

# НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

1–15 января 2011 года

основана в 1992 г.

nsc.1september.ru

1



издательский дом

**Первое сентября**

1september.ru

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

Индексы подписки Почта России 79083 (инд.) 79584 (орг.)

Роспечать 32031 (инд.)

32598 (орг.)

**Учителю на заметку**

- 4 Здоровьесберегающая школа
- 14 Движение поможет обучению

**Я иду на урок**

- 18 Второклассники против курения

**Проектная работа**

- 24 Без осанки конь – корова
- 32 Всем дает здоровье молоко коровье!

**На всякий случай**

- 38 Школьник и компьютер
- 42 Профилактика вирусных инфекций

**Переменка**

- 44 Не болейте никогда, ешьте овощи всегда!

**Твоя галерея**

- 46 Учитель всех времен

**Дорогие читатели!**

Наши новые цветные обложки оформила руководитель студии «Семицветик» педагог-художник Светлана Ашикова. Каждая обложка – это не только красочная иллюстрация, но и загадка для внимательных учеников.

Задания художника к обложке этого номера:

1. Найди и прочитай слова, которые люди говорят ангелам.
2. Какие ещё добрые слова ты знаешь?



УЧРЕДИТЕЛЬ: ООО «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»  
 Зарегистрировано ПИ № 77-7241 от 12.04.01  
 в Министерстве РФ по делам печати  
 Подписано в печать: по графику 2.12.10,  
 фактически 2.12.10 Заказ №  
 Отпечатано в ОАО «Чеховский  
 полиграфический комбинат»  
 ул. Полиграфистов, д. 1, г. Чехов,  
 Московская область, 142300

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:  
 ул. Киевская, д. 24, Москва, 121165  
 Тел/факс: (499) 249-3138  
 Отдел рекламы: (499) 249-9870  
 www.1september.ru

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ПОДПИСКА:  
 Телефон: (499) 249-4758  
 E-mail: podpiska@1september.ru

# НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

Методическая газета  
 для учителей начальной школы  
 Основана в 1992 г.  
 Выходит два раза в месяц

**РЕДАКЦИЯ:**

Гл. редактор: Мария Соловейчик  
 Редактор: Елена Тихомирова  
 Дизайн макета: Иван Лукьянов  
 Художник: Наталья Тренина  
 Оформление обложки: Светлана Ашикова  
 Верстка: Наталья Чернявская  
 Набор: Марина Борисова  
 Корректор: Василина Бродская  
 Работа с почтой: Татьяна Пшеничная  
 Научный редактор: Светлана Яковлева  
 Фото: фотобанк Shutterstock  
 Газета распространяется по подписке  
 Цена свободная Тираж 10000 экз.  
**Тел. редакции** 8 (499) 249-06-40,  
 8 (916) 363-72-23  
**E-mail:** nsc@1september.ru  
**Сайт:** nsc.1september.ru

**ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ  
 «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»**

**Главный редактор:**  
 Артем Соловейчик  
 (Генеральный директор)  
**Коммерческая деятельность:**  
 Константин Шмарковский  
 (Финансовый директор)  
**Развитие, IT и координация проектов:**  
 Сергей Островский  
 (Исполнительный директор)  
**Реклама и продвижение:**  
 Марк Сартан  
**Мультимедиа, конференции  
 и техническое обеспечение:**  
 Павел Кузнецов  
**Производство:**  
 Станислав Савельев  
**Административно-хозяйственное  
 обеспечение:** Андрей Ушков  
**Дизайн:**  
 Иван Лукьянов, Андрей Балдин  
**Педагогический университет:**  
 Валерия Арсланьян  
 (ректор)

**ГАЗЕТЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:**

**Первое сентября** – Е.Бирюкова,  
**Английский язык** – А.Громушкина,  
**Библиотека в школе** – О.Громова,  
**Биология** – Н.Иванова,  
**География** – О.Коротова,  
**Дошкольное образование** – М.Аромштам,  
**Здоровье детей** – Н.Сёмина,  
**Информатика** – С.Островский,  
**Искусство** – М.Сартан,  
**История** – А.Савельев,  
**Классное руководство  
 и воспитание школьников** – О.Леонтьева,  
**Литература** – С.Волков,  
**Математика** – Л.Рослова,  
**Начальная школа** – М.Соловейчик,  
**Немецкий язык** – М.Бузова,  
**Русский язык** – Л.Гончар,  
**Спорт в школе** – О.Леонтьева,  
**Управление школой** – Я.Сартан,  
**Физика** – Н.Козлова,  
**Французский язык** – Г.Чесновицкая,  
**Химия** – О.Блохина,  
**Школьный психолог** – И.Вачков

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



# Будем здоровы!



января

**Д**обрый день, дорогие читатели! Если вы смотрите этот номер, значит, несмотря на трудности прошлого года, переход на федеральные стандарты и «оптимизацию учителей», вы не забыли подписаться на газету «Начальная школа». Это замечательно, потому что с первого январского номера мы становимся цветными, а это очень своевременно и главное – навсегда! Потому что искать истину в океане цвета гораздо легче, чем в черно-белом.

Цвет – это всегда удовольствие!

А вы, наверное, не раз замечали, что время, проведенное с удовольствием, наполненное положительными эмоциями, всегда вспоминается с радостью. За окном стоят снежные зимние дни с поздними рассветами и ранними сумерками, но «у природы нет плохой погоды». Поэтому редакция решила напомнить вам десять дел, которые можно совершить с детьми именно зимой, пока падает снег и стоят морозы.

Так что же такое особенное можно совершить только зимой? Это...

Покататься на лыжах, коньках, санках и ледянках.

Спуститься с большой горы на аргамаке.

Построить крепости и закидать друг друга снежками.

Строить снежные лабиринты и пещеры.

Слепить из снега снеговиков и забавных зверюшек и украсить их старыми шарфами и шапочками.

Заморозить цветные льдинки и украсить ими снежные тортики и пирожные.

Вы, конечно же, знаете, что льдинки можно сделать из подкрашенной воды, замороженной в формочках для льда в холодильнике.

Рисовать на окнах снежные узоры.

Вырезать ажурные снежинки из тонкой бумаги.

Подкармливать птиц, насыпая им в кормушки зернышки.

И, главное, придумать свой оригинальный зимний совет и прислать в редакцию.

Вот такие зимние дела...

А теперь перейдем к номеру, который целиком посвящен школьным здоровьесберегающим технологиям.

Желаем вам здорового образа жизни, хорошего настроения и не болеть!

Редакция НШ



# Здоровьесберегающая ШКОЛА

## Интервью

2011 год объявлен в столичном регионе Годом спорта и здорового образа жизни. Тема важная не только для столицы, но и для всей России. Для нас, взрослых, решение столичных властей стало поводом еще и еще раз задуматься о состоянии здоровья детей. Формировать здоровый образ жизни нужно начинать уже с младенчества, а школа может только помочь закрепить полученные полезные навыки. Так сложилось, что именно учителя начальной школы на своих уроках всегда уделяли много внимания формированию здоровых привычек, правильного питания, ознакомлению с правилами гигиены, профилактике наркотизмов (употребления алкоголя, табака, наркотических средств). Делается это и сегодня. Но в последние годы в школах заговорили о здоровьесберегающих технологиях. Чем наполнено это понятие и как школа может сегодня бороться за сохранение здоровья школьников?

*Главный редактор газеты «Начальная школа» М.В. Соловейчик обратилась с этими вопросами к М.М. Безруких, директору Института возрастной физиологии РАО.*

*Марьяна Михайловна, 2011 год объявлен в столичном регионе Годом спорта и здорового образа жизни. Я думаю, что сегодня эта проблема в целом по России актуальна, как никогда. Ваш институт имеет большую историю, накоплен большой опыт в технологии организации здорового образа жизни школьников. Расскажите, как эта проблема решалась в прошлом веке и что делается сегодня.*

Да, действительно, проблема охраны и укрепления здоровья школьников всегда была актуальна и не теряла своей значимости. Совершим небольшой экскурс и вспомним последние 100 лет в истории России.

В начале XX века – в стране высокая детская смертность. Средняя продолжительность жизни составляла 26 лет. Чрезвычайно низок был уровень общей и особенно гигиенической культуры населения. Не лучше были условия обучения в народных школах и училищах. Исключение составляли привилегированные гимназии и военные училища. В 1904 году съезд врачей обратил особое внимание «на заботу об охране здоровья подрастающего поколения и особенно детей, обучающихся в учебных заведениях...» и предложил ряд мероприятий «в целях устранения» вредных влияний со стороны школы на здоровье и физическое развитие учащихся.

В 1905 году Министерство народного просвещения организовало врачебно-санитарные части учебных заведений. Был издан документ «Инструкция и наставления по врачебно-санитарной части учебных заведений». Это была фактически первая инструкция, определяющая условия обучения, оборудования учебных заведений.

Даже в относительно спокойные и благополучные годы, когда отмечались улучшение физического развития детей, снижение детской смертности, резкое снижение или полная ликвидация ряда заболеваний (например, туберкулеза, полиомиелита), индекс здоровья школьников был достаточно низким: наблюдались резкое ухудшение зрения, осанки, пограничные нарушения психического здоровья и хронические заболевания.

Первое десятилетие после Октябрьской революции было теми годами, когда нужно было накормить голодных детей, обеспечить охрану здоровья матери и младенцев.

В 1919 году состоялся Первый съезд школьных врачей, который определил программу-минимум: надзор за санитарным состоянием школ, выделение детей по состоянию здоровья в особые школы, контроль за детским питанием и главное – пропаганда гигиенических знаний в школе и через школу. Фактически это было начало программы формирования понимания ценности здоровья и здорового образа жизни в школе, создания здоровьесберегающей школы.

В 1923 году два министерства – образования и здравоохранения России (Наркомпрос и Наркомздрав) – разработали положение о правах и обязанностях школьных работников по охране здоровья детей в школе. Основной обязанностью врачей было не лечение детей, а организация комплекса профилактических мероприятий в школах, анализ динамики состояния здоровья школьников и их физического развития.

С 1930/1931 учебного года в России вводилось обязательное начальное обучение. В 1932 году Наркомздравом и Наркомпросом РСФСР был разработан режим дня школьников, предложены примерные нормы продолжительности приготовления домашних заданий, то есть впервые законодательно решалась проблема учебной и внеучебной нагрузки, нормативно определялись условия сохранения физического и психического здоровья школьников.

В 1933 году правительство России впервые выделило в числе задач школы ответственность педагогов за здоровье детей и их гигиеническое воспитание, расширило обязанности школьного врача. В эти обязанности было включено **«содействие правильному проведению всех элементов педагогической работы в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями охраны их здоровья»**. Однако реализовать эти решения на практике было чрезвычайно трудно – количество школ и учащихся резко увеличивалось, а школьный врач был далеко не в каждой городской школе, в сельских же школах их просто не было. Эти решения стали толчком для исследований и анализа учебной нагрузки, разработки гигиенических требований к учебному оборудованию, организации учебного процесса и особенно – организации физического воспитания в школе.

Школа начала 30-х годов XX века в России становится массовой – 25 июля 1930 года было введено всеобщее обучение. Выстраивается единая школа, в которой законодательно определяются структура и содержание, программы и методы.

В 1934 году школа переходит на обязательное семилетнее обучение, увеличиваются количество школ и число учащихся.

В 1935 году правительство СССР (СНК СССР) определило продолжительность учебных занятий в школе в течение учебного дня и недели. Однако с 1937 года функции школьного врача передаются участковому педиатру, и школа теряет специалистов, только начавших совместную работу с педагогами по нормализации учебной нагрузки и охране здоровья школьников.

