пользуется, хотя по просьбе может правильно произнести не только отдельный звук, но и некоторые слова с этим звуком.

Вырабатываем тактику помощи

Что же нужно предпринять?

Во-первых, четко уяснить для себя: никакие санкции, окрики, принуждения не улучшат положения. И это касается любого процесса обучения. Мы все знаем, что нельзя кричать на ребенка, жестоко с ним обращаться. Говорить об этом можно бесконечно. Особенно мамам, которые частенько прибегают к подзатыльникам и окрикам, думая, что это подстегнет ребенка. Так вот, ученые, биохимики и нейрофизиологи, объясняют:

«Если познавательные процессы протекают на фоне положительных эмоций, то вырабатываются такие нейротрансмиттеры, как гамма-аминомасляная кислота, ацетилхолин, интерферон и интерклейкины. Они активизируют мышление и делают запоминание и усвоение более эффективными. Если же процессы обучения построены на негативных эмоциях, то высвобождаются адреналин и кортизол, которые снижают способность к учению и запоминанию».

А теперь пусть родители и учителя сами решают, стоит кричать на детей или лучше учить на позитивном фоне. Если, конечно, хочешь добиться результатов.

Итак, набираемся терпения и учим спокойно. Для выполнения любых домашних заданий создаем доброжелательную обстановку.

Во-вторых, надо понимать, что взывать к осознанию важности учебы для него, любимого, в этом возрасте бесполезно.

«Ты учишься для себя», «Будешь хорошо учиться – поступишь в институт» – эти постулаты не работают в начальной школе (подозреваю, что и в средней тоже). Пока ребенок учится для мамы с папой.

Чтобы сформировать у него мотивацию к учебе, одной беседы мало, это труд ежедневный и длительный. Здорово, если ребенку повезло и учительница очень интересно объясняет. Но в школе не может быть все интересно: есть вещи необходимые, но довольно скучные. Значит, надо дома что-то такое придумать, чтобы ребенок выполнял домашние задания не из-под палки. Это могут быть различные игры-путешествия, которые придумывает и рисует ребенок сам или с вашей помощью.

Поэтапное выполнение каких-то заданий, в том числе и домашних, помогает продвигаться по этой дороге, преодолевать препятствия и т.д. Подробнее об этом приеме вы можете прочитать в статье «Фантазии на заданную тему» (см. № 8/2011).

Кроме того, хорошо стимулирует детей выполнение заданий на время, как соревновательный прием. И не обязательно соревноваться с кем-то. Соперником может быть сам ребенок, но вчерашний. Надо найти ту струнку, которая зазвонит, если ее задеть. Она есть у каждого – ищите, включайте фантазию.

Ну и, конечно, система призов – очень хороший стимулятор. Знаю, есть противники: «Ребенок должен учиться не за приз, а для того, чтобы...» – и т.д. и т.п. Все правильно. Скажите это пацану в 8–9 лет, когда за окном солнышко и мальчишки зовут погонять в мяч...

В-третьих, знания не могут ложиться на неподготовленную почву. Весь прошедший год (у одних это детский сад, у других предыдущий класс) создавалась платформа для усвоения будущих знаний. Готовилась база. Ее, эту платформу, надо беречь и укреплять, время от времени проверять, не потерялось ли чего... Но у нас с вами неблагоприятный вариант: ничего не повторялось. Значит, вспоминаем, что наиболее важно для того, чтобы ребенок быстрее вспомнил, чему его учили раньше.

У него на необходимом уровне – соответственно возрасту – должны быть развиты основные высшие



психические функции: внимание, память, восприятие, мышление. Ребенок должен уметь ориентироваться в пространстве, не путать лево-право, уметь по необходимости собираться, слушать и слышать. Вот тут остановимся. Уж, кажется, чего проще: слушай внимательно учительницу – и все услышишь. Но есть такая вредная штука, как фонематическое восприятие.

Говорит мне мама: *дочка*,
Не поставила ты *точку*.
Слышу все наоборот –
Точка доченьку зовет.

Жил в квартире целый *год*
Серенький пушистый *кот*.
Я же слышу – целый *кот*;
И почему пушистый *год*?

Вот так примерно дети и слышат то, что диктует им учительница. Но самое плохое, что себя они тоже слышат неправильно. И в этом заключается одна из основных причин, почему малыши с таким трудом вводят в речь поставленные звуки. Значит, надо развивать эту функцию с большим усердием. Тем более что времени в запасе не так уж и много. Фонематическое восприятие заканчивает формироваться к 8–9 годам. И дальше мы уже говорим не о недостаточно сформированной функции, а о ее дефиците.

Игры и упражнения

Игр и упражнений на развитие фонематического слуха и фонематического восприятия великое множество. В популярной литературе они все идут под рубрикой «Развитие фонематического слуха». Познакомлю вас с несколькими, которые нравятся детям и немного отличаются от общепринятых.

1. Самое популярное упражнение – детям называют слоги или слова, а они хлопают, если услышат заданный звук. Так мы, конечно, тоже играли. Но вот усложняем задачу. Прошу ребенка (или группу детей) хлопнуть в ладоши тогда, когда они услышат, например, звук *ш*. Вначале традиционно слог с этим звуком даю в ряде других: *на, ма, шо, ту, шу, ка* и т.д. Затем повторяю многократно один и тот же слог: *ша, ша, ша, ша, ша...* Дети вначале внимательны, но потом просто хлопают, иногда даже опережая меня.

Теперь звучит слог *та* или *са* (или любой другой, в зависимости от задачи, которую мы ставим). А дети по инерции хлопают. Не все, но большинство. Штрафное очко обеспечено. В следующий раз они уже более внимательны в ожидании очередного подвоха.

2. Попробуем пойти от обратного. Я предлагаю ребятам хлопать только тогда, когда в слове нет звука *ш*, а если он есть – не хлопать. Вы не поверите, насколько сложно выполнять это упражнение! Но постепенно ухо настраивается – и упражнение выполняется с меньшим количеством ошибок.

3. Многие школьники не дружат с мягким знаком. А ведь истоки этой проблемы тоже в недостаточном фонематическом восприятии. Вот как мы играем в игру «Твердо – мягко». Ребенок кладет руки на стол, на них голову и закрывает глаза. «Если ты услышишь твердый звук, стукни кулаком по столу, а если мягкий – погладь себя по голове или по руке». Называть можно и отдельные звуки, и отдельные слоги. Вначале я говорю с использованием интонации: твердые согласные сердитым голосом, мягкие – ласковым. Затем убираю интонацию. И, наконец, самое сложное. Обращаю внимание ребенка, что надо слушать не *как* я говорю, а *что* я говорю. И тогда использую интонацию наоборот. Трудно, не сразу, но в конце концов дети начинают понимать и различать твердые и мягкие звуки.

4. А вот игра для того, чтобы ребенок мог слышать себя.

Лучше играть сразу с несколькими ребятами. Но можно и с одним. Инструкция такова: пока сыплется песок в песочных часах, найди в этой комнате как можно больше предметов, в названии которых в начале, в середине или в конце есть звук... (называете нужный вам звук). Затем ставлю песочные часы на 2 минуты. Хорошо играть в команде. Дети ищут слова, подбегают, говорят их, я записываю. Вы увидите сначала полную растерянность почти у всех ребят. Они умеют еще более или менее что-то выделять в предложенных словах, но отыскать эти слова самим – невыполнимая задача. Например, в большой комнате, полной мебели, найти слова со звуком *с*. Они не видят ни стола, ни стульев, ни стен, ни стекол... Здесь можно подсказать: «Посмотрите на себя, друг на друга, на свою одежду» – и т.д.



Рисунки с сайта chmag.ru

Специалисты часто слышат от родителей: «Ну нет у нас времени заниматься с ребенком». Не надо искать специальное время. В эти игры можно играть постоянно – в машине, по дороге домой, в магазине.

Вот примеры:

1. На кухне. Вы моете посуду, ребенок не знает, чем заняться.

- «Сможешь за минуту найти здесь десять слов, в которых есть звук **н**? Спорим, не сможешь?»

- «Помоги мне. Вытирай посуду. Но только ту, в названии которой есть звук **с**. А остальную я сама вытру».

2. В магазине.

- «Давай купим печенье (что угодно), в названии которого есть согласный **л**. Найди такое».

- «Хочу чего-то вкусенького, но чтобы в названии был мягкий согласный. Помоги найти».

3. В машине или по дороге домой.

- «Поиграем? Посмотри одну минуту на дорогу. (*Через минуту.*) Сколько ты увидел... (кошек, собак или красных машин – что и кого угодно. Но только не все сразу)?». В первый раз не получится. А потом ребенок будет уже внимательнее смотреть по сторонам, обращая внимание даже на мелочи.

На концентрацию внимания

Есть такое понятие – концентрация внимания. Это когда в течение не очень длительного промежутка времени ребенок должен суметь собраться и выполнить какое-то упражнение.

Например, так называемые корректурные пробы. (В психологических тестах эти упражнения делаются на время, затем по формуле высчитывается коэффициент. Мы этого делать не будем.)

Уже в дошкольном возрасте, с 5 лет, у меня в группе каждый день ребята в течение 1, 2, 3 минут зачеркивали или заданную фигурку, или букву. С помощью специального шрифта я делала заготовки на каждого, и в начале занятия ребята или обводили белочку, или соединяли верблюдов в караван, или вычеркивали букву, которую уже знали. Потом надо проверить, сколько было пропущено фигурок или букв, сколько сделано ошибок. Это упражнение годится для любого возраста. Но больше 5 минут его делать не следует. По данным психологов, если ежедневно (не менее 5 раз в неделю) в течение от 2,5 до 4–5 месяцев в тексте вычеркивать заданную букву или две сразу, то вдвое уменьшится количество ошибок. Но если это упражнение делать от случая к случаю, когда вспомнили, то лучше и не начинать – потерянное время.



Примеры заданий см. на диске – приложение к № 15/2011

На формирование пространственных представлений

Очень важно помочь ребенку вовремя и на должном уровне сформировать пространственные представления. Зачастую это сложно сделать. И здесь нельзя ограничиваться упражнениями за столом, на листочках бумаги.

Вот некоторые игры, в которые могут играть и дошкольники, и школьники.

- Несколько раз в неделю перед занятием я даю детям план кабинета, где мы находимся. Отмечаю место, где он стоит, и место, где спрятан «клад». Пользуясь этой схемой, ребенок должен найти сюрприз.
- Потом дети вместе с родителями рисовали такие планы своих квартир, а затем прятали свой сюрприз, сами отмечали на схеме, а потом предлагали родителям найти.

Не очень интересные, но необходимые

И, наконец, наши чисто логопедические упражнения, которые совсем не интересны, но необходимы. Например, надо много, очень много раз повторять слоги со звуком **р**: *тра, тро, тру, тры*. Без такой тренировки звук трудно закрепить. Не нужно сразу повторять то, что задали, помногу. Берите маленькими порциями.

А чтобы взрослый не сидел рядом как привязанный, можно прибегнуть к таким приемам.

- Надо в день 300 раз сделать «моторчик» – упражнение для постановки звука **р**. Положите на тарелочку горстку любимого лакомства ребенка, скажем, орешков. Пусть он 10 раз сделает это упражнение и съест один орешек. Потом перерыв. В течение дня ребенок справится с этой горсткой. Вот вам и 300 «моторчиков».
- Надо повторить слоги с заданным звуком. На листе бумаги напишите эти слоги, а рядом нарисуйте палочки или воздушные шарики. Сказал 10 раз слог – зачеркни палочку или пририсуй к шарiku нитку.

Здесь не только контроль за самим фактом выполнения задания, но и видна результативность.

Любой логопед знает: поставить звук не так сложно. Ввести его в речь, помочь ребенку не забывать пользоваться им – вот самая тяжелая задача и для ребенка, и для взрослого.

Набирайтесь терпения и не теряйте драгоценно-го времени!

Наталья СВОБОДИНА,
логопед, психолог,
Москва





Дисграфия... Так что же делать?

В природе этого явления лежит нарушение различных форм языкового анализа и синтеза. На письме это проявляется в искажениях структуры слова и предложения. Наиболее сложная форма языкового анализа – фонематический. Именно поэтому самыми распространенными при данном виде дисграфии являются искажения звуко-буквенной структуры слова.

Наиболее характерны следующие ошибки: пропуски согласных при их стечении (*диктант* – «дикат», *школа* – «кола»); пропуски гласных (*собака* – «сбака», *дома* – «дма»); перестановки букв (*тропа* – «прота», *окно* – «коно»); добавление букв (*таскали* – «тасакали»); пропуски, добавления, перестановка слогов (*комната* – «кота», *стакан* – «ката»).

Для правильного овладения процессом письма необходимо, чтобы фонематический анализ был сформирован у ребенка не только во внешнем, речевом, но и во внутреннем плане, по представлению.

Нарушение деления предложений на слова проявляется в слитном написании слов, особенно предлогов, с другими словами (*идет дождь* – «иде-дошь», *в доме* – «вдоме»); раздельном написании слова (*белая береза растет у окна* – «белаве заратет ока»); раздельном написании приставки и корня слова (*наступила* – «на ступила»).

Дисграфия по А.Н. Корневу

Дисграфию, обусловленную нарушением языкового анализа и синтеза, А.Н. Корнев (к.м.н., д. психол. н., вице-президент Ассоциации логопатов Санкт-Петербурга) относит к метаязыковым. У детей с этим видом дисграфии страдают не языковые (фонологические), а метаязыковые процессы: операции, связанные с осознанием основных лингвистических единиц членения речи (предложение, слово, слог, звук) и анализом устных высказываний на эти условные единицы. По наблюдениям автора, этот вид дисграфии является наиболее распространенным. В письме детей встречаются многочисленные пропуски и перестановки букв и слогов, нарушено деление текста на предложения (отсутствуют точки и заглавные буквы) и предложения – на слова. Не редкость слитное написание слов, раздельное написание частей слова. В основе явления – несформированность навыка анализа и синтеза, являющегося одной из форм интеллектуальной деятельности.



Освоение этого навыка зависит как от уровня языковой зрелости, так и от состояния предпосылок интеллекта и интеллектуальных способностей. Клиническое исследование обнаруживает у детей с данным видом дисграфии незрелость интеллектуальных способностей, достигающую иногда степени, пограничной умственной отсталости. Неполноценность предпосылок интеллекта проявляется в нарушении произвольной концентрации и переключения внимания, нарушении динамического праксиса.

Индивидуальный тематический план работы по коррекции дисграфии

Предлагаемый логопедический план индивидуальной работы выстроен следующим образом. Обозначены этапы его освоения; название темы; указаны узловые моменты развития а) фонематического и б) слогового анализа и синтеза.

Этап 1 (занятия 1–21)

Звук. Буква. Гласные – согласные звуки

Знакомство с речевыми звуками. Знакомство с гласными и согласными звуками. Развитие простых форм звуко-буквенного анализа и синтеза: выделение звука на фоне слова (определение наличия или отсутствия звука в слове); вычленение звука из начала и конца слова.

Концентрация внимания. Работа над ритмической стороной речи, переключением, а также по развитию координации.

Гласные звуки и буквы, их обозначающие

Знакомство с гласными звуками и буквами. Выделение гласных звуков в словах (определение наличия или отсутствия звука в слове); вычленение звука из начала и конца слова; определение последовательности и количества звуков в слове.

Концентрация внимания. Работа над ритмической стороной речи, переключением, а также по развитию координации. Знакомство с гласными, со

Тематический план

Номер занятия по порядку	Тема занятия
1	Звуко-буквенный анализ слов. Звук и буква А
2	Звуко-буквенный анализ слов. Звук и буква У
3	Звуко-буквенный анализ слов. Звук и буква О
4	Звуко-буквенный анализ слов. Звук и буква Э
5	Звуко-буквенный анализ слов. Звук и буква Ы
6	Звуко-буквенный анализ слов. Звук и буква И
7	Звуко-буквенный анализ слов. Буква Я
8	Звуко-буквенный анализ слов. Буква Ю
9	Звуко-буквенный анализ слов. Буква Е
10	Звуко-буквенный анализ слов. Буква Ё
11	Звуко-буквенный анализ слов. Буквы Р – Л
12	Звуко-буквенный анализ слов. Буквы М – Н
13	Звуко-буквенный анализ слов. Буквы Б – П
14	Звуко-буквенный анализ слов. Буквы Г – К
15	Звуко-буквенный анализ слов. Буквы В – Ф
16	Звуко-буквенный анализ слов. Буквы Д – Т
17	Звуко-буквенный анализ слов. Буквы З – С
18	Звуко-буквенный анализ слов. Буквы Ж – Ш
19	Звуко-буквенный анализ слов. Путешествие в страну Глухих звуков
20	Развитие навыков звуко-буквенного анализа и синтеза слов
21	Звуко-буквенный анализ и синтез слов. Итоговое занятие
22	Слоги. Слоговой анализ слов (вводное занятие)
23	Слог
24	Слоги. Слоговой анализ двусложных и трехсложных слов
25	Слог. Дифференциация одно-, двух-, трехсложных слов. Развитие слогового анализа и синтеза
26	Развитие навыков слогового анализа и синтеза. Итоговое занятие
27	Ударение
28	Ударение. Ударный слог. Ударный гласный
29	Дифференциация предлогов и приставок
30	Развитие навыков языкового анализа и синтеза

словообразующей ролью гласных; с обозначением гласных на письме.

Согласные звуки и буквы, их обозначающие

Знакомство с согласными звуками и буквами. Выделение согласных звуков в словах (определение наличия или отсутствия звука в слове); вычленение звука из начала и конца слова; определение последовательности и количества звуков в слове; определение места звука в слове относительно других звуков.

Концентрация внимания. Работа над ритмической стороной речи, переключением, а также по развитию координации.

Этап 2 (занятия 22–26)

Слог. Слоговой анализ и синтез

Фонематический анализ обратного слога. Дифференциация открытых и закрытых слогов.

Знакомство с открытыми и закрытыми слогами; с обозначением слогов при помощи схем.

Этап 3 (занятия 27–30)

Слово. Словосочетание. Предложение. Текст

Формирование простых форм фонематического анализа и синтеза: выделение первого ударного гласного в слове; первого и последнего согласного в слове; выделение гласного из середины слова; определение места звуков в слове (начало, середина, конец). Формирование сложных форм фонематического анализа и синтеза: определение последовательности и количества звуков, положения звука в слове относительно других звуков.

Слоговой анализ слов: двусложные с открытыми слогами; трехсложные с открытыми слогами; односложные с закрытым слогом; двусложные с закрытым слогом на конце слова; двусложные со стечением согласных в середине слова; двусложные слова с закрытым слогом на конце и стечением согласных в середине слова; трехсложные с закрытым слогом на конце; трехсложные с закрытым слогом на конце и стечением согласных в середине слова; трехсложные с двумя стечениями согласных; односложные со стечением согласных; двусложные с двумя стечениями согласных; четырехсложные слова.

Виды коррекционных упражнений

Тема «Предлог»

1. Игра «Правда это или шутка?».

Исправь ошибки.

- Дед в печи, дрова на печи.
- На столе сапожки, под столом лепешки.

- Овечки в речке, караси у реки.
- Под столом портрет, над столом табурет.

2. Вставь нужные предлоги.

... тополиную метель
 Потерял дорогу шмель.
 Промелькнул ... огородам,
 ... дом и ... кухню залетел
 И ... синей чашки ... медом
 По-хозяйски загудел.

Работать ... заводе;
 пришел ... магазина
 идут ... школу.

Река вышла ... берегов.
 ... грядке зеленеет лук.
 ... конуре сидит пес.

3. Вставь в словосочетания правильные предлоги.

П	р	е	д	л	о	г	и					
								Идти	п			дороге
								Узнать	и			книги
									ш			
								Стоять	у			деревя
								Сидеть		о		березой
								Отплыть		т		берега
								Смеяться			д	лодырем
								Покупка			е	сдачи
								Вредно			л	здоровья
											ь	
								Птица		н		дереве
								Рассказать		о		путешествии

4. Вставь правильные предлоги.

Сидеть (на, за, с) последней партой.
 Прийти (со, из, от) школы.
 Смотреть (с, из, в) окна.
 Сделано (с, из) дерева.
 Подойти (к, до) дому.
 Смеяться (с, над) лодырем.



Тема «Знаки препинания в конце предложения»

1. Прочитайте:

*В предложении стою
Только сбоку, на краю.
Обо всем я знать хочу,
На страницу к вам лечу.
И стою себе, стою,
Всем вопросы задаю.*

О каком знаке препинания вы прочитали? Какие слова-ключики помогли вам дать правильный ответ? Придумайте и запишите три предложения с этим знаком.

2. Прочитайте:

*Это самый громкий знак,
Никогда он не молчит,
Оглушительно кричит!*

О каком знаке препинания вы прочитали? Придумайте и запишите три предложения с этим знаком.

Екатерина БАКАРЧЕНКО,
учитель начальных классов,
«Специальная (коррекционная)
начальная школа – детский сад» № 10
V вида,
г. Новокузнецк

Литература

1. Ахутина Т.В. Трудности письма и их нейропсихологическая диагностика. – Москва – Воронеж, 2001.
2. Воронова А.П. Нарушение письма у детей. – М.: Просвещение, 1994.
3. Ефименкова Л.Н. Коррекция устной и письменной речи учащихся начальных классов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
4. Ефименкова Л.Н. Коррекция устной и письменной речи учащихся начальных классов: Пособие для логопеда. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
5. Корнев А.Н. Нарушения чтения и письма у детей. – Речь, 2003.
6. Коррекция нарушений письменной речи: Учебно-методическое пособие / Под ред. Н.Н. Яковлевой. – СПб.: СПбАППО, 2004.
7. Лалаева Р.И. Логопедическая работа в коррекционных классах: метод. пособие для учителя-логопеда. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
8. Парамонова Л.Г. Предупреждение и устранение дисграфии у детей. – Издательство «Союз», 2004.
9. Токарева О.А. Расстройства чтения и письма (дислексии и дисграфии). Под ред. С.С. Ляпидевского. – М., 1999.
10. http://mrcpk.marsu.ru/works_iso/2007-06-11-lasy/iakowlewa/documents/articlef.htm
11. <http://festival.1september.ru/articles/562619/>
12. <http://festival.1september.ru/articles/101766/>



Особый ребенок

Оказывается:

Дети любят рисовать ладошками и мыльными пузырями ___ стр. 35

Эмоциональный мир можно обогатить и в террариуме ___ стр. 38

Рисовать полезно всем

Арт-терапия – это лечение различных заболеваний с помощью искусства. Занятия музыкой, живописью, танцами помогают удовлетворить потребность в самовыражении, приносят радость, снимают напряжение, уменьшают тревожность и агрессию.

Наиболее распространенным видом арт-терапии является рисование. Его важнейшее преимущество – в простоте и доступности. Здесь ребенок получает возможность проявить свои мысли и переживания бессловесно, посредством рисунка. Это особенно важно детям с нарушениями в психоэмоциональной сфере, проблемами с общением.

Предлагаем вашему вниманию интервью с педагогом высшей категории, художником, лауреатом Всероссийского конкурса «Творчество добра», организованного «Учительской газетой» и российско-американским фондом «Культурная инициатива», Светланой КРЕМЕНЕЦКОЙ, которая имеет большой опыт работы с подобными ребятами.

*Пусть рисунок на другие не похож,
Пусть художником не станешь, ну и что ж,
Ошибайся, сомневайся и рискуй,
Но всегда и все по-своему рисуй.*

Л.Дербнев

– Светлана Григорьевна, какое воздействие могут оказать занятия рисованием на ребят, имеющих различные отклонения в развитии?

– Любой вид художественного творчества, будь то живопись, лепка или рисование, как правило, самым благоприятным образом влияет на самочувствие и развитие детей. Я убеждена, что целебна сама дорога творчества, ведь оно насыщает жизнь радостью.

Как для ослабленных, или, как принято говорить, «особых», детей, так и для здоровых рисова-

ние – эффективный способ самовыражения и самоутверждения. Ребенок буквально «проживает» то, что он изображает, вырисовывает свои страхи, освобождаясь от них, наделяет себя и своих героев желанными достоинствами, путешествует, сочиняет сказки, выплескивает обиды, например, рисуя, а потом зачеркивая недруга.

Подобные занятия настолько увлекают детей, что нормализуют имеющиеся у них неполадки, нарушения в поведении. Исчезают эмоциональная отстраненность и агрессивность. Совершенствуется мелкая моторика рук, укрепляется нервная система. А значит, у ребенка будут лучше развиваться и речевой аппарат, и память.

В начале жизни рисование формирует зрение и умение видеть, малыш усваивает понятия вертикаль и горизонталь, отсюда линейность ранних детских рисунков, затем он постигает формы, свойства

материалов, постепенно осмысливает окружающее. Благодаря данному виду деятельности развиваются глазомер, чувство композиции, воображение и фантазия. Ребята учатся свободным движениям, уходят от зажатости и скованности.

Рисование очень полезно чрезмерно застенчивым детям, которые становятся более раскрепощенными и уверенными в себе. Его также можно рекомендовать для ребят с задержкой речевого и умственного развития, неврозами, гиперактивностью, дефицитом внимания и даже последствиями ДЦП.

– Какие самые простые способы рисования подходят для младших школьников?

– Такие способы уже давно используются широко и повсеместно. Взял карандаш, бумагу – и рисуй. Хочется, чтобы занятия наших детей были необычны и праздничны, помогали им уверовать в свои силы и способности. Педагог должен быть немного магом, рисование – волшебным действием, а ребята – активными творцами. На уроке нужно создать атмосферу доверия и радости.

– Что, чем и каким образом рисуют «маги и волшебники»?

– Рисовать можно что угодно и чем угодно: карандашами, фломастерами, красками, восковыми мелками, тушью, пастелью, угольками, ватными палочками и поролоновыми губками, ластиком по заштрихованной поверхности, копотью свечи.

Рисуют пальчиками и ладошками, кисточками, заостренными палочками от веника или перышками. Даже цветными мыльными пузырями. Перечисленные материалы очень привлекательны для ребят, которые с интересом включаются в процесс, приносящий им массу положительных эмоций.

Существует много методик и подробных разработок любимых детьми нетрадиционных технологий, применять которые надо грамотно, зная возможности и особенности ребят, варьируя задания по сложности. Некоторые из них, например, рисование цветными мыльными пузырями, хороши для праздников, конкурсов, факультативов или при демонстрации на уроке (для ознакомления с методом) и использования в домашних условиях.

Процесс рисования не должен выходить из-под контроля, вызывать сумятицу. Все детали занятия желательно как следует продумать заранее и правильно организовать. Например, при работе с пальчиковыми красками нужно обеспечить ребят влажными салфетками для вытирания пальцев или пластмассовыми тазиками с мыльной и чистой водой для ополаскивания рук.



– *Какие виды нетрадиционного рисования вы использовали на занятиях с «особыми» детьми?*

– Наиболее успешно я практиковала работу акварелью и восковыми мелками, рисование на мягкой бумаге, граттаж (процарапывание), кляксографию, фитодизайн, изонить, рисование при помощи бумажных кома и жгута, поролон, пальчиковую живопись, рисование цветными мыльными пузырями, копотью свечи, монотипию, пластилинографию.