Война 1941–1945 годов изменила приоритеты – главными стали противоэпидемические мероприятия, организация питания и другие жизненно важные проблемы. Но уже в 1944 году в составе Академии педагогических наук России был создан Институт физического воспитания и школьной гигиены (в настоящее время – Институт возрастной физиологии

Российской академии образования — ИВФ РАО), первым директором которого был академик Н.А. Семашко. Институту было поручено провести комплексное изучение влияния войны на здоровье детей и подростков, разработать оздоровительные мероприятия, а также пятилетний план развития школьной гигиены, то есть основные направления здоровьесберегающей деятельности школы. Эта работа продолжается в Институте возрастной физиологии в течение всех 60 лет его существования.

С 1945 года школьный врач и сестра вновь появились в школах, были уточнены их задачи: собрать данные о возрастных особенностях развития детей, динамике состояния здоровья, последствиях войны, разработать гигиенические требования к организации детских садов, общеобразовательных и санаторных школ, внешкольных учреждений, их оборудованию, режиму и т.п. Первое послевоенное изучение физического развития и состояния здоровья детей показало, что за годы войны снизились показатели физического развития, изменились сроки полового созревания девочек и мальчиков, ухудшились показатели состояния здоровья.

В 50-е годы появились новые задачи охраны и укрепления здоровья и новые проблемы научных исследований, связанные с массовым развитием детского спорта, проведением детских соревнований – спартакиад, открытием детских спортивных школ. Сотрудники ИВФ РАО: морфологи, физиологи, гигиенисты, специалисты по физическому воспитанию – изучали влияние тренировок и соревнований, особенности физического развития и состояние здоровья школьников, занимающихся разными видами спорта, и разработали рекомендации по рациональной организации тренировок, соревнований и отдыха, которые должен был контролировать врач. Эти исследования стали научной основой рекомендаций по физкультурно-оздоровительной работе в образовательных учреждениях.

Важным этапом в решении проблемы сохранения здоровья учащихся было проведенное впервые в начале 50-х годов комплексное исследование учебной нагрузки учащихся III, V, VII и IX классов, включавшей и учебные занятия в школе, и время выполнения домашних заданий. При этом анализировались работоспособность, степень утомления, внимание, состояние зрительных функций, велось наблюдение за поведением учащихся, фиксировались субъективные жалобы.

С 1966 года в связи с переходом к всеобщему среднему образованию в школе вводятся новые учебные программы, предусматривающие более высокий теоретический уровень изучаемых наук, сокращался на год период обучения в начальной школе (начальная школа становилась трехлетней). Программа начальной школы стала намного сложнее, а период обучения сократился на целый год. Несмотря на то что педагоги сами отмечали трудности

освоения новых программ, особенно в IV классе, объем и интенсивность учебной нагрузки постоянно увеличивались.

В конце 60-х годов начинается экспериментальная проверка возможности обучения 6-летних детей в школе. Важно отметить: комплексные исследования физиологов, гигиенистов доказали, что программы обучения, а главное – жестко регламентированные формы обучения (четыре 35–40-минутных урока) не соответствуют возрастным возможностям 6-летних детей. Были предложены специальные варианты организации учебного процесса для 6-летних детей. Массовые школы, не имеющие условий для организации такого режима, постепенно тоже перешли на обучение 6-летних детей и при этом чаще всего стали использовать более интенсивную программу 3-летнего начального обучения.

В 1977 году правительство СССР (Совет Министров) в очередной раз принимает решение об усовершенствовании программ, исключении из них излишне сложного и второстепенного материала, которое должно было нормализовать учебную нагрузку, исключить переутомление и снять отрицательные влияния на состояние здоровья школьников.

Однако новые учебные программы не позволили снять перегрузку, и через 5 лет было вновь принято решение «О реформе общеобразовательной школы» (1984). Разумеется, очередная реформа школы ставила своей основной задачей не сохранение и укрепление здоровья, хотя в этом документе говорилось о том, что «общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым».

В середине 90-х годов возникли все предпосылки для разработки концепции здоровьесберегающей школы, включая не только наблюдение за состоянием здоровья детей, но и здоровьесберегающую организацию учебного процесса, здоровьесберегающие (то есть соответствующие возрастным и индивидуальным возможностям) методики обучения и специальные учебные программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни. Однако до сих пор отдельные программы, реализуемые по инициативе региональных управлений образования, отдельных энтузиастов, создающиеся в последние годы школы здоровья пока не стали массовыми. Информация, которую получают школьники на уроках биологии, физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности, разрознена, не систематизирована, нет эффективных методов формирования ценности здоровья и здорового образа жизни, адекватных возрастным особенностям школьников. Разработанные в Институте возрастной физиологии РАО в 1998–2000 годах образовательные программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни все активнее используются в образовательных учреждениях во многих регионах России, но эти программы

не являются обязательными и реализуются в рамках регионального или школьного компонента образования.

В национальной Доктрине развития образования и в Федеральной программе развития образования на 2000–2010 годы в качестве ведущих были выделены задачи сохранения здоровья, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни, однако и эта работа пока фрагментарна, не системна и не дает существенных результатов.

Именно поэтому каждый специалист, работающий в школе, – учитель и психолог, социальный работник и логопед, медицинская сестра и врач – должен знать и уметь выделять школьные и внешкольные факторы риска, ухудшающие здоровье детей, а также иметь практические навыки формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

### *Давайте поговорим о школьных факторах риска, ухудшающих здоровье детей. Что к ним относится?*

Если рассмотреть все факторы, влияющие на здоровье детей, то их можно разделить на две группы. (См. Схему.)

Все эти факторы риска действуют комплексно, одновременно и длительно. Но школьные факторы риска (ШФР) действуют в период наибольшей чувствительности детского организма и составляют 20–40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей.

Многолетние исследования ИВФ РАО позволили не только выявить те школьные факторы, которые негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей, но и проранжировать их по значимости и силе влияния.

#### **Итак, к числу ШФР относятся:**

- стрессовая педагогическая тактика (или тактика педагогических воздействий), в том числе стресс "ограничения времени";
- интенсификация учебного процесса;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- нерациональная организация учебной деятельности (в том числе физкультурно-оздоровительной работы);
- низкая функциональная грамотность педагогов и родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья.

Комплекс школьных факторов риска действует непрерывно, длительно и систематично, причем сила воздействия на организм человека любого неблагоприятного фактора усиливается, если он осозна-

## Факторы, влияющие на здоровье детей

### ЭНДОГЕННЫЕ (внутренние)

- Генетические
- Факторы риска пре- и постнатального развития (тяжелая беременность, тяжелые заболевания, травмы и т.п.)

### ЭКЗОГЕННЫЕ (внешние)

- Экологические
- Социокультурные
- Социоэкономические
- Педагогические (школьные факторы риска)

### Действие факторов риска

- Комплексное и одновременное
- Длительное
- В период наибольшей чувствительности организма

ет это влияние как неизбежное, неуправляемое, неизменное. Это в большой мере относится к комплексу школьных факторов риска, которые ребенок не в силах изменить, минимизировать или исключить.

Опасность влияния ШФР усиливается и тем, что их воздействие на рост, развитие и состояние здоровья детей проявляется не сразу, а накапливается в течение нескольких лет. Кроме того, микросимптоматика нарушений в состоянии физического и психического здоровья не привлекает внимание педагогов и родителей до тех пор, пока они не переходят в выраженную патологию.

### **На первое место среди факторов риска вы поставили стрессовую педагогическую тактику. В чем она выражается?**

Одним из источников стресса в школьной жизни является жесткая агрессивная среда, конфликтные ситуации с педагогами и сверстниками, конфликты между родителями и школой, при которых страдающая сторона – ребенок. Специальные исследования Института возрастной физиологии показывают, что микрострессы, которые по силе своего суммарного негативного влияния не уступают серьезным конфликтам, действуют практически ежеминутно. На обычном уроке в начальной школе педагог успевает сделать от 8 до 19 замечаний. А реплики типа: «Ты опять не успел выполнить задание!», «медлительному ребенку», «Ну, что это за почерк!», «Не старайся», «Больше не буду проверять такие работы» (ребенку с расстройством психического здоровья или леворукому) – обычны и типичны. В такой системе «педагогических пощечин» педагоги (и родители) не видят «ничего особенного», так как и на более серьезные конфликты взрослые порой не обращают внимания.

Постоянный страх очередного унижения, упреки в несостоятельности – еще один источник стресса. А если учесть, что этот страх усиливается не столько от реальной несостоятельности ребенка, сколько от осознания того, что избежать конфликтной ситуации, избавиться от нее у ребенка нет никакой возможности, то нетрудно представить себе силу воздействия таких ситуаций. Результаты наших исследований свидетельствуют, что в классах с авторитарным, жестким, недоброжелательным педагогом текущая заболеваемость в 3 раза выше, а число вновь возникающих неврологических расстройств в 1,5–2 раза больше, чем в классах со спокойным, внимательным и доброжелательным педагогом (при прочих равных условиях обучения).

### **Что является наибольшим стрессом для младших школьников в процессе обучения?**

Это, конечно, ограничение времени в процессе деятельности. Физиологам хорошо известен негативный эффект ситуации ограничения времени в процессе любой деятельности. Доказано, что это сильнейший стрессовый фактор, и именно в ситуации ограничения времени, постоянного «цейтнота» школьник живет в течение 10–11 лет обучения. Это неизбежно приводит к снижению качества учебной работы, неудачам, заставляя ребенка испытывать чувство несостоятельности, недовольство взрослых и т.п. При этом ограничение времени может быть связано как с увеличением объема и интенсивности учебных нагрузок, так и с технологией и методикой обучения. Например, в практике современной школы успешность обучения часто определяется не качественными, а количественными (скоростными) показателями деятельности.

Это, прежде всего, относится к скоростным характеристикам письма и чтения в начальной школе.

Данные психофизиологических исследований процессов формирования навыков письма и чтения, проводимых в течение многих лет в Институте возрастной физиологии РАО, показали, что несвоевременное форсирование темпа письма и чтения не только не способствует формированию этих базисных навыков, но и, наоборот, тормозит этот процесс и нарушает его психофизиологическую структуру.

Использование в качестве критерия успешности формирования навыка чтения скоростных характеристик, превышающих 80–90 слов в минуту, противоречит психофизиологическим закономерностям восприятия информации. При чтении со скоростью свыше 80–90 слов в минуту часть информации ребенком просто не воспринимается. Кроме того, артикуляционные движения, производимые со столь высокой скоростью, ведут к значительному мышечному напряжению и утомлению, а для некоторых детей просто невыполнимы.

Несмотря на это, в школе продолжается «испытание секундомером», приводящее не только к развитию пограничных нарушений психического здоровья, но и к тяжелейшим психическим расстройствам. Решение этой проблемы требует не только изменения положения ребенка в школе и, возможно, законодательной защиты его прав и здоровья, но и серьезного изменения профессиональной подготовки педагогов.

Таким образом, стрессовая тактика педагогических воздействий является фактором, определяющим ухудшение состояния психического и физического здоровья школьников.

### **Что значит – несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям учащихся?**

Фактически все то, что касается скоростных характеристик деятельности, и есть отражение несоответствия методики возрастным и функциональным возможностям ребенка.

Ярким примером такого несоответствия может служить используемая в начальной школе методика обучения безотрывному письму.