– *Расскажите, пожалуйста, о самых популярных и результативных техниках рисования.*

– *Пальчиковое рисование* пользуется у детей большой любовью. В основе метода лежат древние как мир техники рисования, позволяющие почувствовать новизну ощущений. Ребенок узнает, что самые разные образы легко изобразить с помощью пальчиков и ладошек. Среди них – осьминожка, павлин, ежик, бабочка, уточка, сова, ангел, медуза, дерево, рыбка и цветы. Это восхитительная доступность рукотворчества. Рисуем со стихами и предварительной пальчиковой гимнастикой. Наиболее изобретательные действуют кулачками, ребром ладони. Эта техника применима и для дошкольников, и для учеников младших классов. После просыхания

работы можно дорисовывать детали фломастером или кисточкой, использовать блопены – воздушные фломастеры, которые дети называют дуйками. Данный способ позволяет полностью раскрепоститься, снять напряжение и получить наслаждение от красок. При этом следует предупредить ребенка и его маму, что не надо бояться испачкаться, так как все краски хорошо смываются водой.

Такое рисование не требует сложного оборудования и финансовых затрат. Нужны только лист плотной белой бумаги, гуашь, акварель или специальные пальчиковые краски и... руки! Чтобы ребенок не испачкал одежду, используется клеенчатый фартук. Можно включить негромкую мелодичную музыку.

Пример: детям предлагается изобразить синюю птицу счастья. Для этого ребенок должен намазать обе ладони синей краской и приложить на лист так, чтобы большой палец одной из них стал шеей птицы. Получаются отпечатки, напоминающие контуры раскрытых крыльев. Хвост и голова с клювом дорисовываются позднее.

В верхнем углу можно разместить солнце – ладонь, намазанную желтым цветом, прикладывают к листу так, чтобы пальчики (лучи) были обращены к птице. Дети с радостью дорисовывают различные детали и с удовлетворением замечают, что у них все



получается. Это очень важно для неуверенных в себе, с высоким уровнем тревожности. Постепенно ребята перестают бояться чистого листа и возможности сделать что-то «не так». Они видят итог своего труда, и их самооценка повышается.

Рисование цветными мыльными пузырями. Известно, что все дети любят надувать мыльные пузыри. Это можно использовать следующим образом. В маленькую формочку наливают воду, немного шампуня, добавляют краску (гуашь). Далее через соломинку в той же формочке раздувают пузыри, одновременно прикладывая сверху лист бумаги, на которой они лопаются и оставляют цветной след. Получается узор с причудливыми округлыми формами. Фантазируя, ребенок сам дорисовывает детали увиденного образа. Получаются облака, гроты подводного царства, забавные зверушки и летающие шарики. Кто что увидит! При этом педагог может задействовать метод *пассивного рисования*, то есть рисовать совместно с ребенком, придерживая его руку, помогая, если он затрудняется выразить задуманное.

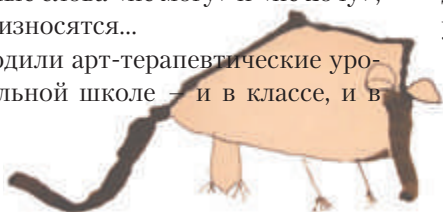
Кляксография. Применяется тушь разных цветов. На чистый лист капаем из пипетки кляксы, бумагу наклоняем в разные стороны и раздуваем капельки через трубочку для коктейля. После высыхания надо дорисовать недостающие элементы. Таким образом у ребят могут получиться причудливые деревья, которые растут в заколдованном лесу. Эту технику можно использовать для развития воображения и творческих способностей.

Отдельно хочется подчеркнуть роль *коллективного творчества*.

Самым сложным детям сначала необходимы индивидуальные занятия с педагогом, потом – в малых группах. И только после этого ребенок допускается к работе в коллективе, имея свое четко определенное задание. Педагог называет тему урока. Например, «Паровозик». Каждый ученик разрисовывает свой вагончик, а затем собирается единая красочная композиция, которая может украшать целую стену в классе. Так мы создавали по элементам гусеницу, город из отдельных домиков, павлина из множества ярких перьев. В результате сотворчества получалось огромное полотно. А главное – рождался дружный детский коллектив, в котором даже самый слабый и неуверенный в себе чувствовал себя причастным к общей картине. Такая деятельность способствует развитию навыков общения и оказывает целебное влияние.

Все указанные техники вызывают большой интерес у детей, обычные слова «не могу» и «не хочу», как правило, не произносятся...

С успехом проходили арт-терапевтические уроки в обычной начальной школе – и в классе, и в



группах продленного дня, а в рамках дополнительного образования – в досуговых клубах, в пионерских лагерях и, конечно, в теплой семейной обстановке. Лично мною все это проверено на собственном многолетнем опыте.

– Любой ли ребенок может научиться рисовать?

– Да, научить рисовать можно практически каждого. Это, конечно, не значит, что любой способен стать профессиональным художником, как и не всякий, освоивший грамоту, делается писателем.

– Как оцениваются работы?

– Имеются специальные критерии, по которым определяются уровни художественного развития детей (их три – высокий, средний и низкий) и способы выявить наиболее удачные работы маленьких мастеров. Но это все условно.

Задача не в том, чтобы из каждого ученика сделать живописца. Главное – чтобы рисование было потребностью ребенка и он получал удовольствие от процесса, становился добрее, осознаннее и здоровее.

Не нужно стремиться оценивать «правильность» рисунка. Нередко отметка, публичная критика и даже просто детальный разбор вредят юному дарованию. Девиз преподавателя: «Учить, не поучая, быть терпеливым и доброжелательным». И позитивная поддержка со стороны педагога, родителей или сверстников всегда положительно сказывается на начинающем художнике. Поэтому правильно организованная выставка картин и поощрение – мощный стимул для формирования детского таланта.

– Какая задача стоит перед педагогом-художником, работающим с ослабленными детьми?

– Не навредить. Например, пальчиковое рисование красками не рекомендуется чрезмерно активным или агрессивным детям. Для них оно служит источником дополнительной энергии, которая увеличивает напряженность и стимулирует регресс проблем. Хорошими инструментами для таких ребят будут мел, цветные мелки и карандаши, которые требуют фокусировки внимания.

Важно сберечь и развить в ребенке лучшее. Интерес к урокам – залог дальнейшего увлечения рисованием и развития. Задача наставника-взрослого – с любовью зажечь в маленьком человечке творческий огонек, поддержать его и умело направить. Педагог должен всегда знать, чем можно заинтересовать и удивить своих учеников.

Беседовала **Екатерина УШАКОВА**



Дети с ОВЗ требуют к себе повышенного внимания и заботы. Их жизнь протекает в сложных условиях, и воспитываются они иначе, чем остальные ребята. У таких детей часто бывают коммуникативные нарушения, поскольку круг их контактов ограничен.

Неприспособленность образования к физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям этих ребят приводит к отклонениям в познавательной сфере детей и низкому уровню их трудовой культуры. Российская инфраструктура производства и быта, социальных услуг и досуга далеко не всегда готова удовлетворять потребности данной категории детей, что лишает их возможности быть равными среди равных. Тем не менее каждый ребенок имеет право на получение образования и должен быть включен в сферу активного общения.

С 2009 года Коми-республиканский эколого-биологический центр (Коми РЭБЦ) в рамках экспериментальной площадки занимается реализацией проекта «Экология детства». Одно из направлений этой деятельности – организация и проведение на базе учреждения массовых мероприятий для ребят с ОВЗ и их родителей.

На первом этапе была разработана и реализована программа «День открытых дверей».

Программа состоит из пяти мероприятий:

- «Страна добрых сказок»;
- «Страна забавных животных»;
- «Страна удивительных растений»;
- «Путешествие на планету игр»;
- «Страна лошадок».

Эти мероприятия устраиваются для ребят с различной степенью умственной отсталости, которые не посещают школу или вообще не учатся, находясь на домашнем режиме.

День открытых возможностей

Цели: знакомство детей с ОВЗ и родителей с работой центра и осуществление их совместной творческой деятельности.

Задачи:

- организовать культурный досуг, способствующий развитию ребенка через совместную творческую деятельность с родителями, сверстниками, педагогами;
- формировать мотивацию детей к изучению животного и растительного мира;
- развивать коммуникативные и трудовые навыки ребят;
- содействовать обогащению их эмоционального мира;
- способствовать раскрытию возможностей и творческого потенциала ребенка;
- знакомить родителей с работой центра;
- налаживать тесные связи с семьей, различными социальными службами и общественными организациями, занимающимися с детьми с ОВЗ.

Организационные основы

Периодичность мероприятий – один раз в месяц. За две недели до начала мероприятия информация передается родителям и детям через социальные службы и общественные организации.

Для большей эффективности воспитательного и образовательного процессов в программу входит использование зоопарка и дендропарка Коми РЭБЦ. В проведении мероприятий задействованы учащиеся центра.

На первых двух встречах проводится анкетирование мам и пап с целью сбора информации о детях и их семьях, создания банка данных и выявления интересов и запросов на услуги центра.

На каждом мероприятии обязательно присутствует кто-либо из родителей или сопровождающий, поскольку все задания предполагают активное участие как детей, так и взрослых.

Сценарии познавательно-развлекательных программ

Рисунки Е. Медведева



«СТРАНА ДОБРЫХ СКАЗОК»

Цели: знакомство с деятельностью центра, обогащение эмоционального мира ребенка.

Участники: дети и родители, педагоги-организаторы и их юные помощники.

Место проведения: актовый зал.

Продолжительность: 45 минут.

Оборудование: краски (гуашь), листы бумаги, кисточки, баночки с водой, куклы, одевающиеся на руку (лиса, колобок, медведь), декорации к спектаклю, живой уголок, террариум.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

(В фойе детей и родителей встречают учащиеся объединения «Театр кукол «Сказка». Маленькие артисты приветствуют ребят от имени своих персонажей, индивидуально беседуют с каждым из них с целью раскрепощения, снятия эмоционального напряжения и введения в тему мероприятия. Затем они под музыку провожают участников в актовый зал, где установлены декорации к кукольному спектаклю.)

1-й этап: «Колобок на новый лад»

(Ведущая в роли бабушки-сказочницы приветствует детей и родителей.)

– Здравствуйте, дорогие ребята, хорошие девочки, веселые мальчишки. Расскажу я вам сегодня сказку интересную, познавательную и увлекательную. А называется она «Колобок». Но это не та история, которую вы знаете, это «Колобок на новый лад».

(Актеры показывают зрителям спектакль со знакомыми героями, но с измененным сюжетом и хорошим концом.)

– Ну как, ребята, понравилась вам сказка? (Да.) Я очень рада, что вы все внимательно ее посмотрели и активно участвовали в поисках Колобка. А теперь приглашаем вас на экскурсию по нашему замечательному центру.

2-й этап: «Экскурсия по центру»

Сопровождающие делят всех присутствующих детей и родителей на небольшие группы и вводят по центру. Участники знакомятся с объединениями

центра, учебными кабинетами с педагогами дополнительного образования.

Заведующий террариумом рассказывает о его обитателях, отвечает на вопросы. Ребятам предоставляется возможность потрогать некоторых животных.

В живом уголке под наблюдением зоотехников участники могут погладить, подержать на руках и покормить понравившихся зверушек.

Преподаватель творческой мастерской предлагает детям нарисовать Колобка и его друзей. На столах приготовлены краски, кисточки и бумага, для того чтобы ребята в рисунках могли выразить свои впечатления и эмоциональное состояние после просмотра сказки.



3-й этап: «Встреча с родителями»

(Организуется в одном из учебных кабинетов. Родителям рассказывают о деятельности центра и демонстрируют презентацию. После чего проводится анкетирование.

Детей в это время контролируют сопровождающие на площадках.

В конце мероприятия ребята, родители, ведущая и юные артисты снова собираются в фойе. Ребята могут потрогать куклы и попрощаться с ними за руку.)

– До свидания, дорогие мои детишки. Я надеюсь, что вам у нас понравилось и вы обязательно придете еще раз.

Приглашаем и родителей.

«СТРАНА ЗАБАВНЫХ ЖИВОТНЫХ»

Основное условие программы – наличие зоопарка или живого уголка. В данном сценарии мероприятие организуется на базе зоопарка. Наилучшим периодом для его проведения являются весна и лето, так как действие осуществляется на улице.

Участники проходят пять этапов, каждый из которых состоит из заданий, направленных на познание и изучение определенных групп животных через зрительные, слуховые и тактильные контакты.

Цель: развитие мотивации детей к изучению животных, обогащение эмоционального мира ребенка.

Участники: дети и родители (не больше 20 человек), преподаватели и педагоги-организаторы, зоотехники.

Место проведения: площадка рядом с вольерами.

Продолжительность: 45 минут.

Оборудование: продукты питания для животных: морковь, картофель, овес, яблоко, печенье и т.д.; образцы мордочек животных, выполненные в технике «оригами», цветная бумага, ножницы, картон, клей, разноцветные мелки, краски, кисточки,

баночки-непроливайки, листы бумаги для рисования, мягкие игрушки, фотографии или иллюстрации, изображающие животных.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

До начала мероприятия определяются места проведения всех его этапов, где устанавливаются таблички с их названиями, готовится необходимое оборудование.

Все участники (родители и дети) делятся на пять групп, к которым назначаются сопровождающие. Их миссия – оказывать необходимую поддержку, консультационную и иную помощь. Задача каждой группы – побывать на всех этапах и принять активное участие в выполнении заданий.

(Ведущий встречает участников.)

– Здравствуйте, дорогие друзья. Сегодня мы приглашаем вас посетить наш удивительный зоопарк и познакомиться с его обитателями. Очень надеемся, что они вам понравятся и вы станете настоящими друзьями. А чтобы лучше познакомиться, давайте разделимся на группы.

(Каждый из сопровождающих отводит свою группу к определенному этапу.)

1-й этап: «Парнокопытные»

Проводится у вольеров с ламой, гуанако и козой.

Участникам предлагаются следующие **задания**:

1. Узнай о животном. *(Сопровождающий в форме беседы рассказывает о животном, а дети должны указать на того, о ком говорится.)*

2. Кого не хватает? *(Сопровождающий располагает в ряд мягкие игрушки, изображающие парнокопытных. Ребята закрывают глаза, ведущий убирает одну игрушку. Участники должны определить, кого не хватает, и правильно назвать это животное.)*

3. Отыщи животное. *(Найти на иллюстрациях изображение парнокопытных.)*

4. Покормим животное. *(Из ряда продуктов (картофель, морковь, капуста, яблоко, овес, семечки) предлагается выбрать только те, которыми питаются данные животные, и покормить их.)*

2-й этап: «Птицы»

Проходит у вольеров с птицами: гусями, утками, лебедями, журавлями, воронами, индюками, совами.

Задания:

1. Узнай о животном. *(Сопровождающий задает загадки о птицах, обитающих в зоопарке.)*

2. Отыщи животное. *(Найти на иллюстрациях изображение птицы и указать, чем птицы отличаются от всех остальных животных.)*

Покорми животное. *(Выбрать из предложенных продуктов только те, которыми питаются птицы, и покормить их.)*

3-й этап:

«Млекопитающие»

Проводятся у вольеров с лисой, енотовидной собакой, песцом.

Задания:

1. Изобрази животное. *(Участникам раздаются маски лисы, медведя, волка, зайца и пр. Сопровождающий называет животное, а дети его изображают.)*

2. Отыщи животное. *(Найти на иллюстрациях изображение млекопитающего.)*

3. Покорми животное. *(Выбрать из предложенных продуктов только те, которыми питаются данные животные.)*

4-й этап:

«Забавные мордочки»

Сопровождающий предлагает участникам смастерить мордочки животных в технике «оригами», демонстрируя готовые изделия из бумаги: «Лиса», «Корова», «Медведь». Дети выбирают понравившуюся поделку и изготавливают такую же вместе с родителями. Сопровождающий активно им помогает.

5-й этап: «Рисуем

любимое животное»

Участники должны изобразить понравившееся животное мелками на асфальте или красками на бумаге.

Рисунки на бумаге (как и поделки из предыдущего задания) можно забрать с собой.

Затем ведущий прощается с участниками:

– Наша встреча с обитателями зоопарка подходит к концу.

Давайте все вместе еще раз вспомним, каких животных вы сегодня увидели. А кто вам больше всего понравился? *(Ответы детей.)*

Мы надеемся, что вы еще не раз придете в наш зоопарк, чтобы пообщаться со своими новыми друзьями.



*См. сценарии
еще трех мероприятий на диске*

ГОУ ДОД «Коми-республиканский
эколого-биологический центр»,
Республика Коми



Оказывается:

«Посредничество – это ядро, единица, «зернышко», клеточка любой образовательной формы» ___ стр. 42

Смотреть – не значит видеть ___ стр. 46

Тьютор в современной школе

Тьютор – по-английски (а этот «персонаж» пришел к нам именно из Англии) «домашний учитель, опекун». То же слово, но уже в качестве глагола, переводится как «обучать, давать уроки, наставлять».

В понимании британцев тьютор – это наставник, психолог, конфликтолог, правовед, друг и помощник ученика на пути выбора дальнейшего образовательного направления и в целом чуть ли не «мать родная».

Сегодня практически в каждой российской школе есть специалист, который защищает права школьника, – психолог, социальный работник, классный руководитель. Получается, что должность тьютора вбирает в себя практически все эти функции. Но тьютор работает не с целым классом, а с конкретным учеником: помогает ребенку разобраться в его успехах, неудачах и правильно сформулировать цели на будущее.

В своей статье «Поле и задачи посреднического действия» Б.Д. Эльконин пишет:

«Тьюторство для меня – это одна из форм посреднического действия. Посредничество – это ядро, единица, «зернышко», клеточка любой образовательной формы, любой формы, в которой человек строит свой собственный образ и, соответственно, образ всего того, где он находится.

О посредническом действии и посредничестве я бы сегодня говорил в двух контекстах и двух аспек-

тах. Первый – это собственно экзистенциальный аспект, то есть посредническое действие как тип человеческого существования. Второй – это связанный с ним социальный аспект, а именно – место посреднического действия и посредничества в нарождающейся социальной ткани.

Основной социальной задачей групп, разрабатывающих разные формы посредничества (например, тьюторства), является проектирование пространств – экранов или пробных пространств движения и разномасштабного самоопределения человека...».

Есть такая работа – быть рядом

Педагог сопровождения является неким «проводником» между учителем и «особым» ребенком.

Стратегия взаимодействия преподавателя, тьютора и школьника состоит в том, что педагог сопровождения находится рядом с учеником во время занятия и при необходимости оказывает ему помощь. Преподаватель определяет объем и содержание материала, который ребенку необходимо изучить на конкретном уроке, а тьютор включается в выполнение этой задачи: он помогает школьнику усваивать тему (например, повторяет большее количество раз правило, дополнительными вопросами наводит ученика на верный ответ), акцентирует или удерживает

внимание ребенка как на самых важных моментах занятия, так и на последовательном выполнении уже известного задания, учитывая его состояние, дает промежуточные оценки работе школьника на уроке (*молодец, хорошо, будь внимательнее, здесь ошибка – исправь, подумай* и т.д.).

После каждого занятия педагог сопровождения делает записи в дневник наблюдения, где не только отражает задания, с которыми ученик не справился, но и отмечает положительные моменты его работы, чтобы впоследствии исходя из этих данных преподаватель мог корректировать учебную деятельность школьника.

После уроков преподаватель и тьютор совместно проводят поэлементный анализ достигнутых результатов ученика и выстраивают новый маршрут на следующее занятие, составляют индивидуальный план.

В ходе совместной работы учителя, педагога сопровождения и «особого» ребенка были сделаны следующие наблюдения и выводы:

- 1 У самого ребенка, как правило, не возникает вопроса, почему тьютор работает именно с ним (возможно, потому, что теперь он ощущает себя более успешным в усвоении материала при помощи и поддержке этого человека, комфортнее чувствует себя в среде одноклассников).
- 2 У «обычных» детей также не появляется вопрос, почему помогают не им.
- 3 Оценив результаты учебной деятельности ребенка в первой четверти, мы пришли к выводам, что русский язык воспринимается и усваивается им на вполне удовлетворительном уровне, тогда как математика дается ему очень тяжело. Поэтому на заседании ПМПк школы было принято решение заниматься данным предметом со второй

четверти по индивидуальной (адаптированной, практико-ориентированной) программе с целью отработки навыков счета, понятия времени, деления на части, которые понадобятся ребенку в быту, а значит, необходимы для процесса его социализации.

Адаптация аутичного ребенка

Отечественный опыт интеграции аутичных ребят в массовые школы еще недостаточен, не существует единых выработанных критериев по выбору приемов помощи таким детям в обычном классе. Причиной тому служат разные факторы, в том числе психологическая неготовность многих родителей и ребят к подобному типу обучения, низкая готовность образовательных учреждений к приему этих детей.

Каждый ребенок с данным диагнозом имеет свои особенности психического, эмоционального и личностного развития, значительно отличающие его от других детей этого же возраста и с тем же заболеванием. Актуальным здесь будет принцип индивидуального подхода и индивидуальных приемов психолого-педагогического сопровождения.

Из дневника наблюдений тьютора

Коля, 8 лет. Первые дни в школе

Ребенок посещал интегративный детский сад, поэтому уже имеет определенный опыт адаптации к коллективу сверстников. Интеллект мальчика соответствует норме и в некоторой степени даже ее опережает. Трудности обучения в массовой школе вызваны особенностями эмоциональной и регуляторно-волевой сферы. При этом ребенок может быть двигательнo расторможен, гиперактивен, что особенно проявляется при утомлении и в новых для мальчика ситуациях.



Сентябрь

...Коля активно задает вопросы учителю. Если преподаватель начинает говорить, он замолкает. Стараются всячески привлечь внимание учителя – выкрикивает ответ, вскакивает из-за парты. Прислушивается к просьбе сесть на место.

Когда преподаватель спрашивает – теряется, повторяет то, что говорят другие дети. После перемены никак не садится за парту. Также с трудом переключается с одного вида задания на другой. Инертен. Все задания выполняет правильно, но,



Коля садится за парту, хотя с нежеланием. Через какое-то время снова начинает привлекать учителя выкриками с места. Не может долго слушать уст-



начав писать цифры, уже не может остановиться. Если данный процесс контролировать, то через некоторое время ребенок все-таки переключается на другое задание.

К концу занятий заметно устает, становится пассивным, жалуется на усталость. На перемене с удовольствием общается и играет с детьми, но здесь имеются трудности переключения с перемены на урок.

ную речь преподавателя, порывается написать что-нибудь в тетради или в учебнике.

Переключение с перемены на занятие происходит все сложнее и сложнее.

На устных заданиях Коля неспокоен, тревожен, расстраивается, если его не спрашивают. Письменные – делает с удовольствием, выполняя их по инструкции. По-прежнему инертен и с трудом

переключается с задания на задание. Бурно выражает протест против начала урока – хочется еще играть. С детьми играет больше, чем с игрушками.

Мальчика сложно усадить за парту, это происходит, только если его строго попросить или даже заставить. Уговоры не помогают. На перемене заведен. Может броситься на другого ребенка, изобра-



жая зверя. Заиклен на животных, просит вместе с ним рисовать зверей.

На одно занятие приходится вывести ребенка сначала в коридор, а затем в игровую комнату. Там Коля успокаивается и настраивается на урок, все задания выполняет с интересом, идти в класс отказывается. Хочет заниматься в игровой. После строгих уговоров остальные уроки он все-таки проводит

за партой. По-прежнему легко возбудим и в любой момент может стать «агрессивным» по отношению к сверстникам. Играет с мальчиком, с которым постоянно общается на переменах и на прогулках. Бурно расстраивается, если тот отказывается с ним играть. Коля слушает его, часто просит о помощи, заботится о нем.

Октябрь

На первых двух уроках Коля относительно спокоен и заинтересован. На третьем его приходится отвести в игровую комнату.

Декабрь

На всех занятиях мальчик адекватен. Слушается взрослых. Активен на уроках и в играх.

У Коли спокойное поведение, но снижена активность на уроке, где он отвлекается на игрушки. На переменах ребенок сонный, больше сидит на полу и листает детские журналы.

Коля самостоятельно сидит за партой. На таких занятиях, как письмо и математика, требуется организующая помощь. На остальных уроках мальчик справляется сам. На переменах тревожен.

Из этих записей видно, что ситуация была довольно сложная. Если в первые дни ребенок еще проявлял интерес к уроку, относился к заданиям как к игре, то постепенно, к середине первой четверти, ограничения принимались им все труднее, проявлялась все большая расторможенность. Именно в этот период стало эффективным введение эмоциональной и моторной разгрузки в виде одного или как максимум двух уроков в индивидуальной форме – в игровой комнате.

Когда ребенок не хочет заниматься вообще, необходима строгость в просьбах. В работе на уроке хорошо помогает совместная творческая деятельность. Очень важны также активное включение школьника в занятие, просьба учителя в чем-то помочь, например, раздать листы бумаги другим детям, повесить на доску таблицу, убрать, навести порядок на столе и т.д.

Невозможно предугадать, когда потребуется применить тот или иной прием, однако описанные выше методы могут оказаться действенными для ребенка, страдающего аутизмом.

Екатерина РОМАНОВА,

учитель начальных классов,
эксперт по инклюзивному образованию
ГОУ СОШ № 518, Москва

Фотографии предоставлены автором



Увидеть жирафа зажмуренными глазами

При кисловодском интернате для слепых и слабовидящих детей появились группы кратковременного пребывания

Круглую фигурку чертит на речном песке тонкая детская рука. В живописном месте Кисловодска на прогулке с нами пятилетний Всеволод Куликов. Он не по годам обстоятелен, все делает настойчиво и последовательно.

– Это мячик, Сева?

Он поворачивает ко мне лицо с зажмуренными глазами и почти с возмущением отвечает:

– Какой же это мячик, это жираф!

Завяжите себе на пару часов глаза, чтобы представить, насколько сужается мир для человечка, полностью или частично лишённого дара зрения. Ежик в тумане отдыхает. Хотя даже с завязанными глазами мы располагаем памятью о небе и море, о животных и растениях. Знаменитый француз Клод Моне, почти полностью ослепший в конце жизни, продолжал рисовать талантливо и дерзко. А вполне зрячий его соплеменник будущий военный летчик и писатель Антуан де Сент-Экзюпери показывал взрослым свои детские наброски.

– Это шляпа? – спрашивали они.

– Да нет же! – говорил Антуан. – Это змея, которая проглотила слона!..

Представления формы и цвета формируются настолько причудливо, что порой ставят в тупик ученых-психологов. Известен феномен турка Эсрефа Армагана, слепого от рождения художника, который с поразительной реалистичностью создает на холсте масляными красками дома, животных и пейзажи. Научные тесты выявили у него «внутреннее зрение». В процессе творчества мозговая актив-

ность этого человека идентична активности коры головного мозга зрячего художника.

Не означает ли все это, что глаголы *смотреть* и *видеть* вовсе не тождественны? Как, впрочем, и глаголы *слушать* и *слышать*. Внутренние сущности важнее внешних признаков и норм, понятных и принятых в обществе. Помните, у Булата Окуджавы: «Каждый пишет, как он слышит, каждый слышит, как он дышит. Как он дышит, так и пишет».