Эта методика не учитывает ни функциональную незрелость мышц, ни незаконченные процессы формирования костей кисти и фаланг пальцев, ни несовершенство нервно-мышечной регуляции графических движений.

Эта методика нарушает психофизиологическую структуру письма, требует от ребенка выполнения биомеханически нецелесообразных движений, искусственно (из-за задержки дыхания) создает гипоксию и т.п.

Результат такого несоответствия – не только плохой почерк, неэффективное и длительное формирование навыка письма, но и чрезмерное функциональное и эмоциональное напряжение, возникающий

комплекс школьных проблем, повышение тревожности, а нередко – невротоподобные и невротические расстройства. Особенно остро проблема адекватности педагогических воздействий уровню физиологической и психологической зрелости организма школьников стоит в начале обучения (при поступлении в первый класс).

По данным психофизиологических и нейрофизиологических исследований Института возрастной физиологии РАО, к началу обучения в школе у подавляющего большинства современных детей 6–7 лет еще не сформированы школьно-значимые функции (М.М. Безруких, Д.А. Фарбер, 2000; М.М. Безруких, 2000).

От 60 до 90% детей имеют возрастную несформированность таких важнейших познавательных функций, как организация деятельности, моторное и речевое развитие, зрительное и зрительно-пространственное восприятие, интегративные функции (зрительно-моторные, слухо-моторные координации).

Все эти функции являются основой формирования базисных учебных навыков – письма, чтения, счета. Нейрофизиологические исследования этих же детей позволили понять механизмы реформированности ведущих познавательных функций.

Однако функциональная незрелость, несформированность школьно-значимых функций у детей 6–7 лет не означают неспособности к обучению. При правильно организованной, адекватной системе обучения, адекватной системе требований, адекватных методиках обучения самообучение способствует развитию этих функций, а при неадекватной – тормозит его.

К сожалению, особенности функционального развития детей, поступающих в школу, практически не учитываются, и как результат – то же напряжение и перенапряжение, стресс и нарушение здоровья.

### **В чем проявляется интенсификация учебного процесса в начальной школе?**

Интенсификация идет различными путями. Первый – наиболее явный (открытый) – увеличение количества учебных часов: уроков, внеурочных занятий, факультативов и т.п.

Так, например, по данным Министерства образования, за период с 1945/1946 по 1997/1998 учебные годы учебная нагрузка в основной школе увеличилась почти в 2 раза.

Если учесть, что в основной школе на приготовление домашних заданий необходимо 3–4 часа, то нетрудно подсчитать, что рабочий день школьника составляет 8–12 часов.

Напомним, что это цифры базисного учебного плана, и они существенно отличаются от реально существующей нагрузки.

Фактическая учебная школьная нагрузка (по данным ИВФ, Научного центра охраны здоровья детей и



подростков РАМН и ряда региональных институтов), особенно в лицеях и гимназиях, в гимназических и медицинских классах, в классах с углубленным изучением ряда предметов, составляет в начальной школе в среднем 6,2–6,7 часа в день. Вместе с приготовлением домашних заданий рабочий день младшего школьника составляет 9–10 часов.

Увеличение учебной нагрузки неизбежно нарушает режим, ведет к резкому сокращению времени сна, отдыха. Существенное увеличение учебной нагрузки в подобных учебных заведениях и классах не проходит бесследно: у этих детей отмечаются большая распространенность и выраженность нервно-психических нарушений, большая утомляемость, сопровождаемая иммунными и гормональными дисфункциями, более низкая сопротивляемость организма и тому подобные нарушения.

Среди учащихся этих школ в 1,2–2 раза больше, чем в массовой школе (хотя и в массовой школе далеко не все благополучно), детей со сниженным функциональным резервом, дефицитом массы тела, патологией органов зрения, хроническими патологиями. По данным Минздрава России результаты проверок школ альтернативного типа (негосударственных общеобразовательных учреждений) показали, что 80% этих учреждений открыто без согласия с медиками, санитарной службой, размещены в условиях, не отвечающих санитарным правилам и нормам.

Серьезные нарушения гигиенических требований выявлены в организации учебного режима, питания, физического воспитания и медицинского обслуживания этих детей. Такие условия организации учебного процесса нельзя считать здоровьесберегающими.

Есть второй (скрытый) вариант интенсификации учебного процесса – реальное уменьшение количества учебных часов при сохранении или увеличении объема учебного материала. По данным того же министерства, за период с 1945/1946 по 1997/1998 учебный год в начальной школе резко сократилось количество часов на образовательную область «филология» (на 49%) и на образовательную область «математика» (на 62%).

Каждому, кто знаком с системой начального обучения и существующими программами, понятно, что содержание и объем учебного материала ни в одной, ни в другой образовательной области за последние 50 лет не уменьшились. Поэтому столь резкое сокращение количества часов неизбежно должно было привести к увеличению домашних заданий и интенсификации учебного процесса, утомлению и переутомлению.

Высокая интенсивность учебного труда не позволяет варьировать обучение, учесть индивидуальные особенности ребенка, оставить резерв для организации щадящего режима, необходимого для детей с отклонениями в состоянии здоровья (их более

80%). Число таких детей за годы обучения неуклонно растет. По данным Института возрастной физиологии, за период обучения в школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушений зрения и осанки, в 4 – психоневрологических отклонений, в 3 – патология органов пищеварения, то есть уже имеющиеся отклонения в состоянии здоровья углубляются, усиливаются, становятся хроническими и комплексными. Причем отмечается высокая зависимость роста отклонений в состоянии здоровья от объема и интенсивности учебной нагрузки.

Это доказывает, что ухудшение здоровья школьников в значительной мере связано с интенсификацией учебного процесса, перегрузками и переутомлением.

***Еще одним школьным фактором риска была названа нерациональная организация учебного процесса. В чем она проявляется?***

Школьники всех классов недосыпают 1,5–2,0 часа в 80–90% случаев, а сокращение ночного сна отрицательно сказывается на функциональном состоянии их организма. Средняя продолжительность прогулок на воздухе обычно составляет не более 15–30 минут.

Какое-то время ребенок может выдержать и такую напряженную жизнь, а потом чем-то жертвует – или школой («Стал лениться», «Не хочет учиться», «Не старается»), или здоровьем. Третьего, как показывает практика, увы, не дано.

Влияние нерациональной организации учебного процесса также не требует особых доказательств. К сожалению условия и организация учебного процесса во многих школах России нуждаются в коренных изменениях.

Важно отметить, что в организации учебного процесса в школе нет мелочей: все значимо, все сказывается на состоянии и здоровье ребенка – и мебель, и освещенность, и продолжительность перемен, и использование технических средств, и многое другое, что в определенной мере регламентировано Санитарными правилами и нормами, но еще не реализовано в большинстве школ России.

Одним из вариантов нерациональной организации учебного процесса, нарушающим закономерности динамики работоспособности, являются сокращение перемен, отсутствие часа активного отдыха после третьего урока, концентрация контрольных и самостоятельных работ в один день и т.п.

Характерная для современной школы нерациональная организация занятия – это урок, в течение которого 4–5 раз изменяется вид деятельности ребенка, что затрудняет переключение и фактически лишает ребенка периода оптимальной работоспособности.

Еще не отработаны варианты рациональной организации уроков с включением работы за компьютером.

**Марьяна Михайловна, раскройте, пожалуйста, смысл выражения «функциональная неграмотность педагога».**

Педагог, работающий в школе, может блестяще знать свой предмет, но может не знать ребенка, его возрастные и индивидуальные особенности, его возможности. Это не вина учителя, но система подготовки и переподготовки педагогических кадров предусматривает минимальный и явно недостаточный уровень знаний по возрастной физиологии, психофизиологии развития, позволяющих выстроить здоровьесохраняющий учебный процесс. И нет надежды, что ситуация изменится завтра.

Современный педагог не готов работать с ребенком, требующим внимания, понимания, учета его индивидуальных особенностей.

Знание ребенка – сложнейшая наука, включающая сведения по возрастной физиологии и психологии, охране здоровья, психофизиологии учебного процесса и психопедагогике школьных трудностей. Это умение видеть в каждом то индивидуальное, что отличает его от других, и то общее, что характеризует возрастные особенности.

Однако получаемый будущим педагогом в педагогических вузах объем этих знаний за последние десятилетия снизился до минимума. Неумение школы работать, учитывая индивидуальные особенности развития и здоровья, неготовность школы отвечать не только за знания, но и за здоровье ребенка требуют не директивных указаний, а коренной перестройки системы подготовки и переподготовки педагогов.

Школе необходим педагог, знающий ребенка, педагог, осознающий свою ответственность за его развитие и здоровье (а не только за знания), педагог, умеющий отстаивать (а в этом есть необходимость!) интересы ребенка.

В комплексе перспективных мер, направленных на снижение (или исключение) влияния ШФР, сохранение и укрепление здоровья учащихся, можно выделить три направления:

1) научное и научно-методическое, решающее комплекс научных, теоретических и исследовательских задач, определяющих физиологические и психофизиологические основы здоровьесберегающей деятельности;

2) прикладное, решающее комплекс практических (прикладных) здоровьесберегающих задач современной школы;

3) организационное, определяющее организационные формы и управленческие решения организации, контроля и оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.

**Научное и научно-методическое направление включает следующие этапы:**

Теоретические основы функциональной диагностики и прогнозирования школьных трудностей	→	Разработка спецкурсов для педагогов, психологов
Морфофизиологические основы развития функций, значимых для обучения	→	Разработка спецкурсов для педагогов, психологов
Физиолого-гигиенические основы здоровьесберегающих технологий обучения	→	Разработка спецкурсов для педагогов, психологов

**Прикладное** направление (совместная работа Института возрастной физиологии РАО с другими институтами):

- Разработка дошкольных программ адаптивного развития

- Разработка физиолого-гигиенических основ методик и технологии обучения, соответствующих возрастным и функциональным особенностям ребенка, критериев и методов их оценки

- Разработка условий и форм рациональной организации учебного процесса, критериев и методов их оценки

- Разработка форм и методов формирования ценности здоровья и здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек

**Организационное** направление (совместная работа Министерства образования РФ и РАО):

- Изменение системы подготовки и переподготовки педагогов – увеличение количества учебных часов, включение в программу циклов, повышающих уровень знаний в области возрастной физиологии, психофизиологии, организации учебного процесса, охраны и укрепления здоровья и т.п.

- Разработка организационных форм и управленческих решений.

**Мы говорили об отрицательном воздействии различных факторов на здоровье детей. Может ли школа положительно влиять на физическое и психическое состояние младших школьников? Что можно и нужно делать в этом направлении?**

Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года предусматрива-

ла создание условий для повышения качества общего образования, и в этих целях наряду с другими мероприятиями предполагалось проведение оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки учащихся и создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления их здоровья, в том числе за счет:

- а) реальной разгрузки содержания общего образования;
- б) использования эффективных методов обучения;
- в) повышения удельного веса и качества занятий физической культурой;
- г) организации мониторинга состояния здоровья детей и молодежи;
- д) улучшения организации питания обучающихся в образовательных учреждениях;
- е) рационализации досуговой деятельности, каникулярного времени и летнего отдыха детей и молодежи.

Предлагаемые в Концепции меры охраны и укрепления здоровья школьников фактически определяли направления ликвидации основных школьных факторов риска, предусматривали разработку и апробацию перспективных моделей здоровьесберегающего образовательного процесса в образовательных учреждениях различных типов и видов.

### *Можно ли более подробно рассказать о направлениях здоровьесберегающей деятельности школы?*

Эту деятельность можно представить в виде шести взаимосвязанных блоков.