У моего нового знакомого Всеволода Куликова есть шансы получить естественное правильное образование и добиться жизненного успеха. В этом году он опять пойдет в детский сад при кисловодском интернате для слепых и слабовидящих детей.

Мы хорошо понимаем, что левшу и правшу нельзя учить писать одной рукой. Почему же тогда слабовидящего или совсем слепого ребенка нужно пытаться обучать по стандартным методикам? А далее просматривается и вовсе серьезная проблема. Тестирование школьников на ЕГЭ не предусматривает, что этот Единый государственный экзамен в РФ



Светлана Кислюк, директор кисловодской школы-интерната № 18 для слепых и слабовидящих детей.



Сева Куликов, воспитанник детсада при школе-интернате для слепых и слабовидящих детей

будут сдавать слабовидящие и незрячие. Форма заданий – только письменная. Образовательные курсы, увы, скорее правило, чем исключение в нашей стране. Исправлять их нужно и можно, не дожидаясь, пока облеченные властью чиновники вспомнят, что мир такой разный и в нем рождаются дети, которым необходимо помочь увидеть жирафа зажмуренными глазами.

Бывают обстоятельства, когда не следует во что бы то ни стало определять ребенка-инвалида в общеобразовательную школу обычного типа. Нужно вмешательство специалистов, чтобы оказать реальную помощь в трудной жизненной ситуации.

В кисловодском интернате № 18 решили начинать прямо с детского сада.

– В своей работе, – рассказывает директор специализированного интерната Светлана Кислюк, – мы руководствуемся Международной конвенцией о правах ребенка, статьей 43 Конституции РФ, Законом РФ «Об образовании», типовыми положениями о дошкольном образовательном учреждении. Уже сегодня наша техническая оснащенность позволяет говорить о современном уровне учрежде-

ния: сейчас занимаемся переоборудованием кабинета биологии электронными программами. Десять компьютерных комплексов с использованием специальных тифлосредств каждому нашему воспитаннику открывают двери в бескрайний мир взрослых. Возможность самостоятельно, творчески работать на компьютере повышает самооценку слабовидящих и незрячих детей. Увлечение со временем вполне может перерасти в профессию. Чем раньше с нашими особыми детками начинают работать профессионалы, тем интенсивнее идет процесс их обучения, социальная адаптация. Поэтому мы строим непрерывный цикл занятий от детсада до средней школы.

– Светлана Александровна, если говорить о перспективах, какой выбор и какие шансы состояться в большой жизни у слушателей вашего интерната?

– Как вы неожиданно назвали наших детей! Действительно, у нас они больше слушают, больше чувствуют... Повышается ответственность педагогов. Искренность и честность в работе – на первом месте. Изначально не технические средства все определяют, а доброе слово и человеческая теплота отношений между учителем и учениками. Как там у Сент-Экзюпери: «Он ходил от звезды к звезде, зажигал от звезды звезду». Наши маленькие звездочки зачастую и очень талантливы, и более восприимчивы. К примеру, музыка для зрячего человека – иногда удовольствие, иногда увлечение. А у нас это почти Вселенная, с бесконечным богатством ритмов, мелодий, гармоний. Специфическая среда эмоций, через которую незрячий человек постигает мир. Это, кстати, и образность мышления воспитывает, когда педагог дает дополнительно разъяснения и описания. По окончании интерната дети могут продолжать музыкальное образование в

Неприятие, боязнь инвалидов в обществе называется апотемнофобия. Черствость чиновничьего люда, невнимательность окружающих хотя бы мотивированны, но ведь даже сами родители детей-инвалидов часто подвержены этому страху. Папы и мамы не хотят признаваться в очевидном факте: ребенок нуждается в длительной социальной реабилитации. И чем раньше уйдут из жизни эти страхи-фобии, тем больше шансов, что их родной человек станет полноценным членом общества.

консерватории. Некоторые наши выпускники вернулись в наш интернат дипломированными специалистами. Сейчас преподают... Не бывает проблем с трудоустройством ребят, которые выбирают профессию массажиста. На курортах Кавминвод главные врачи санаториев охотно берут их на работу за особенную чуткость, навыки, которые у незрячего человека развиваются на протяжении всей жизни. Просто они видят руками... Возлагаем также надежды и на будущих программистов. Преподаватели интерната разработали специальную методику обучения на компьютере для слепых. Сейчас она даже используется на курсах повышения квалификации учителей-тифлопедагогов. Почти каждый наш ребенок нацелен на дальнейший карьерный рост и обладает соответствующим потенциалом.

– В этом году появилось новое направление работы – группы кратковременного пребывания. Что это такое?

– Очень хочется привлечь внимание семей, в которых воспитывается особый ребенок. Часто они замыкаются в своем кругу, боятся проблем и не верят в собственные силы. Мы их зовем в нашу семью, чтобы родители с детьми на время приехали к нам, получили бы методический опыт, психологическую поддержку, сами увидели рез улыбку системного обучения. В дальнейшем дома они смогут самостоятельно применять полученные знания. Коррекционная школа для таких родителей должна стать не только образовательным центром, но и центром получения деловой и юридической информации. Конкурс при отборе кандидатов мы не планируем. Режим работы групп кратковременного пребывания – от двух до восьми часов в день. Проект финансируется из целевых средств Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, и добровольных пожертвований.

Наша прогулка продолжается. Горная речка топчется в далекий Каспий. Маленький мальчик прислушивается к журчанию воды, к фырканию и ржанию, которые издает конь Орлик.

– Светлана Александровна, это лошадка?

– Лошадка, Всеволод.

– Ой, не укусит?

– Она добрая, не бойся. И ты можешь ей помочь.

Лошади любят полакомиться этими вкусными листочками.

По самому большому счету в сюжетно-ролевой игре под названием *жизнь* мы все делимся на посвященных в таинства сопричастности ко всему, что нас окружает, и на равнодушных людей. И в этом последнем случае даже дар зрения не помогает.

Текст и фото **Григория ЧМЫХАЛОВА**, г. Кисловодск

Преодоление



Великий романист

Роберт Луис Стивенсон, шотландский писатель и поэт, родился в Эдинбурге в 1850 году и был единственным ребенком в семье. Отец – потомственный морской инженер, специалист по маякам. Мать, дочь священника, принадлежала к старинному роду.

Мальчику не исполнилось и трех лет, когда он перенес тяжелую болезнь с непоправимыми последствиями. Его без конца лихорадило, он задыхался от долгих мучительных приступов кашля, резко похудел, месяцами не мог встать с постели.

В большинстве биографий Стивенсона говорится, что у него был туберкулез легких, но некоторые врачи считали, что всему виной тяжелая болезнь бронхов. Так или иначе, но он с раннего детства и до конца дней чувствовал себя инвалидом. «Мое детство, – вспоминал писатель, – сложная смесь переживаний: жар, бред, бессонница, тягостные дни и томительные ночи». Хотя в школу он пошел в шесть лет, занятий не выдерживал. Когда наконец научился читать, увлекся книгами.

Сидя у постели больного сына, отец рассказывал ему о путешествиях, отчаянных плаваньях, пиратах, кладах. Тем не менее мечтал, чтобы сын стал инженером.

Сменив несколько школ и частных учителей, Роберт учился некоторое время в Эдинбургской академии, затем поступил на юридический факультет Эдинбургского университета, окончил его, но работать по полученной профессии не стал. Ему было уже ясно: он будет писателем. Мечтал и о том, чтобы объехать весь свет.

Он путешествовал на байдарках по Франции и Бельгии. Побывал и в Америке, куда отправился за своей американской невестой.

За недолгую жизнь Стивенсон написал множество книг. Первое произведение вышло в свет, когда ему исполнилось всего 16 лет. А в 1897 году, уже после его кончины, в Шотландии было издано 27-томное собрание сочинений, куда вошли статьи, очерки, повести, романы, стихотворения, публицистика.

Мировую славу ему принес роман «Остров сокровищ».

Юлия ПЕТРОВА



31 ОКТЯБРЯ

Учительская книга



Гуманитарные предметы

• Русский язык • Литература • История • МХК • Музыка • Изобразительное искусство
а также • Управление школой • Технология • Физкультура • ОБЖ • Здоровье детей • Библиотека в школе

БОЛЕЕ 1000 НАИМЕНОВАНИЙ КНИГ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ ПРЕДСТАВЛЯЮТ

«Айрис-пресс», «Академия», «АСТ-Пресс», «ВАКО», «Интеллект-Центр», «Легион», «Мнемозина», «Национальное образование», «Новый Диск», «Первое сентября», «1С», «Учитель», «Экзамен»

программа дня

10.00 – 11.15	<i>расписание уточняется</i>	Издательство «Экзамен» ГИА 2012. Задание С 2.1. Работа над сочинением-рассуждением на лингвистическую тему <i>Г.Т. Егорова, учитель высшей категории, отличник народного образования, ведущий методист издательства «Экзамен»</i>	Издательство «Интеллект-Центр» Новые подходы в подготовке к сдаче ЕГЭ и ГИА по русскому языку <i>С.В. Драбкина, Д.И. Субботин</i>
11.30 – 12.45	Издательство «Академия» Методика работы с учебниками по литературе под редакцией И.Н. Сухих <i>Т.В. Рыжкова, к.п.н., доцент кафедры детской литературы РГПУ им. А.И.Герцена, автор более 120 научных и методических работ. Т.В. Рыжкова входит в авторский коллектив УМК по литературе для 5–6-х классов под редакцией И.Н. Сухих</i>	Компания «1С» Автоматизация работы школьной библиотеки с помощью «1С:Библиотека» <i>О.С. Булычёва, к.п.н., руководитель направления по автоматизации библиотек компании «1С»</i>	Издательство «Мнемозина» Подготовка к ЕГЭ на основе учебника «Русский язык. 10–11 класс» автора Г.Ф. Хлебниной <i>Г.Ф. Хлебниная, к.п.н., отличник образования, автор завершённой учебной линии</i>
13.00 – 14.15	Издательство «Легион» Организация мониторинга учебных достижений школьников в освоении нового образовательного стандарта по филологии с использованием пособий издательства «Легион» <i>Н.А. Сенина, к.филол.н., профессор, зав. кафедрой русского языка и культуры речи Таганрогского государственного педагогического института, автор пособий по русскому языку и литературе</i>	Издательство «Экзамен» ЕГЭ 2012. Выполнение заданий части С и критерий их оценки <i>А.Ю. Лазебникова, член-корр. РАО, зав. лабораторией обществуведческого образования ИСМО РАО, председатель Предметной комиссии ЕГЭ по обществознанию</i>	Издательство «Мнемозина» Курс истории как система учебных задач <i>Э.Н. Абдулаев, к.ист.н., старший преподаватель кафедры методики преподавания истории, политологии и права МГОУ</i>
14.30 – 15.45	Издательство «Легион» Организация мониторинга учебных достижений школьников в освоении нового образовательного стандарта по истории с использованием пособий издательства «Легион» <i>О.Г. Веряскина, методист кафедры общественных дисциплин Ростовского областного института повышения квалификации и переподготовки работников образования, автор пособий по истории</i>	Издательство «Айрис-пресс» 9-й класс. Подготовка к ГИА по истории: повторение и проверка знаний <i>В.Я. Румянцев, заслуженный учитель России, преподаватель школы № 498</i>	<i>расписание уточняется</i>

Начало работы в 9.00. В расписании возможны изменения и дополнения.

Следите за изменениями в расписании на сайте <http://bookfair.1september.ru>

ВХОД СВОБОДНЫЙ, но чтобы получить профессиональные подарки,

пройдите заранее бесплатную регистрацию на сайте <http://bookfair.1september.ru>

Все мероприятия фестиваля пройдут в московском государственном лицее № 1535 по адресу: ул. Усачева, дом 52 (в 3 минутах ходьбы от станции метро «Спортивная»). Телефон (499) 249-31-38. **Внимание!** В лицее нет камеры хранения. Спасибо за понимание.



Оказывается:

80 из 100 подростков никогда не пробовали наркотики ___ стр. 52

Принцип терапии песком первым изложил Карл Густав Юнг ___ стр. 54

Юношеский максимализм – это безоговорочная вера в справедливость ___ стр. 58

Обвиняются наркотики

Занятие в 9-м классе

Цели:

1. Повысить стремление учащихся жить без опасной зависимости, стремление к психическому, нравственному и физическому совершенствованию.
2. Активизировать лексику здорового образа жизни.
3. Совершенствовать речевые навыки.
4. Развивать умения и навыки ведения дискуссии и отстаивания своей точки зрения на иностранном языке.

Рекомендации

Данному занятию предшествует большая предварительная работа. В цикле «Здоровый образ жизни» (УМК. В.Кузовлев, 9-й класс) проводится серия подготовительных уроков, на которых ученики знакомятся с обширным материалом о вредных привычках, в том числе и о наркотиках. Далее учащиеся получают задание самостоятельно изыскать материал о наркотиках, обсуждают его на уроках, потом, проанализировав, собирают это в единое целое. Это занятие я провожу на английском языке. Ученики переводят весь материал сами. Урок интегрированный, необходимы консультации учителя химии: можно ввести консультации о вреде ку-

рения и провести «следственный эксперимент», исследовав никотин в окурке. Класс имитирует стиль зала суда, костюмы судьи, адвоката и прокурора. У «обвиняемых» на груди надписи с названиями наркотиков (на русском языке). Учитель иностранного языка может представить данный материал в уже готовом переводе.

ХОД УРОКА

Секретарь. Встать, суд идет. Слушается дело по обвинению группы наркотиков в умышленном нанесении вреда здоровью человека. Обвиняемые (*ребята с табличками «Кокаин», «Героин», «Амфетамины», «Марихуана»*) – наркотики. Защиту представляет (*фамилия*). Обвинение представляет (*фамилия*). По сути вопроса вызывается свидетель (*фамилия*).

Свидетель 1-й. Слово **наркотики** имеет греческий корень, но пришло к нам из французского: *parcotique*, что означает «цепенеть», «коченеть». Они входят в группу веществ, оказывающих на организм человека одурманивающее, опьяняющее действие, воздействуют на психику и сознание. Есть наркотики растительного происхождения (кокаин,

героин, анаша, марихуана и др.) и синтетические препараты психотропного действия (снотворные, обезболивающие, успокаивающие и др.). Одна из особенностей воздействия – способность вызывать эйфорию. Человек испытывает удовольствие, мнимое улучшение физического состояния, комфорт. Некоторые наркотики вызывают ощущение интеллектуального подъема, просветления, повышения работоспособности.

Подавляющее большинство приобщившихся к наркомании людей поначалу употребляли наркотики из любопытства, желая ощутить «наркотический рай». Но никто из них не мог представить себе того ада, в который они оказались втянутыми вследствие опрометчивого поступка.

Регулярное употребление наркотиков приводит к привыканию. Причем привыкание к ним происходит намного быстрее, чем к алкоголю. Для разных видов наркотических средств время привыкания разное. Например, к опию организм привыкает уже после нескольких инъекций; всего за две недели здоровый подросток превращается в тяжело больного человека.

Сначала это только психическая зависимость от наркотического препарата. Пытаясь добыть желанное зелье, которого раз от раза требуется все больше, человек направляет на это все свои помыслы и действия. Очень скоро наступает физическая зависимость, поскольку под действием наркотиков происходит перестройка работы всех органов и систем организма.

Секретарь. Вызывается свидетель (фамилия).

Свидетель 2-й. Человечеству давно известны наркотические вещества. Табак, кофе, алкоголь – несомненно, самые распространенные психотропные вещества, потребляемые в обществе. Это так называемые разрешенные наркотики. Употребление других подобных средств строго запрещено. Вот они.

Амфетамины – длительное употребление этих веществ приводит к психическим проявлениям параноидного типа: человек чувствует себя затравленным, бредовые идеи сопровождаются слуховыми галлюцинациями.

Кокаин – получают из листьев южноамериканского кустарника *коки*. При его употреблении могут развиваться бессонница, депрессия, инсульт, инфаркт, склонность к суициду.

Опиаты – продукты переработки мака (морфин и кодеин; производное от морфина – героин). Действуют на головной мозг, блокируя болевые синдромы и активизируя центры удовольствия. Быстро приходит физическая и психическая зависимость, из-за которой наркоман вынужден постоянно увеличивать дозу.

Галлюциногены (ЛСД и др.) – воздействуют главным образом на восприятие окружающего мира, искажая восприятие формы, цвета, времени. Все это сопровождается идеями величия или преследования. Результат – эмоциональные расстройства.

Марихуана и гашиш – продукты переработки *конопли*. Большие дозы вызывают агрессивное поведение. Оно часто бывает результатом непреодолимых импульсов или бредовой мысли о преследовании.

Секретарь. Вызываются свидетели обвинения (фамилии).

Свидетель 3-й. Наркотики катастрофически быстро разрушают организм. И в первую очередь жизненно важные органы – мозг, сердце, легкие, печень, почки. Больше всего страдает головной мозг, ведь основной механизм воздействия наркотиков – кислородное голодание клеток головного мозга. А мозг, как вы знаете, «дирижер» всех систем и органов. Разумеется, разрушающее влияние наркотики оказывают на психику человека, на его интеллектуальный потенциал. Поэтому среди наркоманов отмечается очень высокая смертность. Цифру смертности делают еще более высокой частые в этой среде самоубийства.

Свидетель 4-й. Когда человек впадает в зависимость от наркотиков, ему предстоит сделать выбор, как быть дальше – порвать с наркотиком или плыть по течению. После некоторого начального периода человек начинает испытывать потребность в увеличении дозы: прежняя уже не дает желаемого эффекта. Со временем наркотик утрачивает свой специ-

Рисунки Е.Медведева



фический эйфоризирующий эффект. И принимать наркотик далее больного заставляет стремление избежать абстиненции («ломки»), которая характеризуется непереносимыми страданиями, галлюцинациями, болью в костях, рвотой, тошнотой, кашлем, повышением артериального давления, дрожью и пр. вплоть до летального исхода. Вне действия наркотика этот человек уже абсолютно неспособен. На заключительной стадии – прогрессивное истощение организма, слабость, неспособность к умственным и физическим усилиям, похудение, отчетливые признаки отравления организма. Смерть быстрыми шагами наступает его.

Свидетель 5-й. Вот несколько мифов о наркотиках.

Миф первый: попробуй, пробую все. Неправда: восемьдесят из ста подростков никогда не пробовали наркотиков.

Миф второй: нет последствий. Ложь. К некоторым наркотикам зависимость формируется с первого-второго раза, даже возможна гибель при первой же инъекции.

Миф третий: попробуй, если не понравится – бросишь. Нет. Излечиться от зависимости сложно.

Миф четвертый: существуют «безвредные» наркотики. Таковых нет. Все наркотики ядовиты для организма.

Секретарь. Вызываются свидетели защиты (*фамилии*).

Свидетель 1-й. Предлагаю вашему вниманию несколько неопровержимых, на мой взгляд, положительных аргументов за употребление наркотиков. Во-первых, наркотические вещества в небольших количествах поддерживают организм, помогают преодолевать нагрузки. Во-вторых, алкоголь и табак не запрещены, а значит, безвредны. В-третьих, употребление наркотиков – личное дело каждого и других не касается. В-четвертых, мир жесток, а наркотики – проводники в мир покоя и радости, в мир, где нет проблем. В-пятых, наркотики просто необходимы в медицине. Еще в начале двадцатых годов их использовали для лечения головных болей, воспаления легких и многих других болезней. Кокаин произвел революцию в хирургии, его использовали как сильное обезболивающее средство. В-шестых, наркотики способствуют развитию талантов, поэтому их употребляют многие известные писатели и музыканты, спортсмены и артисты. Например, известный режиссер Параджанов создавал свои шедевры под влиянием наркотиков. Булгаков писал «Мастера и Маргариту» под влиянием морфина. Уитни Хьюстон перед концертом принимает дозу и объясняет это тем, что наркотик помогает ей выдержать физические нагрузки.

Прокурор. Ваша честь, у меня есть вопрос к свидетелю защиты. Как вы объясните тот факт, что

от передозировки скончались такие талантливые люди, как Владимир Высоцкий, Джанис Джоплин, Боб Марлей, Фредди Меркьюри? Послушайте, что они создали. (*Звучат стихотворение Высоцкого и песня Меркьюри.*) И сколько бы еще они могли служить человечеству, если бы не пагубная страсть! А вот вам еще одно вещественное доказательство – фотография той же самой Уитни Хьюстон. Посмотрите, во что превратилась некогда очень красивая женщина, к тому же она давно не выходит на сцену.

(*На экран проецируются снимки известных людей, страдавших от наркозависимости: В.Высоцкого, М.Дэвиса, Л.Кэрролла, З.Фрейда, М.Булгакова, а также несчастных на последней стадии болезни.*)

Свидетели. Нет комментариев.

Секретарь. Приглашается главный научный консультант следствия.



Консультант. По своему физиологическому воздействию на организм человека *этанол* – наиболее опасный наркотик, самый дешевый в мире. В организме человека и животных этанол образуется в соответствии со схемой. (*Демонстрируется схема химической реакции, происходящей в организме человека в результате влияния этанола.*)

Эти химические превращения катализируются и регулируются ферментами F_1 и F_2H_2 (оксидоредуктаза в восстановленной форме). Этанол, принятый внутрь, быстро всасывается в кровь и подвергается интенсивному окислению со скоростью приблизительно 100 мг на 1 кг тела в час. В этом процессе принимают участие различные ферменты. В клетках печени, головного мозга, почек и сердца этанол

в конечном счете превращается в CO₂ и H₂O, промежуточными продуктами являются ацетальдегид и уксусная кислота. Повышение содержания наркотика в крови заметно извращает обменные процессы, меняется окислительно-восстановительный потенциал клеток, происходит усиленное накопление молочной кислоты, ускоряется превращение глюкозы в жир и т.д. Полагают, что в результате последовательных превращений с участием ацетальдегида получается тетрагидропапаверолин, структура и свойства которого напоминают морфин и канабиол (гашиш, марихуана, анаша) и другие психотропные соединения.

Секретарь. Вызывается главный свидетель обвинения Анни Мейер.

А.Мейер. Я была удачливой деловой женщиной, руководила крупной компанией, была «уравновешенной христианкой». Однажды попробовала кокаин и подружилась с ним. Сначала все было хорошо: маленькие дозы, хорошее настроение, нормальная работоспособность. Затем впала в глубокую зависимость. Это был период, когда кончились деньги. Я взяла ножницы и расштала ими свой золотой зуб. Затем выдернула его, расплющила и помчалась в ближайший ломбард. Кровь текла по моему лицу, платье было мокрым от крови. В ломбарде я продала зуб за 80 центов. После этого мое отношение к кокаину начало меняться. Знаете ли вы, что женщин-наркоманок вылечить почти невозможно? Посмотрите на меня, и вы увидите, во что превращаются девочки и женщины, употребляющие наркотики. Но я не отчаиваюсь! Я хочу вылечиться и верю, что врачи мне помогут избавиться от наркотиков, помогут забыть тот ад, в котором я жила.

Судья. Переходим к прениям. Слово предоставляется стороне обвинения (*фамилия*).

Прокурор. Итак, ваша честь, уважаемые господа присяжные, дамы и господа, мы выслушали все доводы за и против применения наркотиков. Что и говорить, проблема глобальная! И мне предстоит доказать, что вред здоровью человека от наркотиков огромный. Это так и есть. Вы слышали свидетелей обвинения, видели главного свидетеля обвинения. Я думаю, что комментарии излишни. Очевидно, что наркотики являются главным злом нашего времени. Они приносят вред здоровью людей, принимающих их. Но ведь известно и другое: люди, живущие рядом с наркоманами, также не защищены от их пагубного воздействия. Наркоман, находящийся в состоянии транса, не способен работать, быть полезным обществу. Он некоммуникабелен. Ему не нужны нормальные человеческие взаимоотношения, он уходит в одиночество, в свой кайф, и в этом его трагедия. Много преступлений совершается под действием наркотиков. Наркоманы составляют основную

группу риска больных СПИДом. Люди, распространяющие наркотики, нечистоплотны, а зачастую преступны. Им дорога не человеческая жизнь, а только деньги. Я думаю, этих аргументов достаточно, чтобы осудить наркотики на полное изгнание из нашего общества, лишение их права участия в жизни человека навечно. У меня все, ваша честь.

Судья. Слово представителю защиты – адвокату (*фамилия*).

Адвокат. Все это словоблудие – только выдумка ученых. Наркотики не так опасны, как их нам описывают. И есть тому множество примеров. Они вводят человека в кайф. Он отвлекается от проблем внешнего мира, замыкается только в своем удовольствии. Что же в этом плохого? Наркотики поднимают тонус. Хочется жить, работать, радоваться. Разве это плохо? Ну и что, что человек при этом еле доживает до тридцати лет? Зато он живет, как ему хочется. Ну и что, что он через несколько лет становится неработоспособным, отказывается от семьи, друзей? Зато у него своя личная жизнь и он никому не мешает. В заключение я бы хотел сказать: наркотики нужны! Они нужны для слабых людей, которые самостоятельно не могут самоутвердиться. Они нужны, потому что запретный плод всегда сладок, они – проводники в мир покоя и радости. И я вас прошу: учтите все это при вынесении вердикта.

Судья. Есть ли у обвиняемых желание выступить с последним словом?

Обвиняемые. Осудив нас, вы не решите проблему. На наше место придут другие, более мощные наркотики.

Вы перекроете один канал распространения, а наши друзья найдут другие, более надежные.

Пока существует человечество, проблема наркомании будет верным спутником его.

Судья. Суд удаляется для вынесения приговора.

Судья. Внимание, объявляется приговор!

Наш вердикт – приговорить наркотики к пожизненным принудительным работам только на благо человечества (в медицинских целях). Склонение к потреблению наркотических веществ не в медицинских целях, хранение и распространение наркотиков карать по статье 230 Уголовного кодекса Российской Федерации заключением на срок до 12 лет. Приговор окончательный, обжалованию не подлежит. Судебные действия по обвинению наркотиков завершены.

Стелла ГЕВОРКЯН,
учитель английского языка,
школа при в/ч 2089
Пограничного управления ФСБ РФ
в Республике Армения



Песочное царство-государство

Игры с песком помогают детям успешнее развиваться, общаться, поверить в свои возможности и силы

Метод sandplay

Первым, кто изложил принцип терапии песком, был Карл Густав Юнг. Естественная потребность человека возиться с песком и сама структура песка подсказали великому аналитику эту идею. Ведь песок состоит из мельчайших крупинок, которые только при соединении образуют любимую нами песочную массу. Многие психологи видят в отдельных крупинках символическое отражение автономности человека, а в песочной массе – воплощение жизни во Вселенной.

Метод **sandplay** (песочная игра) представляет собой одну из необычных техник аналитического процесса, во время которого любой ребенок, даже с ограниченными возможностями здоровья, может построить собственный мир в миниатюре с помощью песка и небольших фигурок.

Этот метод используется в работе с детьми от трех лет и затрагивает целый спектр проблем:

- различные формы нарушений поведения;
- психосоматические заболевания;
- сложности, связанные с изменениями жизни семьи (развод родителей, появление младшего ребенка и т.д.);
- трудности в социальных (школьных) ситуациях;
- сложности во взаимоотношениях со взрослыми (родителями, воспитателями, учителями) и сверстниками;
- повышенная тревожность, страхи;
- неврозы.