#### **Система здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения**

- I.** Инфраструктура ОУ
- II.** Рациональная организация учебного процесса
- III.** Рациональная организация физкультурно-оздоровительной работы
- IV.** Просветительско-воспитательная работа с учащимися
- V.** Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями
- VI.** Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья

Адекватная среда жизнедеятельности не должна нарушать  
нормальный рост,  
развитие,  
психическое  
и физическое здоровье детей.

Рассмотрим, что входит в каждый блок.

#### **I блок**

##### **Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения**

- состояние и содержание здания и помещений школы в соответствии с гигиеническими нормативами;
  - оснащенность кабинетов физкультурного зала, спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарем;
  - наличие и необходимое оснащение медицинского кабинета;
  - наличие и необходимое оснащение школьной столовой;
  - организация качественного питания;
  - необходимый (в расчете на количество учащихся) и квалифицированный состав специалистов, обеспечивающих работу с учащимися: медработники, учителя физкультуры, психологи, логопеды и т.п.
- Необходимо обратить особое внимание на значимость каждой позиции этого блока.

Ответственность и контроль за реализацию положений этого блока должна быть возложена на администрацию школы.

#### **II блок**

##### **Рациональная организация учебного процесса**

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки (домашние задания) учащихся на всех этапах обучения;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям учащихся (использование методик, прошедших апробацию);
- введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства);
- рациональная и соответствующая требованиям организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера в начальной школе;
- индивидуализация обучения (учет индивидуальных особенностей развития), работа по индивидуальным программам в старших классах.

Реализация этого блока создаст условия для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, повысит эффективность учебного процесса, снимая при этом чрезмерное функциональное напряжение и утомление.

#### **III блок**

##### **Организация физкультурно-оздоровительной работы**

- полноценную и эффективную работу с учащимися всех групп здоровья: на уроках физкультуры, в секциях и т.п.;
- организацию занятий по ЛФК;

- организацию часа активных движений (динамической паузы) между третьим и четвертым уроком в начальной школе;

- организацию динамических перемен, физкультур-пауз на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

- организацию работы спортивных секций и создание условий для этого;

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий: дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т.п.

Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа может стать основой для рациональной организации двигательного режима школьников, способствовать нормальному физическому развитию и двигательной подготовленности учащихся всех возрастов, позволит повысить адаптивные возможности организма, а значит, станет средством сохранения и укрепления здоровья школьников.

#### IV блок

##### **Просветительско-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни**

- внедрение в систему работы образовательного учреждения образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни («Разговор о правильном питании», «Все цвета, кроме черного» (ранняя профилактика наркотизма), «Приключения в Стране здоровья» и т.п.). Подобные образовательные программы должны носить модульный характер либо включаться в учебный процесс в качестве регионального или школьного компонента;

- лекции (лекторий), беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;

- проведение Дней здоровья, конкурсов, праздников и т.п.;

- создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей, разрабатывающих и реализующих школьную программу «Образование и здоровье».

#### V блок

##### **Организация системы просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями, направленная на повышение квалификации работников образовательного учреждения и повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья**

- лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, выявления факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, и т.п.;

- приобретение необходимой научно-методической литературы;

- привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, Дней здоровья и т.п.;

- организация общественного совета по здоровью и совместное (учителя, специалисты, родители, учащиеся) обсуждение и решение проблем сохранения и укрепления здоровья в своем образовательном учреждении с учетом реальных возможностей и потребностей;

- выбор приоритетных направлений деятельности.

#### VI блок

##### **Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья школьников**

- использование рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача: витаминизация, профилактика нарушений осанки, профилактика нарушений зрения и т.п.;

- регулярный анализ и обсуждение на педсоветах данных о состоянии здоровья школьников, доступность сведений для каждого педагога;

- регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья и их обсуждение с педагогами, родителями, введение карты здоровья класса (школы), что позволит наглядно увидеть рост заболеваемости, проанализировать причины и своевременно принять необходимые меры;

- создание системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи детям со школьными проблемами;

- привлечение медицинских работников к реализации всех компонентов работы по сохранению и укреплению здоровья школьников, просвещению педагогов и родителей.

Мы намеренно не выделяем в этом и других блоках лечебную и оздоровительную работу, несмотря на то что почти в 20% школ именно этот вид работы считается одним из основных в деятельности образовательного учреждения. На наш взгляд, и лечебная, и оздоровительная работа (с использованием специальных процедур, требующих врачебного назначения, наблюдения и контроля, таких как различные виды массажа, физиотерапии, фитотерапии, ароматерапии и т.п.) не является функцией образовательного учреждения. Подобная работа может быть дополнительным компонентом в работе, которую ведут медицинские работники образовательного учреждения.

Если ответственность и контроль за реализацию мероприятий первого блока полностью возложен на администрацию школы, то блоки со II по VI имеют самое непосредственное отношение к учителю-практику. Таким образом, мы можем сделать вывод о важной роли педагогов в решении проблем здоровьесбережения.

# Педагогический университет «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ» предлагает

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

**для жителей Москвы и Московской области**

## ОЧНО-ЗАОЧНЫЕ КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Курсы организованы совместно с Московским институтом открытого образования. По окончании обучения слушатели получают удостоверение государственного образца о повышении квалификации (с нормативным сроком освоения 72 часа).

Занятия начинаются: на втором потоке – с **7 февраля 2011 г.**, в летних интенсивных группах – с **1 июня 2011 г.** Стоимость обучения – 5400 рублей за один курс. Членам педагогического клуба «Первое сентября» и выпускникам наших курсов предоставляется скидка 10%.

Количество мест в группах ограничено! Прием заявок заканчивается по мере формирования групп.

**Обращаем ваше внимание на то, что мы предлагаем пройти обучение на курсах повышения квалификации еще в этом учебном году!**

### Перечень курсов второго потока 2010/2011 учебного года (февраль – апрель)

АВТОР	НАЗВАНИЕ КУРСА	ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕН КУРС
Калуцкая Е.К.	Современные образовательные технологии преподавания обществознания в школе	Для учителей истории и обществознания
Копина С.А.	Недирективные методы в работе школьного психолога	Для школьных психологов
Круглова Т.А., Щеглова И.В., Илященко Л.А.	Актуальные вопросы методики преподавания в начальной школе (в условиях введения Федеральных государственных образовательных стандартов)	Для учителей начальной школы
Леонтьева Т.Н.	Построение курса русского языка в старших классах и приемы работы с текстом	Для учителей русского языка и литературы
Мейстер Н.Г.	Творческое развитие детей средствами художественного моделирования из бумаги	Для педагогов дошкольных образовательных учреждений, педагогов дополнительного образования
Николаева В.В.	Подготовка учащихся к государственной аттестации по французскому языку: французские сертификационные экзамены, олимпиады и конкурсы	Для учителей французского языка
Панфилова М.А.	Современные психолого-педагогические технологии использования сказок и игр в работе с детьми и подростками	Для педагогов, классных руководителей, представителей администрации школ, школьных психологов
Парамонова Н.В.	Социально-психологический тренинг в школе (подготовка ведущих тренинговых групп)	Для школьных психологов
Пинская М.А.	Оценивание в условиях нового Федерального государственного образовательного стандарта	Для директоров, заместителей директоров школ, педагогов, классных руководителей
Резапкина Г.В.	Организация профориентационной работы в школе	Для педагогов, классных руководителей, школьных психологов
Рокитянская Т.А.	Музыкальная грамота в образах и движениях	Для учителей музыки, учителей начальных классов, педагогов дошкольных образовательных учреждений, педагогов дополнительного образования
Садовничий Ю.В.	Подготовка старшеклассников к ЕГЭ и вступительным экзаменам по математике	Для учителей математики
Сальтина М.Г.	Мастерство режиссера школьного театрального коллектива	Для классных руководителей, руководителей школьных театров и театральных студий
Сапожникова Т.Б., Полякова И.Б.	Современные методы и приемы преподавания изобразительного искусства детям	Для педагогов изобразительного искусства, педагогов дополнительного образования, учителей начальных классов
Смирнова О.В.	Методика обучения школьников 8 – 11-х классов работе с теоретико-литературными понятиями в процессе анализа художественных текстов	Для учителей русского языка и литературы
Соболева А.Е., Савицкая Н.С.	Игровые методы эффективного обучения младших школьников правописанию и чтению	Для учителей начальных классов, логопедов, детских психологов
Струкова Л.Н.	Информационно-компьютерные технологии на уроках английского языка (на основе курса Британского Совета Learning Technologies)	Для учителей английского языка
Струкова Л.Н.	Методика обучения английскому языку детей младшего школьного возраста (на основе курса Британского Совета Primary Essentials)	Для учителей английского языка
Цикина Т.И.	Технологии использования компьютерных средств при подготовке и проведении уроков и внеклассных мероприятий	Для всех педагогов

**ЗАЯВКИ МОЖНО ПОДАТЬ** по телефону (499) 240-02-24 (с 15-00 до 19-00 по рабочим дням)  
или на сайте Педагогического университета «Первое сентября» <http://edu.1september.ru>  
(последнее предпочтительнее, после подачи заявки с вами свяжется сотрудник Педуниверситета)

Татьяна Еремина,  
учителя МБОУ  
«Лицей № 3»,  
г. Стерлитамак

# Движение

Формирование здоровьесберегающего поведения обучающихся  
через проведение физкультминуток и мониторинг результативности

## поможет обучению

**Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания, а десять минут живого внимания, когда вы смогли их использовать, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий.**

*К.Д. Ушинский*

**П**озволим себе привести выдержки из статьи В. Филиппова – бывшего министра образования России «Здоровье школьников: актуальные проблемы и пути их решения»:

«В дошкольных учреждениях, в подготовительных классах, различных школах для малышей дети занимаются неспецифическими для дошкольного этапа развития деятельностью: читают, пишут, изучают иностранные языки (и не по одному одновременно), занимаются прохождением программы первого класса, хотя они должны танцевать, рисовать, много гулять и заниматься физическими упражнениями и спортивными играми. Сотрудники дошкольных учреждений проводят выбор обучающих программ преимущественно по конъюнктурным соображениям (следуя за пожеланиями родителей), не учитывая при этом психологических возможностей возраста и не проводя соответствующей разъяснительной работы с семьей. Это ведет к тому, что условия для нарушения состояния здоровья создаются еще до поступления в школу, и сегодня 20% первоклассников – дети с пограничными нарушениями...

Снижение двигательной активности, отмечающееся уже в дошкольном детстве, продолжается в начальной школе. Это связано со следующими обстоятельствами:

Во-первых, в школах нарушается максимально допустимая нагрузка для учащихся: например, завышается объем домашнего задания.

Во-вторых, в школе преобладают так называемые сидячие занятия. Мало двигаются – много болеют...

В-третьих, в последние годы начинает прослеживаться зависимость между видом школы и здоровьем школьников: чем выше статус образовательного учреждения (гимназия, лицей, школа с углубленным изучением предметов), тем больше проблем со здоровьем».

Дети очень устают, слабеет зрение, болит позвоночник, и без того неважное здоровье ухудшается еще больше. Принцип «Не навреди!» должен стать основополагающим в работе не только врачей, но и педагогов. Поэтому одной из важнейших задач школы является сохранение и укрепление здоровья учащихся с момента их поступления и до момента выпуска. Каждый учитель должен создать на уроке условия, которые не только позволят успешно усваивать учебный материал, но и сохранят и улучшат здоровье учеников, так как в настоящее время здоровый образ жизни является модной тенденцией. Одним из обязательных условий организации урока, перемены, группы продленного дня являются физкультминутки. Что же такое физкультминутка? Какова цель ее проведения на уроке? В какой форме они проводятся и какими бывают?