Любой ребенок может выразить на песке то, что спонтанно возникает в его воображении в течение занятия.

В работе еще может потребоваться множество миниатюрных фигурок людей, игрушечных животных, деревьев, зданий, автомобилей, мостов, религиозных и других символов. Такое обилие материала становится для ребенка стимулом создать собственный мир.

Весной, как только на земле исчезают последние снежные пятна, малыши с удовольствием начинают копать в песке – сказочном песочном царстве-государстве.

Золотистый песок всегда притягивал нас в детстве как мир чудес. Мы закапывали «клады-сюрпризники», раскапывали норки-домики и снова и снова без усталости пекли в песочницах куличики для мамы. Эти игры давали нам возможность весело поболтать и потолкаться с друзьями в своем собственном, пусть и маленьком, мире. Они непременно развивали коммуникативные навыки и умение взаимодействовать, позволяли гармонично и эффективно общаться ребятишкам с разными возможностями здоровья. В этом государстве все всегда были и будут равны!

Занятия с песком:

- развивают все познавательные и когнитивные процессы, сенсорно-перцептивную сферу и творческий потенциал, формируют коммуникативные навыки;
- помогают тренировать мелкую моторику рук и гармонизировать психоэмоциональное состояние.

Присматриваясь к тому, как себя ведут (уже наши!) дети в таком же маленьком мирке, взрослые открывают в своих малышах новые, неожиданные качества. Первые сложности в общении с другими детьми (в сюжетно-ролевых и совместных играх) воспринимаются ими как личное оскорбление и проблемы. Многие родители сразу же обращаются за помощью к психологам. А оказывается, у

«проблемных» деток, как говорят психологи, просто не сформировались коммуникативные навыки: они еще не научились общаться!

Обучение-развитие происходит намного проще и быстрее, если оно совершается в процессе игры. С помощью совместных песочных игр можно легко научить общению любого ребенка. Песочный мир, созданный крохой с небольшой помощью взрослого, – замечательная возможность для этого.

Для занятий в помещении нужны большой деревянный ящик с просеянным песком (песочница) и набор мелких предметов разной тематики.

Перед занятием важно решить для себя, в какие игры будем играть и чем именно заниматься. Намечаем план – и в путь!

Говорим ребенку, что на час ему предоставляет неведомая вселенная, внутри которой он может создавать свой собственный, индивидуальный мир. Ребенок не может рассказать нам о своих сложностях, как взрослый, он может сделать это при помощи песочных картин.

Развиваем тактильно-кинестическую чувствительность

Тактильная форма ощущений – наиболее древняя у человечества. Это те ощущения, которые мы получаем через кожу. Кинестические ощущения возникают в процессе наших движений.

Тактильно-кинестические ощущения связаны с мыслительными операциями головного мозга, с их помощью мы познаем мир вокруг нас. Именно поэтому мы не будем препятствовать самому естественному желанию ребенка при виде песка – погрузить в него ручки. Мы позволим малышу ощутить его прохладу, пусть пропустит песок между пальчиками, почувствует при этом тепло собственных ручек и замрет в ожидании чуда.

Сделаем то же самое – погрузим в песок и свои руки: пробудив воспоминания, переживем на краткий миг заново чудо своего мира детства и ощущение бесконечности Вселенной. Мы стоим на пороге открытий. Мы вместе делаем важные шаги по дороге познания!

Игра «Отпечатки ладошек»

Эта игра:

- стабилизирует эмоциональное состояние детей;
- учит проговаривать свои ощущения, что помогает развивать речь, произвольное внимание и память;
- учит понимать себя и других (благодаря чему закладывается база для дальнейшего формирования навыков позитивной коммуникации);



Архетип ребенка воплощает жизненные силы, находящиеся вне ограниченных пределов нашего сознательного разума; воплощает пути и возможности, о которых наше одностороннее сознание не имеет никакого представления... Он выражает самое сильное и непреодолимое стремление каждого существа, а именно – стремление к самореализации.

К.Г. Юнг

– помогает в игровой форме получить первый опыт рефлексии (самоанализа).

Ход игры

Просеиваем песочек. Разравниваем поверхность грабельками и делаем по очереди отпечатки кистей своих рук (внутренней и внешней сторонами), слегка вдавливая и задерживая руки на песке.

Прислушиваемся к своим ощущениям. Рассказываем малышу о них: «Мне так приятно. Песочек такой прохладный. Когда я шевелю руками, я ощущаю маленькие песчинки. Погрузи свои ручки в песочек. Что ты чувствуешь?».

Поворачиваем свои руки ладонями вверх. Ощущения должны измениться. Делимся этим открытием с ребенком: «Я перевернула свои руки, мне

кажется, что песок стал холоднее. А что чувствуешь ты? Мне неудобно так держать руки, а тебе?».

Если ребенок не сразу понимает, чего мы от него хотим, или не может сам повторить показанные ему движения, нужно поманипулировать с его ручками самим, проговаривая при этом свои ощущения, без навязывания своего мнения. Постепенно, накапливая собственный чувственный опыт, дети научатся передавать свои ощущения.

Это важно

Не следует выполнять все упражнения сразу в одной игре. Чтобы занятия не надоели и постоянно доставляли удовольствие, каждый раз надо добавлять новые движения.

В следующий раз можно поучиться скользить ладошками по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как кораблики, машинки, змейки и пр.), а потом выполнить те же движения, поставив ладошки на ребро.

Через день можно поучиться совместному созданию разных отпечатков – ладонями, кулачками, костяшками кистей рук, ребром ладони (у взрослого могут получаться, к примеру, причудливые узоры на песочной поверхности). Можно «походить» ладошками по проложенным дорожкам, оставляя следы, заняться игрой «На что похож мой узор?».

Затем наступает пора учить «топанью» по песочку: сначала одним указательным пальчиком правой и левой рук (поочередно), потом средним, безымянным, затем большим и в самом конце мизинчиком – играем пальчиками, ударяя по поверхности песка, как по клавишам пианино или компьютера.

Важно, чтобы при этом двигались не только пальцы, но и кисти рук, совершая плавные, мягкие движения вверх-вниз.

Сравнить ощущения можно, предложив ребенку проделать те же движения на бортике песочницы.

Следующее задание – группировать пальчики по два, по три, по четыре, по пять. В это время мы наблюдаем за появлением загадочных следов «на неведомых дорожках».

Эти занятия могут доставить много приятных моментов не только детям, но и взрослым.

Игра «Песочные сюрпризы»

Эта игра развивает:

- эмпатию;
- внимание;
- связную речь;
- зрительное восприятие;
- наблюдательность;
- сенсорные ощущения;
- мелкую моторику.



Ход игры

1. Погрузить руки в сухой песок и пошевелить ими. Понаблюдать, как изменяется узор песчаного рельефа. Затем тихонько вытащить руки из песочного плена, тихо-тихо шевеля пальчиками, сдуть с них песчинки.

2. Для усложнения задания:

- можно поиграть с мокрым песком, а в процессе игры незаметно закопать парочку заранее приготовленных игрушек и предложить ребенку их найти;
- попросить ребенка, не вытаскивая игрушки из песка, потрогав их, описать их словами.



Игра «Фантастический мир»

Это уникальная возможность для использования детской субкультуры (роботов, смешариков, попуганов) в «мирных», познавательных целях.

После просмотра мультфильма, к примеру о Лунтике, легко превратить песочницу в самую настоящую Луну, проиграть различные ситуации, придумать продолжение истории. Пусть новые друзья Лунтика, Кузя и Шмеленок, отправятся вместе с ним на Луну. Можно пофантазировать, что же они там будут делать.

Реализуя свое желание быть сказочным существом и оставаться вечно живым, малыш освобождается от внутреннего напряжения и может получить от взрослого много интересной информации о планетах, путешествиях, космических кораблях и пр.

Песочными картинками можно также сопровождать знакомство детей с баснями, с окружающим реальным миром растений, животных, птиц и людей.

Все, что мы знаем о фантастическом мире, все, что можем сами придумать, можно рассказать ребенку в доброй сказке или истории на песке.

С помощью речи мы понимаем друг друга. А как же быть малышу, как рассказать о своих мыслях и переживаниях, если словарный запас еще небольшой? Как реализовать свои творческие задатки?

Психологи советуют нарисовать свой мир. Но не все маленькие дети умеют хорошо рисовать. И бывает, что ребенок сильно расстраивается, когда родители не понимают, что же он хотел объяснить им своим рисунком. А в фантастических играх с песком все становится возможным! Проигрывая различные ситуации с помощью маленьких игрушек, создавая узоры и картины из песка, ребенок освобождается от напряжения и бессознательно находит для себя ответы, которые ему так сложно было получить от взрослых. А у взрослых появляется возможность реально увидеть внутренний мир ребенка в данный момент.

Детское творчество на песке и стиль взаимодействия в ходе игры – это проекция внутреннего мира. Играя, дети выносят наружу свои переживания, желания, умения и возможности.

Постоянно проигрывая на песке добрые ситуации вместе с ними, воспитывая добрые чувства в них, мы видим, что в конце концов проблемные, раньше не умевшие общаться дети начинают применять в реальности свой «песочный опыт» уже со своими друзьями, а нам остается только улыбнуться и порадоваться за них!

Самым важным аспектом песочной терапии для каждого человека является возможность обращаться через любимую игру к детской части души. Мы ищем контакт с тем, что в нас спонтанно и наивно.

Юлия АЛЕХИНА,
логопед, специалист по раннему развитию,
Москва





Максимализм — свойство личности, склонность воспринимать окружающий мир в крайностях, без средних тонов.

Wikimedia Foundation, 2010

Суть проблемы

Особенности поведения, называемые юношеским максимализмом, чаще всего проявляются в старшем подростковом и юношеском возрасте.

В первую очередь это крайность и бескомпромиссность в требованиях и взглядах, склонность предъявлять чрезмерные претензии другим людям, это — чувство огромной собственной значимости, желание и ощущение возможности изменить мир. Максималисты считают свою точку зрения самой правильной, готовы (и имеют силы) бороться, протестовать, спорить и отстаивать свое мнение любыми методами.

Особенно резкими и категоричными они бывают по отношению к советам и ценностям взрослых — отрицание «устаревших» норм и традиций порой превращается в настоящий бунт. Поиск своего жизненного пути, «своей правды» нередко сопровождается серьезными конфликтами с родителями, отказом от общения с ними и даже уходом из дома.

Максимализм также может ярко проявляться в любви и дружбе. Категоричность и бескомпромиссность способны нарушать отношения со сверстниками: например, незначительное расхождение во взглядах или невыполненное обещание могут расцениваться как измена или предательство. Максималист ориентируется на идеальный образ друга (или возлюбленной/возлюбленного), и если реальное поведение хоть в чем-то уступает идеалу, то существовавшее отношение меняется на противоположное. «Как можно продолжать с ним (с ней) общаться, если он (она)...», «Никогда не буду разговаривать с человеком, который...» — типичные высказывания максималиста. Подобное поведение становится причиной частых разочарований и одиночества.

Вместе с психологом

Все или ничего!

РАССУЖДЕНИЯ О ЮНОШЕСКОМ МАКСИМАЛИЗМЕ

Психологи объясняют данный феномен как возрастную особенность.

Юности свойственны поспешные обобщения, и она зачастую приходит к выводу, что все на свете лживо лишь потому, что какие-то отдельные вещи оказались действительно лживыми.

Г. Хаггард

Именно в старшем подростковом и юношеском возрасте действительность сталкивается с идеальными представлениями о ней, происходит сопоставление имеющихся идеалов с реальными окружающими людьми. Этот жизненный этап образно называют периодом «черно-белой» логики. Мышление максималиста характеризуется отсутствием гибкости. Все те явления, которые не вписываются в его картину мира, он не хочет видеть или воспринимать всерьез. Такие ребята ищут только одну истину, они делят мир на черное и белое, на добро и зло, они резки в суждениях и поведении. И лишь процесс самопознания позволит им освободиться от иллюзий, воспитать в себе выдержку и терпение, смягчить свою оценку и найти равновесие между своими взглядами и мнениями других людей. Только со временем, приобретая жизненный опыт и работая над собой, максималист сумеет обрести терпимость к чужой точке зрения, научиться рассматривать одно и то же явление с разных позиций. И в конце концов он сможет не только найти и обозначить свою собственную позицию, свои ценности, но и нести ответственность за выбранный образ жизни.

Иногда черты юношеского максимализма проявляются у и взрослых. Но если категоричность и резкость молодежи можно списать на возраст и не судить ее слишком строго, то подобное поведение взрослого рождает недоумение и раздражение. Благогодатной почвой для максимализма подобного рода становится детство, полное запретов или же, наоборот, чрезмерного потакания прихотям ребенка со стороны родителей.

Мнения подростков и взрослых

Юношеский максимализм – это здорово! Это энергия, тяга ко всему новому, к познанию, открытиям! Конечно, максимализм – это «или все, или ничего», но ведь именно так происходит движение вперед! Хотя порой бывают и разочарования...

Лелька

Помню, как в школьные годы учителя (особенно «умудренные опытом») часто попрекали нас этим самым максимализмом! Выскажешь им свое смелое мнение на уроке – а они сразу отвечают: «Это у тебя юношеский максимализм!». Таким образом педагоги прикрывали свою «зашоренность».

Daisy

Юношеский максимализм – это когда грубо сформулированное суждение позиционируется как самое правильное. Что-то вроде: «никому нельзя верить», «не буду поступать в институт, потому что меня там ничему не научат» – и тому подобное.

Подросток противопоставляет себя окружающим по принципу «сделаю наоборот».

Это происходит из-за того, что он желает самоутвердиться в среде взрослых, хочет чем-то отличаться и выделяться.

Ramjes

Юношеский максимализм – это безоговорочная вера в справедливость, огромный оптимизм, амбиции и запросы! Я хочу, чтобы это осталось со мной на всю жизнь!!!

А.А.

Юношеский максимализм – это состояние, когда хочется, чтобы было **все**, а если что-то не выходит, то лучше пусть вообще ничего не будет... Я долго занимал такую позицию, и в

результате у меня почти ничего нет... А все из-за этого глупого максимализма...

Stasya

Могу поделиться своим опытом! Я через это проходил – и ни о чем не жалею. Я даже не критикую себя за то, каким я тогда был. Я реализовал много идей, хотя никто в меня не верил! Например, я пробежал марафон в 42 км, проплыл 4 морские мили, прыгнул с парашютом и заработал себе на спортивный велосипед. Все остальное не получилось, но я и не расстраиваюсь! Все-таки максимализм мне здорово помог!

Искусственный Интеллект

Максимализм – это круто!!!

«А жизнь – только слово,
есть лишь любовь, и есть смерть...

Эй! Кто будет петь,
если все будут спать?»

(В.Цой)

N.

По мере взросления начинаешь воспринимать максимализм как незрелость, инфантильность. С годами повышаются требования к себе, приходит мудрость... Становишься не максималистом, а реалистом.

Детка

С возрастом осознаешь, что ты не способен все проконтролировать, все сделать по-своему. И ты становишься более гибким, учишься жить в меняющемся мире... А иначе жизнь накажет за излишнюю категоричность.

Звездочка

Юношеский максимализм свойствен живым и очень импульсивным людям. Или тем, у кого есть возможность жить, как душе угодно. Максимализм заканчивается, как только берешь на себя серьезный груз ответственности...

www



Подведем итоги: плюсы и минусы максимализма

Хорошо

- Максимализм – это стимул для достижения целей.
- Максимализм – это молодость, энергия, оптимизм, независимость.
- Максимализм – это возможность быть особенным и уникальным.
- Максимализм помогает преодолевать трудности.
- Максимализм – это смелость и уверенность в себе.
- Максимализм – это стремление к победе, к идеалу, это – движение вперед.
- Максимализм – это верность себе, это возможность стать Личностью.

Плохо

- Максимализм – это неуважение к другим людям, игнорирование их мнения.
- Максимализм ведет к ссорам и конфликтам.
- Максимализм – это отсутствие реализма, упрощенный взгляд на мир.
- Максимализм – это неумение замечать нюансы и оттенки.
- Максималисты безответственны и часто обвиняют других в собственных неудачах.
- Максимализм сопровождается разочарованиями и потерей веры в себя и людей.

Резюме

Юношеский максимализм – нормальный и закономерный этап, необходимый для развития и становления личности, поиска своего пути и места среди людей.

*Дополнительные материалы
к статье см. на диске*



Юлия КОРЧАГИНА,
психолог,
кандидат психологических наук,
Москва



Родителей не может не беспокоить, что сегодня, когда современная школа предъявляет к учащимся достаточно высокие требования, у детей возникает множество проблем.

Среди прочих – трудности с концентрацией внимания. Дети не могут сосредоточиться, постоянно отвлекаются. Многие из них не справляются с запоминанием обширной информации.

Е. Камаровская

Как помочь школьнику?

Развиваем память,
усидчивость и внимание

СПб.: Питер, 2011. – С. 208

(Серия «Вы и ваш ребенок»)

Предлагаемая книга позволит родителям понять: даже если их ребенок не справляется с современным процессом обучения, это еще не означает, что он обречен получать низкие оценки, не сможет в дальнейшем получить высшее образование и овладеть профессией. Родители в силах изменить ситуацию и помочь своему ребенку.

Конечно, очень многое зависит от таланта и опыта педагогов. Тем не менее основные навыки, нужные детям для успешного обучения в школе, закладываются именно в семье, причем с самого раннего возраста. Но и в школьные годы дети по-прежнему нуждаются в поддержке родителей, в их понимании и руководстве.

Автор рассказывает о важнейшем значении мотивации для успешного обучения ребенка, подробно разъясняет, как можно его заинтересовать учебной, повысить стремление к знаниям по различным предметам.

В центре внимания такие факторы обучения, как хорошая память и способность к концентрации внимания. И то и другое играет решающую роль в успеваемости детей в школе. И эти способности можно и должно развивать и улучшать.

Читатели найдут несложные информативные тесты, позволяющие определить, в чем именно состоят проблемы ребенка с обучением. Конкретные рекомендации для родителей изложены в главе «Чем школьнику могут помочь родители?». Они основаны на самых современных данных педагогики, психологии и исследований мозга.

Программа не потребует от родителей огромных усилий, а вот польза принесет немалую! Мозг ребенка приспособлен для обучения – нужен лишь небольшой толчок, чтобы научиться использовать дарованные природой возможности.

Игорь ЛЕСОХИН



В.И. Руденко

Родители и подростки: умные отношения

Р/Д: Феникс, 2011. – С. 219

(Мир вашего ребенка)

бует смены воспитательного подхода, поскольку прежние модели в этот период уже не работают.

В возникающих проблемных ситуациях ответственность за их остроту лежит главным образом на родительской неподготовленности, непонимании особенностей подросткового возраста.

Автор рассказывает о типичных стилях родительского поведения: авторитарный, авторитетный (демократический), попустительский (либеральный), хаотический, опекающий – и подводит к выводу: подростку нужна неусыпная забота, но в то же время следует доверять ему, перестать навязчиво контролировать, больше общаться и уметь выслушивать. Подросток имеет право на собственный

выбор, но родители должны донести до него мысль о его ответственности. Особо анализируется ситуация, когда ребенок растет в неполной семье.

Родителям следует помнить, что отношения подростка со сверстниками имеют для него такую ценность, которая значительно выше значения семейного общения. Влияние товарищей тем сильнее, чем неблагоприятнее отношения подростка с родителями.

В книге подробно обсуждаются возможные трудности общения с подростком, особенно на темы курения, употребления алкоголя, наркотиков. Рассматриваются другие ситуации, которые могут сильно влиять на поведение подростков и их отношения с родителями. Среди них – подростковая любовь и секс, когда все впервые, все необычно и, главное, рискованно.

Большая проблема – подростковая агрессивность. Затрагиваются и, казалось бы, не столь важные вопросы, например, как приучить подростка к выполнению домашних обязанностей, как контролировать его свободное время, но при этом не переусердствовать.

Зоя НИКОЛАЕВА

Автор анализирует самые распространенные проблемы подросткового возраста. Он видит сущность подросткового кризиса в качественном изменении процесса психического развития ребенка, резкой смене всех переживаний как на структурном, так и на содержательном уровне. Формирование новых внутренних устоев тре-



Фото с сайта
www.jcs.info

Королева спорта

Легкую атлетику не зря называют королевой спорта. Во-первых, она включает 47 олимпийских дисциплин. Во-вторых, легкоатлеты демонстрируют результаты на грани человеческих возможностей. А в-третьих, и бег, и прыжки, и метания – все это жизненно важные умения и навыки.

Подобные упражнения широко используются в детских садах, школах, средних и высших учебных заведениях. Они оптимизируют деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются важным фактором профилактики заболеваний. Относительная простота упражнений и минимум затрат позволяют заниматься легкой атлетикой практически везде – и в городской, и в сельской местности.

Игры, которые мы сегодня предлагаем вашему вниманию, будут не только полезны для школьников 6–8-х классов, но и доставят им массу удовольствия

Прыгуны и пятнашки

Подготовка. Участники делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается вдоль боковых сторон зала лицом к середине. По жребию участники одной команды назначаются прыгунами, другой – пятнашками. В 1 м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия для пятнашек, а впереди через 3 м – стартовая линия для прыгунов. В 10–12 м от этой линии размечается полоса шириной 1,5–2 метра.

Содержание игры. По команде учителя «на старт!» четверо прыгунов встают за своей линией и столько же пятнашек (располагаясь в затылок соперникам) – за своей. По сигналу «внимание!» все принимают положение высокого старта, а по команде «марш!» выбегают вперед. Задача прыгунов – быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через нее. Цель пятнашек – осалить соперников, прежде чем те сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, то его команда зарабатывает очко. Пятнашка, который коснется прыгуна рукой до начала прыжка, также получает очко.

После первых четверок в борьбу вступают вторые, и так до тех пор, пока все ребята не примут участия в игре. Затем команды меняются ролями.

В итоге побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила. 1. Пятнашка может осалить как одного, так и нескольких игроков. 2. Касание засчитывается только до момента отталкивания. 3. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший ее, считается осаленным.

Бег за флажками

Подготовка. Класс делится на две команды, в каждой из которых выбирают капитана. Команды строятся в шеренгу одна напротив другой на расстоянии 20–30 м, каждая за своей стартовой линией. Посередине площадки, между двумя линиями, которые ограничивают полосу шириной 2–3 м, в шахматном порядке раскладывают флажки.

Содержание игры. По сигналу участники быстро подбегают к флажкам и стараются собрать их как можно больше. Через установленное время по команде ребята возвращаются на свои места. Капитаны подсчитывают трофеи, принесенные их игроками. За каждый флажок начисляется одно очко.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила. 1. Во время перебежки участнику разрешается собирать любое количество флажков.

2. Запрещается отнимать флажки друг у друга. 3. За линии, ограничивающие место для флажков, заступать нельзя. 4. Капитаны играют на равных правах со всеми.

Старт после броска

Подготовка. Класс делится на две команды – метателей и бегунов. Метатели располагаются шеренгой на просторной площадке в 3–4 м от стартовой линии (сбоку от флажков, находящихся в 5–6 м один от другого). Напротив них на финишной черте, в 15–20 м от данной линии, ставятся еще два флажка. Бегуны выстраиваются в шеренгу на второй стартовой линии. На стартовой линии метателей между флажками – два малых мяча.

Содержание игры. По команде «на старт!» два метателя берут мячи и становятся в исходное положение для броска. Одновременно два бегуна занимают положение высокого (или низкого) старта. По команде «внимание!» метатели делают бросок, затем по сигналу «марш!» бегуны устремляются вперед. Метатели достигают финишной линии, огибаяют каждый свой флажок и возвращаются обратно. Бегуны подбирают мячи, чтобы попасть ими в соперников. За попадание команда бегунов получает очко. Мячи снова кладутся между флажками, на старт выходят по два следующих участника от каждой команды. Так продолжается до тех пор, пока все метатели не совершат бросок и перебежку (каждый раз подсчитываются очки, заработанные бегунами). Потом команды меняются ролями.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила. 1. По сигналу «марш!» метатели выбегают вперед одновременно с соперниками. 2. Метание и перебежки выполняются в коридоре шири-

ной 10–15 метров. 3. После броска метатели обязаны обежать флажок на финишной линии, иначе они считаются осаленными.

Охрана перебежек

Подготовка. В центре площадки (зала) располагается стойка высотой 1,5–2 метра. Одна команда, рассчитавшись по порядку номеров, занимает место вокруг стойки, а другая, разделившись на две группы, размещается за лицевыми линиями.

Содержание игры. Участники команды, находящейся за линиями, перебрасываются волейбольным мячом, стараясь попасть им в стойку. А игроки, располагающиеся рядом со стойкой, по очереди перебегают от одной лицевой линии (наступая на нее ногой) до другой и возвращаются на свои места. За каждого перебежавшего их команда получает очко. Игра длится 16–20 мин., причем через 8–10 мин. команды меняются ролями.

Побеждает команда, совершившая за это время больше перебежек, т.е. заработавшая больше очков.

Правила. 1. Если команде, перебрасывающей мяч, удастся попасть в стойку, то игроки меняются ролями. 2. Стоящие внутри площадки не должны заступать за проведенную вокруг стойки линию круга (диаметром 2 м). 3. Защитники не могут умышленно задерживать мяч. 4. Игроку, находящемуся около стойки, нельзя выбегать раньше возвращения предыдущего участника.

Марина МАЛЫХИНА

При подготовке статьи использованы материалы из книги:

М.Н. Жуков. Подвижные игры:

Учебн. для студ. пед. вузов. –

М.: Академия, 2000. – С. 160



ПОДПИСНАЯ КАМПАНИЯ ОТКРЫТА

ж у р н а л

Здоровье детей – Первое сентября

ТАРИФНЫЕ ПЛАНЫ НА ПОДПИСКУ 1-е полугодие 2012 г.

Максимальный – от 999 руб.

бумажная версия + CD + доступ к электронной версии на сайте

Подписаться можно на почте по каталогам «Роспечать» (индекс 32033), «Почта России» (индекс 79065) или на сайте www.1september.ru

Оптимальный – 594 руб.

электронная версия на CD + доступ к электронной версии на сайте

Подписаться можно на почте по каталогам «Роспечать» (индекс 26108), «Почта России» (индекс 12683) или на сайте www.1september.ru

Экономичный – 200 руб.

доступ к электронной версии на сайте

Подписаться по данному тарифному плану можно только на сайте www.1september.ru

Бесплатный – 0 руб.

для педагогических работников образовательных учреждений, участвующих в Общероссийском проекте «Школа цифрового века». Подробности – на digital.1september.ru



Бумажная версия

CD с электронной версией журнала и дополнительными материалами для практической работы

Доступ к электронной версии журнала на сайте. Дополнительные материалы включены

Именные сертификаты – пользователям электронной версии на сайте www.1september.ru

ЭКОНОМИЧНЫЙ тарифный план

ОПТИМАЛЬНЫЙ тарифный план

МАКСИМАЛЬНЫЙ тарифный план

На сайте www.1september.ru подписку можно оплатить по кредитным картам