**Физкультминутка** – это один из этапов урока. Самый кратковременный, но наиболее эффективный. Физкультминутка

тесно связана с темой занятий и является переходным мостиком от одной части занятия к следующей. Цель физкультминутки – обеспечение кратковременного активного отдыха и повышение умственной работоспособности.

#### Основные задачи физкультминутки:

- снимать усталость и напряжение;
- вносить эмоциональный заряд;
- совершенствовать общую моторику;
- вырабатывать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью;
- развивать сенсорные и моторные функции;
- развивать интеллектуальные функции: мышление, память, воображение, восприятие, внимание, ориентировку в пространстве и во времени;
- развивать эмоционально-волевую сферу и игровую деятельность;
- формировать черты гармоничной и незакомплексованной личности: дружбу, уважение и самоуважение, оценку и самооценку.

В современной педагогике предлагаются **различные формы проведения физкультминуток.**

Она может быть направлена на развитие **общефизического состояния** и пройти:

- как проговаривание рифмовок;
- как пальчиковая гимнастика;
- как психофизическая гимнастика;
- как подвижная игра или имитация трудовых действий;
- как произношение **чистоговорок.**

#### Виды физкультминуток:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика для слуха;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика;
- психофизическая гимнастика.

Вышеперечисленные виды физкультминуток являются традиционными. Каждый учитель в своей работе использует тот вид физкультминутки, который является наиболее популярным среди детей конкретного класса.

Мы используем в 1–2-х классах физкультминутки двигательного

речевого характера: комплексы общеобразовательных упражнений, гимнастики для глаз, для пальцев рук, упражнения на релаксацию. В 3–4-х классах физкультминутки проводим под популярные детские мелодии или



Фото В.Алексеева

классическую музыку.

Все проводят физкультминутки – кто регулярно, кто от случая к случаю, но мало кто задумывается о результатах. Мы решили обратиться за помощью к сотрудникам нашего лицея – к медицинскому работнику Г.Т. Файзуллиной и психологу А.К. Бикметовой. Проводя ежегодно в начале и в конце курса обучения комплексные исследования, они совместно с коллегами получили следующие результаты:

#### Точка зрения психолога

Ни для кого не секрет, что иногда результаты обучения способствуют формированию школьных стрессов, которые, накапливаясь, губительно действуют на ребенка. У него пропадает желание учиться, он становится злым и агрессивным, так как его учебные результаты не удовлетворяют родителей, педагогов и его самого. Окружающий мир, которому он радовался, перестает быть

для него интересным и занимательным. Маленький человек закрывается и отгораживается ото всех, оставаясь наедине со своими проблемами. Двигательные физкультминутки дают возможность «выпустить пар», разрядиться, снять негативные эмоции, переключиться, а затем с новыми душевными силами взяться за трудное дело – учение.

Обучающиеся, принявшие участие в опросе: «Физкультминутки на уроках помогают или мешают?» – ответили:

- помогают преодолевать сонливость и однообразие – 35%;
- повышают работоспособность – 30%;
- создают хорошее настроение – 20%;
- способствуют общению – 6%;
- мешают уроку – 5%;
- ограничивают время урока – 4%.

На вопрос: «Какие изменения в твоей учебной деятельности произошли после регулярного проведения физкультминуток?» – даны ответы:

- перестали ждать перемену – 25%;
- уроки проходят быстрее – 20%;
- уроки стали интереснее – 27%;
- улучшились учебные результаты – 11%;
- повысилась активность на уроке – 10%;
- изменились взаимоотношения с учителями – 6%.

**Вывод:** двигательные и релаксационные моменты в течение урока благотворно влияют на здоровье учащихся и учителей.

### Карта наблюдения медицинского работника

Состояние ребенка	В начале уч. года	1 класс I п/г	1 класс II п/г	В начале уч. года	2 класс I п/г	2 класс II п/г
После школы вялость, сонливость или, наоборот, возбуждение	9,8%	7,3%	6,4%	8,1%	4,9%	3,2%
Частые жалобы на усталость, головные боли	16,4%	14,9%	13,2%	15%	9,3%	5,5%

### Карта наблюдения учителя начальных классов

Состояние ребенка	В начале уч. года	1 класс I п/г	1 класс II п/г	В начале уч. года	2 класс I п/г	2 класс II п/г
Ребенок неохотно идет в школу	19,6%	14,5%	10,8%	17,4%	12,5%	6,6%
Отказывается от приготовления домашних заданий, «торгуется»	–	–	–	13,2%	9,4%	6,6%

### Точка зрения медицинского работника

Специальными исследованиями выявлено, что у учащихся, заканчивающих занятие с сильным и выраженным утомлением, диагностируется неспецифическое напряжение организма – десинхроноз, являющийся основой формирования психосоматических заболеваний. Следовательно, снижая утомление, мы будем способствовать здоровьесбережению.

Исследование проводилось в течение двух лет. В начале учебного года и далее по полугодиям в карте наблюдения фиксировалось поведение ребенка в школе. (См. Карту наблюдения.)

**Вывод:** двигательные и релаксационные моменты в течение урока благотворно влияют на здоровье учащихся и учителей.

### Точка зрения учителя начальных классов (См. Карту наблюдения.)

Результаты наблюдений в течение года:

- увеличился объем выполняемых работ на уроке – 10%;
- улучшились учебные результаты – 10%;
- повысилась активность на уроке – 10%;
- изменились отношения с одноклассниками – 15%;
- учиться стало интереснее – 15%.

**Вывод:** двигательные и релаксационные моменты в течение урока благотворно



вливают на здоровье учащихся и учителей. Наблюдения показывают, что использование физкультминутки позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрывать свои творческие способности, а учителю – эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

А теперь перейдем к положительным и отрицательным сторонам физкультминуток.

#### Положительные стороны

- Снятие эмоционального и физического напряжения;
- снижение заболеваемости;
- повышение качества обучения, восстановление умственной работоспособности;
- связка частей занятий;
- сплочение коллектива;
- повышение самооценки;
- воспитание волевых качеств;
- обеспечение активного отдыха;
- переключение внимания с одного вида деятельности на другой;
- обучение видению окружающего мира и себя в этом мире;
- лечебно-оздоровительное влияние (нормализация нарушенной деятельности отдельных органов и функциональных систем).

#### Отрицательные стороны

- Отсутствие учета возрастных особенностей познавательной деятельности;
- подбор упражнений без учета вида деятельности на данном уроке;
- несоблюдение санитарно-технических норм;
- увеличение или уменьшение продолжительности упражнений (без принятия во внимание степени утомления);
- неправильное выполнение упражнений.

Необходимо так организовать режим труда и отдыха детей, чтобы сохранить работоспособность на весь период занятия, отодвинуть утомление и избежать переутомления.

Процесс восстановления сил ученика можно представить следующим образом:

1. Цель: восстановление физических и духовных сил.
2. Средство достижения: физкультминутка.

3. Конечный результат: восстановление физических и духовных сил ученика. Уверены, что приведенный статистический материал убедит педагогов в регулярном использовании физкультминуток. Главное – помнить: одним из основополагающих аспектов урока является сохранение здоровья учеников. Берегите здоровье ребят и про себя не забывайте!

#### Рекомендации

##### «В помощь учителю

##### при проведении физкультминуток»

- упражнения рекомендуется проводить в течение урока дважды: на 10–15-й и на 25–35-й минутах;
- длительность физкультминутки должна составлять 1–5 минут;
- физкультминутка должна проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата;
- физкультминутка должна быть адресной, то есть предпочтение следует отдавать упражнениям для утомленных групп мышц;
- физкультминутка должна проводиться в чистом, хорошо проветренном и освещенном помещении;
- упражнения следует менять один раз в две недели, так как их повторение утомляет;
- сигналы для проведения физкультминуток (ерзанье, изменение почерка, кривляние, потливость рук, жалобы на боли, проговаривание текста вслух как попытка помочь себе сосредоточиться, шум в классе, увеличение количества ошибок);
- физкультминутка просто должна быть!

#### Литература

Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе: практич. пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.  
Гиппиус А., Магид С. К школе готов! – М.: АСТ; СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2007. – 222 с.  
Методические рекомендации по разделу «Воспитание. Здоровый образ жизни» курса «Педагогика» / Сост. В.П. Щербинина. – Гродно: ГрГУ, 2001. 59 с.  
[http://pedsovet.org/component/option,com\\_mtree/task,listcats/cat\\_id,1277/](http://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task,listcats/cat_id,1277/)  
<http://school8.minusa.ru/p27aa1.html>

**2 класс**

Надежда ПЕСКИШЕВА,  
учитель МОУ СОШ № 14,  
г. Слободской,  
Кировская обл.

# Второклассники против КУРЕНИЯ

**классный час-акция****Тема**

«Курить – здоровью вредить».

**Цель**

Формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни; воспитание человека, который умеет заботиться о своем здоровье; создание условий для проявления творческой индивидуальности каждого ученика.

**Учебные материалы**

Плакаты: «Второклассники против курения», «Курить – здоровью вредить», «Образованный человек не курит» (В. Гете), «Яд, который не действует сразу, не становится менее опасным» (Г. Лессинг); выставка детских плакатов на темы: «Не кури!», «Город некурящих», «Табак-убийца», «Планета курящих»; динамическая картина «Главные слова»; магнитофон, аудиозапись частушек, мультимедийный центр для презентации проекта ученика; у каждого ребенка – по 2 цветка (для этапа рефлексии).

За неделю до классного часа в кабинете вывешивается плакат:

**РЕБЯТА!**

20 ноября во всем мире отмечают  
**Международный день отказа от курения.**

Предлагаем вам провести акцию «Второклассники против курения»,  
в рамках которой объявляются конкурсы:

- на лучшее мини-сочинение «Почему я никогда не буду курить»;
- на лучший плакат против курения;
- на лучшую частушку против курения.

**Принимайте участие в конкурсах!**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В настоящее время перед школой стоит задача воспитания гармонически развитого школьника, который не только осваивал бы навыки умственного труда, овладевал нужными знаниями, но и рос духовно и физически здоровым. К сожалению, в последнее время отмечается увеличение числа курящих подростков. Проблема антитабачного воспитания в школе рассматривается в литературе такими авторами, как И.И. Беляев, М. Стопард, Н.Б. Коростелев, А.О. Шпаков и др. Общеизвестно, что необходима профилактика отклоняющегося поведения. Учителя начальных классов понимают, что она должна вестись с младшего школьного возраста.

Предлагаемая методическая разработка представляет собой классный час-акцию.

## Ход классного часа

### I. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ

### II. ОБЪЯВЛЕНИЕ ТЕМЫ И ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

**Учитель.** Сегодня мы проводим классный час на тему «Второклассники против курения». Форма проведения классного часа необычная: это акция.

Знаете ли вы значение слова *акция*?

- *Акция* – действия, предпринимаемые для достижения какой-либо цели.

Каждый третий четверг ноября общество во всем мире отмечает Международный день отказа от курения.

Мы с вами тоже примем участие в этой акции.

Как вы думаете, для чего проводят акции против курения?

*Дети отвечают.*

– Девизом нашего занятия пусть будут слова: «Курить – здоровью вредить».

Как вы понимаете эту поговорку?

Наша цель сегодня – узнать, какой вред здоровью приносит курение и как надо себя вести, чтобы быть здоровым.

### III. ВВОДНАЯ БЕСЕДА

#### Игра «Да – нет»

**У.** Отвечайте хором: «Любите ли вы...?»

- Играть в компьютерные игры?
- Получать подарки?
- Кушать мороженое?
- Рисовать?
- Читать интересные книги?
- Смотреть мультфильмы?
- Кататься на велосипеде?
- Курить сигареты?

Все знают о том, что курить вредно, но все-таки некоторые мальчики и даже девочки, прячась от взрослых, тайком, украдкой курят. Кто из вас видел курящих детей? Как вы думаете, почему они это делают?

*Дети отвечают.*

### IV. УПРАЖНЕНИЯ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ПРИЧИН КУРЕНИЯ

**У.** Давайте посмотрим сказку «Как Хрюша хотел стать взрослым». Может быть, она даст нам ответ?

### Этапы работы над проектом

<b>Подготовительный</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Поиск ресурсов;</li><li>• постановка целей и задач;</li><li>• создание проекта мероприятия;</li><li>• создание четырех творческих групп, распределение заданий;</li><li>• конкурс на лучшую частушку против курения;</li><li>• конкурс на лучший плакат против курения;</li><li>• конкурс мини-сочинений «Почему я никогда не буду курить»;</li><li>• работа с детским проектом;</li><li>• репетиции по сценарию</li></ul>
<b>Основной</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Проведение классного часа-акции;</li><li>• презентация проекта ученика (в рамках классного часа)</li></ul>
<b>Оценочно-рефлексивный</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подведение итогов конкурсов;</li><li>• награждение призеров</li></ul>
<b>Реализация проекта</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Распространение листовок «Почему я никогда не буду курить» в школе среди учащихся других классов;</li><li>• выступление творческих групп на родительском собрании;</li><li>• выступление творческих групп в параллели 2-х классов</li></ul>

**Автор.**

Жил да был малышка Хрюша.  
 Был не очень он послушен:  
 Он проказничал, играл,  
 Взрослым стать скорей мечтал.

**Хрюша.**

Не хочу я быть малышкой,  
 Надоело это слишком!  
 Подрасти бы поскорей,  
 Стать солидней и взрослей.  
 Дядя Петя с сигаретой  
*Петух важно расхаживает с сигаретой.*

Очень выглядит эффектно.  
 Надо тоже мне курить,  
 Чтоб взрослей, солидней быть.

**Автор.**

Сигареты он купил  
 И впервые закурил.  
*Хрюша закуривает и закашливается.*

**Хрюша.**

Что за гадость – сигарета!  
 Это точно не конфета.  
 Першит в горле и дерет,  
 Едкий дым наполнил рот.  
 Нет, я больше не могу,  
 Завтра, может, покурю.  
 Взрослым-то непросто быть –  
 Гадость всякую курить!

**Автор.**

Вот денек, другой проходит...

**Хрюша.**

Стоит закурить – не стоит...  
 Раз решил я взрослым быть,  
 Значит, надо мне курить.

**Автор.**

Сигарету он берет,  
 Снова в рот ее сует,  
 Снова кашляет, страдает,  
 Терпит, но не вынимает.  
 Помаленьку привыкал  
 И покуривать он стал.  
 Маленький, такой смешной  
 С сигаретою большой!  
 Хрюша вовсе не растет,  
 В росте сильно отстает.

**Хрюша.**

Что такое, почему,  
 Отчего я не расту?

**Автор.**

К Айболиту ты сходи  
 Да совета попроси.  
*Хрюша идет к доктору Айболиту.*

**Доктор Айболит.**

Здравствуй, Хрюша, проходи.  
 В чем проблема? Расскажи.

**Хрюша.**

Доктор, милый, помоги  
 Мне скорее подрасти!  
 Очень сильно я старался,  
 Я курил, я задыхался,  
 Так хотел взрослее стать,  
 Но учиться хуже стал:  
 Ничего не понимаю,  
 Плохо все запоминаю,  
 В росте сильно отстаю,  
 Задыхаюсь на ходу.  
 Сердце бешено стучит  
 И чего-то тут болит.  
*Показывает на грудь.*

**Доктор Айболит.**

Ах ты, глупый Хрюша мой,  
 Что ты делаешь с собой?  
 Организм свой отравляешь,  
 А еще расти мечтаешь!  
 Сигареты – это яд  
 Для больших и для ребят.  
 Если хочешь подрасти,  
 Хрюша, больше не кури!

**Хрюша.**

Взрослым так я и не стал,  
 Зря курил и зря страдал.  
*Доктору Айболиту:*

Как тогда мне взрослым стать?  
 Кто мне может рассказать?

**У.** Ребята, ответьте на несколько вопросов:

- 1) Почему Хрюша начал курить?
- 2) В каких случаях вам говорили: «Да ты уже совсем взрослый, совсем большой!»?
- 3) Обязательно ли курить, чтобы услышать эти слова?

*Дети отвечают.*

– Действительно, многие дети начинают курить, чтобы казаться взрослее, или за компанию. А ведь многие взрослые люди мечтают избавиться от этой пагубной привычки, но не могут и проклинают тот

день, когда они за компанию выкурили первую сигарету, чтобы казаться солиднее и взрослее. Я хочу прочесть вам отрывок из стихотворения В. Маяковского «Я счастлив»:

...Граждане, у меня огромная радость,  
Разулыбьте сочувственные лица.  
Мне обязательно поделиться надо,  
Стихами хотя бы поделиться.  
Я порозовел и пополнел в лице,  
Забыл и гриппы, и кровать.  
Граждане, вас интересует рецепт?  
Открыть? Или... не открывать?  
Граждане, вы утомились от жданья,  
готовы корить и крыть.  
Не волнуйтесь, сообщая:  
граждане – я сегодня бросил курить.

– Поделитесь своими впечатлениями от услышанного. Какие чувства выражает поэт в стихотворении? Почему он счастлив?

Многие люди, бросив курить, испытывают эти же чувства. Например, Л.Н. Толстой бросил курить и гордо сообщал, что «... стал другим человеком: «Просиживаю по пять часов кряду над работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, тошноту, головокружение, туман в голове».

## V. РАБОТА ПО ВЫЯСНЕНИЮ ВРЕДА КУРЕНИЯ

**У.** Курение наносит большой вред нашим внутренним органам. Сегодня у нас в гостях сами органы. Они пришли к нам с жалобами.

*Выходят дети. На груди укреплены рисунки с изображениями головного мозга, легких, сердца курящего (серого цвета) и некурящего (розового цвета) людей.*

### Головной мозг

Иссушил меня проклятый злодей,  
Больше нет у меня светлых идей.  
Он мои нейроны украл  
И на пачку сигарет променял,  
И теперь я не могу в нужный срок  
Быстро выучить заданный урок.  
Ни внимания, ни памяти нет,  
И все из-за проклятых сигарет!

### Легкие

Никотин нас отравляет,  
Никотин нам страшный враг.  
Наши бронхи он сжигает.  
Кто же в этом виноват?  
По утрам ужасный кашель  
Раздирает горло в кровь.  
Кто же нам теперь поможет,  
Чтоб вернуть здоровье вновь?  
*Выходят сердца курящего и некурящего людей.  
Одно держится вяло, другое бодро.*

### Сердце 1.

Я сердце человека, который не курил,  
По стадиону бегал, на лыжах в лес ходил,  
Нырлял зимою в прорубь,  
любил в снежки играть,  
А летом ездил в горы вершины покорять!  
Желудочки в порядке, аорта – как часы...  
Люблю я физзарядку совсем не для красоты.  
Не старец, не калека, полно могучих сил –  
Я сердце человека, который не курил!

### Сердце 2.

Я болею так порою, даже клапаны скрипят:  
То, как зверь, они завоют,  
то заплачут, как дитя.  
Я болею, я страдаю, у меня в аорте рак.  
Ах, зачем ты, мой хозяин,  
без ума курил табак?

– Что вы можете сказать об органах курящего и некурящего людей? Почему сердце некурящего человека крепкое и сильное? Докажите.

*Выслушиваются ответы детей.*

– Сигареты приносят много горя и страданий. Очень часто непотушенная сигарета становится причиной страшных пожаров. От курения многие люди болеют и даже умирают, потому что у курильщика становятся слабыми легкие и сердце. А как вы думаете, вредно ли некурящему человеку находиться рядом с курящим?

*Дети отвечают.*

– Давайте посмотрим презентацию проекта «Пассивное курение» и вернемся к этому вопросу еще раз.

*Ученики показывают презентацию и рассказывают о своих исследованиях.*

## VI. РАБОТА В ТВОРЧЕСКИХ ГРУППАХ

### Задание 1

Составьте антирекламу курению в стихах по заданной рифме.

**Группа 1:** зря – нельзя – бросай – меняй.

**Группа 2:** вред – совет – табак – враг.

**Группа 3:** курить – вредить – береги – беги.

**Группа 4:** сигареты – конфеты – будешь – позабудешь.

#### Группа 1.

Дяди, тети курят зря.  
Им курить совсем **нельзя!**  
Вы курить скорей **бросайте**  
И привычки **поменяйте**.

#### Группа 2.

Куренье – это **вред!**  
Мы даем **совет:**  
Не курите вы **табак** –  
Это самый страшный **враг!**

#### Группа 3.

Если будешь ты **курить,**  
Будешь ты себе **вредить.**  
Ты здоровье **сбереги,**  
От сигареты прочь **беги.**

#### Группа 4.

Не кури ты **сигареты,**  
А пойдя купи **конфеты.**  
Ты тогда здоровым **будешь,**  
О болезнях **позабудешь.**

### Задание 2. Ролевая игра

Представьте ситуацию: друг похвастался вам, что он уже такой взрослый, что даже умеет курить, и предложил научить вас. Придумайте варианты отказа от предложенной сигареты.

## VII. ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**У.** В настоящее время все более модным становится здоровый образ жизни – занятия спортом, употребление полезных продуктов и, разумеется, отказ от курения. Во многих общественных местах действует запрет на курение. Все чаще запрещается реклама табачных изделий.

Ребята нашего класса приготовили рекламу здорового образа жизни. Они покажут динамическую картину «Главные слова».

*Дети держат таблички со словами: дом, мама, папа, дочь, сын, семья, солнце, лес, спорт, сигареты, здоровье – и рисунки, изображающие эти предметы. Во время чтения они хором прочитывают нужные слова с табличек и укрепляют рисунки на доску. Получается картина.*

Вас приветствует, друзья,  
Наша дружная **семья,**  
И о самом-самом главном  
Расскажу сейчас вам я.

Стены, крыша, окна в нем –  
Перед вами прочный **дом.**  
В доме кто встает так рано?  
Ну конечно, это **мама.**

Кто еще живет в домишке?  
**Папа, дочка и сынишка.**  
Отвечайте нам, друзья,  
Вместе кто они? **Семья!**

**Солнце** льет лучи с небес,  
Освещает ближний **лес.**  
По тропинке каждый день  
Пробежаться нам не лень.

Зарядку делать по утрам  
Очень нравится всем нам.  
Папа, мама, брат и я –  
Некурящая **семья.**  
**Сигареты** – это яд  
Для больших и для ребят.



**Спорт**, здоровье, нам поверьте, –  
Главные слова на свете!  
А сигарет мы не хотим,  
Губить **здоровье** не дадим!

– В рамках нашей акции проводился конкурс на лучшую частушку против курения. Давайте послушаем ребят.

Если будешь ты курить,  
Тебе долго не прожить.  
Ребятишки, не курите  
И здоровье берегите.  
(Зырянов Максим)

Дети, помните всегда:  
Сигаретный дым – беда.  
С сигаретами не знайтесь,  
Лучше спортом занимайтесь.  
(Ивакина Алена)

В нашем доме старый дед  
Бодро дожил до ста лет.  
Почему так долго жил?  
Потому что не курил!  
(Григоренко Рома)

Не бери ты сигареты,  
Это очень вредно.  
Будешь маленького роста,  
Будешь слабым, бледным.  
(Шерстюк Данил)

Мальчик тайно закурил,  
Спрятавшись от мамы.  
Заболела голова,  
Памяти не стало.  
(Шикалова Маша)

Если хочешь долго жить,  
То не начинай курить:  
Будешь крепок и здоров,  
Позабудешь докторов.  
(Фалеева Света)

Сигаретный едкий дым  
Всю квартиру задымил.  
Папа, мама, не курите,  
Мне здоровье сберегите!  
(Яговитина Яна)

*Выступление детей. Награждение.*

– В нашей школе был проведен конкурс плакатов против курения. Они являются наглядным оформлением нашей акции.

*Демонстрация плакатов и награждение.*

– Также часть детей были участниками конкурса мини-сочинений «Почему я никогда не буду курить». На память о сегодняшней акции эта творческая группа всем раздаст листовки, которые они составили из своих мини-сочинений. Прошу вас не выбрасывать листовки: прочитал сам – передай другому. Пусть все дети нашей школы присоединятся к нашей акции и дадут себе клятву никогда не курить.

#### ЛИСТОВКА

**Я никогда не буду курить, потому что:**

- у меня пожелтеют зубы;
- будет неприятный запах изо рта;
- на мои легкие налипнет никотиновая смола, и я буду постоянно кашлять и болеть;
- я не смогу заниматься спортом и танцами;
- у меня будет плохая память, и я буду плохо учиться.

**Я выбираю здоровье!**

#### VIII. ИТОГ КЛАССНОГО ЧАСА

**У.** Целью нашей работы было узнать, какой вред приносит курение нашему здоровью. Кто знает ответ на этот вопрос, укрепите один цветок на нашу динамическую картину.

Мы должны научиться вести себя так, чтобы сохранить свое здоровье. Те, кто знают, как надо себя вести, чтобы сохранить здоровыми легкие, сердце и головной мозг, пусть укрепят второй цветок на нашу динамическую картину. А закончим мы классный час замечательной кричалкой. После каждой строчки отвечайте громко: «Да, да, да!»

Будем беречь мы здоровье всегда!  
Будем спокойны, как в речке вода.  
Мудрыми будем, как в небе звезда,  
Хоть трудно бывает нам иногда.  
Курить мы не будем нигде, никогда.  
Все замечательно будет тогда!

#### Литература

Читаем, учимся, играем. 2004.

№ 7, 8.

## 2 класс

Тамара РЫЖОВА,  
учитель МОУ «Комсомоль-  
ская СОШ»,  
Республика Татарстан

## классный час-акция

# Без осанки КОНЬ – корова

**Тема**

«Отличная осанка – путь к успеху».

**Цель**

Привлечь внимание к проблеме формирования правильной осанки, углубить знания в данной области.

**Учебные материалы**

Мультимедиапроектор; компьютерная презентация, видеофильм.

**К**ак в условиях школы добиться улучшения объективных медицинских показателей младших школьников (стабилизация здоровья, а не его ухудшение), с одной стороны, и повышения мотивации учения (а следовательно, улучшения всего образовательного процесса) – с другой? Ответом на этот вопрос я считаю использование в начальных классах метода проектов. Несомненный плюс этого метода – он позволяет находить оптимальные пути достижения поставленных целей, обеспечивает единство и преемственность различных сторон процесса обучения и воспитания, является средством развития личности ребенка. Применение ИКТ способствует повышению качества обучения и воспитания учащихся. Во внеклассной работе здесь особое внимание уделяется методике стимулирования и мотивации младших школьников.

Как показывает опыт, дети с большим интересом участвуют в различных проектах. Поэтому неудивительно, что к теме «Отличная осанка – путь к успеху» для проектной деятельности ученики отнеслись с воодушевлением. Появились также союзники среди коллег и родителей.

Обозначив проблему, ознакомив школьников с необходимыми понятиями об осанке, ищем идеи, определяем замысел проекта, определяем его цели, пути их достижения, временные рамки (7 октября – 7 апреля – Всемирные дни здоровья). Дети определяют все подтемы, которые войдут в план решения проблемы, соответственно определяются шесть групп: две – исследовательские («Портфель и осанка», «Осанка во время сидения»), три – практикоориентированные («Плавание», «Танцы», «Коррекция осанки»), одна – информационная («Осанка и настроение»). В рабочих группах обсуждается план предстоящей работы и принимается решение, в какой форме будут представлены проекты.

На собрании родителям дается подробная информация: тема, идея, цели, задачи проекта. Выясняется, чем они могут помочь детям, учителю; обсуждается, как правильно помогать, даются по-

ручения. Осуществляется тесная связь с руководителями кружков и секций, в которых занимаются ребята.

На следующем этапе идет урочное подкрепление проекта: «Скелет и строение позвоночника» (ознакомление с окружающим миром), «Бытовой травматизм и его профилактика» (ОБЖ), «ОРУ для красивой осанки», «Замеры здоровья и осанки» (физкультура), «Влияние осанки на выбор жизненной позиции» (развитие речи) и др.

Самостоятельная работа участников проекта ведется по группам. Исследовательские проекты ориентируются на сбор информации, исследование проблемы, выбор вариантов решения, обсуждение результатов, выводы, оформление работ. Практикоориентированные проекты демонстрируются в виде дневника наблюдений, фиксации параметров здоровья, мониторинга, динамики и оформления конечного результата. Информационный проект направлен на сбор информации, ее анализ и обобщение.

На заключительных этапах осуществляется презентация и оценка проекта, которая идет сначала в классе. Учащиеся представляют свои оформленные проекты на стендах, в дневниках, в файловых папках. Затем происходит представление проектов перед школьным комитетом здоровья. Учащиеся защищают результаты деятельности, вносят свои предложения по разрешению проблем, связанных с осанкой, знакомят с материалами, готовыми к внедрению.

Итоговая обобщенная презентация всего проекта «Отличная осанка – путь к успеху» проходит в виде ток-шоу «Лидер отличной осанки». Эта шоу-программа рассчитана на широкий зрительский круг школьников, родителей. Данное внеклассное мероприятие составлено по аналогии с телевизионной передачей «Контрольная закупка» и является обобщением проектной деятельности учащихся. Компьютерная презентация в программе PowerPoint позволяет эффективно организовать работу, рационально спланировать и провести показ подготовленных материалов.



## Ход мероприятия

*Ведущий находится на некотором возвышении рядом со сценой: во время реплик – освещается софитом, во время молчания находится в тени. Все остальные участники выступают со сцены.*

**Ведущий.** Образованному человеку не надо доказывать, что невежество вредно для здоровья. Разумный учится всю жизнь и старается не болеть, стремится быть здоровым, стройным, красивым. Однако большинство людей даже не догадываются, что причиной многих их недугов часто являются чрезмерные нагрузки на позвоночник. А знаем ли мы, что многие приобретают искривление позвоночника уже в школьные годы, страдая потом всю жизнь? Задумываемся ли над тем, что отличная осанка – это не только красота, но и здоровье? Как избежать болезней от малоподвижного образа жизни и... невежества?

На эти и многие другие вопросы мы постараемся ответить сегодня на ток-шоу «Лидер стройной осанки», подводя итог шестимесячной проектной работе.

### Ученик 1.

Советы старины мудры и верны –  
Все начинается со сгорбленной спины.  
Держать осанку, голову поднять!  
Чем ниже голова, тем легче потерять.

**Ведущий.** Не теряя головы, ученики, родители и учителя нашей школы боролись со сгорбленной спиной в течение полугода, создавая свои

### Слайд 1



№ п/п	Название проекта	Методическая основа проекта	Деятельность учащихся	Авторы – участники и руководители
1	Осанка – СТРОЙНАЯ СПИНКА	Практикоориентированная	Коллективно-групповая	Ученики 1–4-х классов Инструктор ЛФК: Сыйразова Х.Г.
2	Танцы	Практикоориентированная	Коллективно-групповая	Ученики 1–4 кл. Руководитель: Гайнеева Д.Ф.
3	Плаванье	Практикоориентированная	Индивидуальная	Ученик: Зиганшин Э. Учитель: Рыжова Т.В.
4	ПОРТФЕЛЬ ПЕРВОКЛАССНИКА	Исследовательская	Парная	Ученики: Козин А., Мингалимов А. Учитель: Рыжова Т.В.
5	Осанка и сидение	Исследовательская	Групповая	Ученики. Учитель: Рыжова Т.В.
6	Осанка и НАСТРОЕНИЕ	Информационная	Групповая	Ученики. Учитель: Рыжова Т.В.

индивидуальные, парные, групповые, коллективные проекты. Специально для нашего итогового мероприятия в лаборатории конкурсного отбора на звание «Лидер стройной осанки» было отобрано шесть проектов. (См. слайд 1.)

В отборочном туре участвовали ученики, родители, гости. До начала шоу-программы вы ознакомились с проектами, представленными на стендах, в файлах и участвовали в голосовании. Каждый имел право на один голос. Результаты тестирования подсчитывает экспертная комиссия. Пока она работает, мы продолжим нашу программу. В эфире – рубрика «Досье».

**Ученик 2.** Осанка – это привычное положение тела во время ходьбы, сидения, стояния. У человека с правильной осанкой стройная, красивая фигура: спина прямая, плечи развернуты, голова приподнята, живот втянут.

Красота, сила и доброта – эти понятия всегда были рядом. Богатыри из любимых сказок и легенд всегда добры, скромны и стройны. Они защищают слабых, помогают бедным и обиженным, неустанно трудятся, преодолевают небывалые трудности.

**Ученик 3.** В жизни немало примеров, подтверждающих этот тезис. Известен поразительный случай, когда цирковой атлет – силач Валентин Дикуль сломал позвоночник, и врачи сказали, что он не сможет больше ходить.

Терпеливое лечение, тренировки и специально им самим придуманные упражнения для укрепления скелета вернули его к жизни. Он не только смог двигаться, но и снова вернулся на арену цирка, где выполнял упражнения с тяжестями: играл двухпудовыми гириями, удерживал на себе 10–15 человек, не сгибался под тяжестью легкового автомобиля.

**Ученик 4.** «Быть сильным, иметь красивое, мускулистое тело – это так важно для человека. Красивый человек легче шагает по жизни. Он больше уверен в себе, и от этого ему многое удастся», – так утверждает Валентин Дикуль, сильный, стройный и добрый человек.

**Ведущий.** Каждый человек может стать стройным, иметь крепкое здоровье и грациозную осанку, если систематически будет заниматься гимнастикой или другими видами спорта. Ученые провели наблюдения. Оказалось, что если человек маленького роста, но держится прямо, он кажется выше. А вот высокий, но сутулый – ниже. Убедились в этом и участники проекта «Осанка – стройная спинка».

*Выступление участников коллективного проекта «Осанка – стройная спинка».*

**Ученик 5.** Формирование правильной осанки – сложный и длительный процесс. Наши достижения – результат четырехлетней заботы о правильном положении тела. Для этого мы делали специальные упражнения на уроках физкультуры, выполняли физкультминутки на уроках, а также регулярно занимались в кабинете ЛФК.

**Ученик 6.**

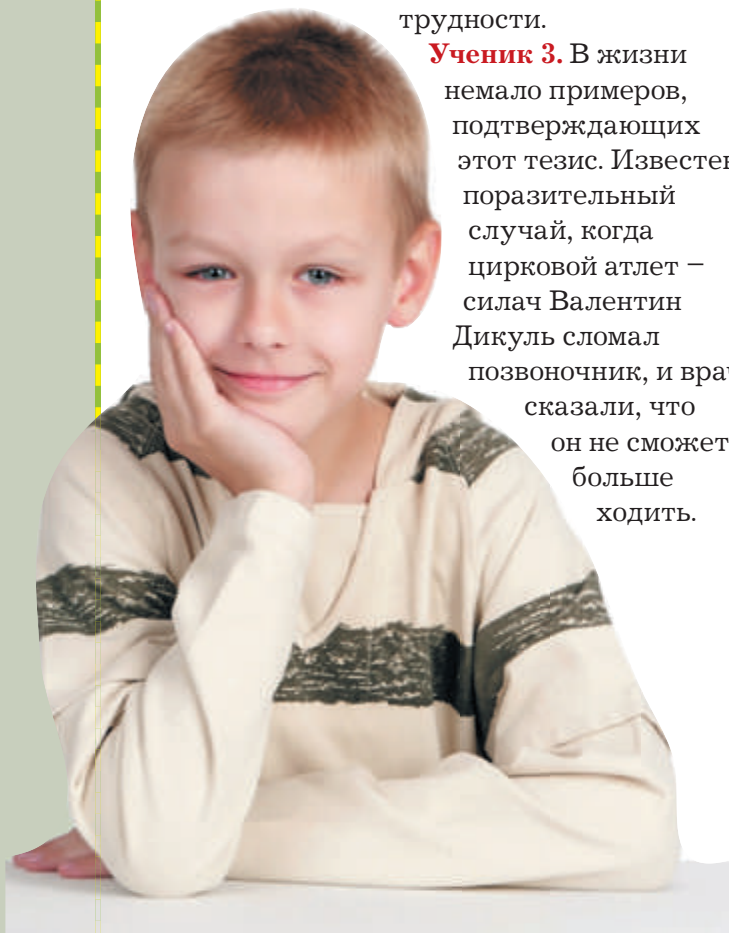
Чтобы быть здоровым, сильным,  
Стройным быть и в меру стильным,  
Утром надо рано встать,  
Вырабатывая статью.

**Ученик 7.**

Ты старайся – не ленись,  
Поначалу разотришь.  
Уши трем, глаза и бровь,  
Разгоняем всюду кровь.

**Ученик 8.**

И на брусках делай «вис»,  
Потом «змейкой» расстелись,



Стой «березкой» на плечах,  
Позвоночник чтоб не чах.

**Ученик 9.**

Ноги – вверх, а корпус – вниз,  
Да не хмурься – улыбнись!  
Творог ешь и рыбку,  
Быть всегда чтоб гибким.

**Все (хором).**

Отгони подальше лень,  
Занимайся каждый день!  
Коль все это не забудешь,  
Вот тогда стройнее будешь.

*На фоне декламации ученики под музыкальное сопровождение выполняют гимнастические упражнения на формирование осанки.*

**Ведущий.** Теперь мы знаем: хочешь иметь красивую осанку – занимайся гимнастикой. «Без осанки конь – корова», – говорится в народной поговорке. Насколько прав народ, попытались выяснить участники проекта «Сидение и осанка».

*Выступление участников парного проекта «Сидение и осанка».*

**Ученик 10.** В ходе исследования мы взяли интервью у родителей нашего класса. На вопрос: «Важно ли человеку иметь красивую осанку?» – положительно ответили 82%. Подавляющее большинство родителей (92%) считают основной причиной плохой осанки долгое и неправильное сидение за партой, у телевизора, за компьютером. Более часа дети проводят у телевизора, за компьютером в 79% случаях. Вывод сделайте сами.

**Ученик 11.** Во время сидения на осанку влияют: привычная поза, продолжительность времени сидения, соответствие мебели индивидуальным размерам ученика, правильность освещения. Наши рекомендации таковы:

Ты сиди за партой стройно,  
Держись прямо и достойно.

**Ведущий.** О чем мы будем говорить дальше, вы узнаете, отгадав загадку:

Зимой в школу он бежит,  
А летом в комнате лежит.  
Но только осень настает,  
Меня он за руку берет.

**Дети.** Портфель.

**Ведущий.** Правильно. Говорят: Чтобы спина не была кривой,  
Носи портфель свой за спиной.  
Правильность этого изречения проверяла исследовательская группа. Послушаем их выводы.

*Выступление участников исследовательского проекта «Портфель первоклассника».*

**Ученик 12.** Недавно мы провели заключительную акцию «Портфель первоклассника». Исследования показали, что среднестатистический вес заполненного портфеля больше предельной нормы на 350 г. Пустой портфель весит в среднем 680 г. Это соответствует норме. В ранцах первоклассников лежат лишние вещи. Это обычная проблема многих учеников 2–4-х классов. Собранный портфель ученика начальных классов должен весить 2–2,5 кг. У половины первоклассников этот показатель выше нормы. Проведем с залом игру «Топай-хлопай». Мы будем показывать вещи. Если они нужны в школе, то хлопайте в ладоши, а если нет, тогда топайте ногами.



*Пенал, тетрадь, игрушка, книга, гаечный ключ, яблоко, ручка...*

**Ведущий.** С давних времен ученые Древней Греции и Древнего Рима стремились изучить строение тела человека. Они собирали кости на кладбищах и полях битв. А древнегреческий врач Гален совершил путешествие в Африку, в город Александрию, чтобы изучить единственный целиком сохранившийся там с далеких времен скелет человека. А сейчас, оказывается, скелет человека, вернее, его копия, имеется в каждой школе. Мы даже готовы пригласить вас туда, куда посторонним вход воспрещен.

*Дети смотрят снятый заранее видеосюжет.*

### Лаборатория

*На двери в лабораторию висит табличка «Посторонним вход запрещен». На фоне скелета человека рассказывает учитель биологии.*

**Учитель.** Позвоночник играет особую роль в организме. Он является стержнем скелета. Состоит позвоночник из 24 подвижно соединенных между собой позвонков, а также крестца и копчика, которые представляют собой сросшиеся позвонки. Различают 7 шейных, 12 грудных и 5 поясничных позвонков. Подвижность позвонков по отношению друг к другу обеспечивается хрящевыми прокладками (межпозвоночными дисками), а также суставами и связками. Состояние позвоночника очень важно для здоровья. Его повреждения могут привести к нарушению работы жизненно важных органов. Повреждению межпозвоночных дисков и смещению позвонков способствуют неправильно выполняемые человеком движения.

Сейчас ребята покажут, как правильно сидеть, стоять, наклоняться, лежать, поднимать тяжести и даже падать.

**Ученик 13.** При падении прижимайте руки к бедрам и падайте на бок. Не приземляйтесь ни на ягодицы, ни на спину.

**Ученик 14.** При поднятии тяжестей расставляйте ноги над предметом. Приседайте пониже и вставайте, прижимая предплечья к животу.

**Ученик 15.** При вставании с кровати сначала повернитесь набок. Затем опустите ноги, опираясь на руки.

**Ведущий.** Что мы характеризуем словами *быстрый, зажигательный, медленный, плавный*? Догадались?

**Дети.** Так говорят о танце.

**Ведущий.** Герои следующего проекта, люди страстные и зажигательные, приглашают нас в мир танца.

**Ученик 16.**

Танец – это тот же спорт,  
А не отдых, не курорт!  
Сколько нужно раз собраться,  
Чтоб в движеньях разобраться!  
Посмотрите-ка на нас:  
Ноги сами просят пляс,  
Спинка ровная у нас,  
Грациозность – просто класс!

*Выступление участников танцевального проекта.*

**Ведущий.** «Он не умеет ни читать, ни плавать», – так в Древней Греции говорили о человеке, недостойном называться гражданином. С тех пор умение читать и плавать рассматривается как символ разностороннего развития человека. Автор следующего проекта, волевой человек, за последние пять месяцев ни разу не болел, вырос за это время на 3,5 см, у него значительно улучшилась осанка, появилась уверенность в себе. И все благодаря...

Впрочем, о себе он расскажет сам.

*Выступление участника индивидуального проекта по плаванию.*

**Ученик 17.** Я стал заниматься плаванием, потому что мне посоветовали врачи, так как у меня наблюдалось искривление позвоночника. К тому же я часто болел ОРЗ и постоянно из-за этого пропускал уроки. В бассейн я стал ходить три раза в неделю начиная с лета. Первые попытки были неудачными. После посещения бассейна я сразу же заболел. Но я не отступал. Тренер стал для меня подбирать специальную программу. Было обидно и завидно – все ребята плавают, а я на суше делаю упражнения... Сейчас я хожу в общую группу. Тренер говорит, что у меня есть резерв, и если систематически

тренироваться, то можно победить на соревновании. А что? Будущую чемпионку Европы и СССР Тину Леквеишвили, как и меня, ее мама привела когда-то заниматься плаванием, обеспокоенная ее плохой осанкой. Так что мои рекорды еще впереди.

*Ученик проводит физкультминутку с залом.*

Я повторяю по утрам:  
Мой позвоночник гибок, прям.  
Когда лежу, стою, сижу –  
За позвоночником слежу.

**Ведущий.** Полагают, что у  $\frac{3}{4}$  всех людей ноги разной длины. По расчетам исследователей, у 75% людей левая нога чуть длиннее правой, отчего кости таза оказываются наклоненными в одну сторону. Это одна из немногих причин искривления позвоночника. Каковы же наиболее распространенные причины? Этот вопрос мы зададим специалисту в рубрике «Советы врача».

#### Советы врача

*Ведущий поднимается на сцену  
и присаживается за столик,  
где уже сидит врач педиатр.*

**Ведущий.** Людмила Николаевна, скажите, как вылечить сколиоз?

**Врач.** Прежде всего надо сказать, что различают три вида искривления позвоночника: *лордоз* – искривление выпуклостью вперед, *кифоз* – искривление выпуклостью назад и *сколиоз* – искривление позвоночника вбок с поворотом позвонков вокруг оси. Сегодня не удастся вылечить сколиоз – можно только сдержать его в легкой стадии. Поэтому лучше не допускать возникновения деформаций позвоночника, чем всю жизнь лечиться и страдать.

**Ведущий.** Для этого как минимум необходимо знать причины искривления позвоночника.

**Врач.** К основным причинам искривления позвоночника относятся:

- недостаток в пище белков, кальция и витаминов, особенно витамина Д;
- вредные положения тела и перегрузки;
- недоразвитые мышцы;
- повреждения позвоночника;
- разная длина ног.

**Ведущий.** А как определить, есть ли у человека искривление позвоночника? Как проверить правильность осанки?

**Врач.** Встать перед большим зеркалом и по очертаниям головы, шеи, плеч, талии определить, насколько соразмерны друг другу правая и левая стороны тела. Встать спиной к стене так, чтобы пятки, икры ног, ягодицы и спина плотно прилегали к ней. Постараться зафиксировать в сознании мышечные ощущения при таком положении. Попросить кого-нибудь измерить прогибы позвоночника в области шеи и поясницы: при правильной осанке глубина этих прогибов должна быть приблизительно одинаковой – около 4 см. При малейшем подозрении обращайтесь к нам, чтобы провести обследование на специальной аппаратуре.

**Ведущий.** Но рентгеновское излучение вредно для здоровья...

**Врач.** Существует совершенно безвредный метод высокоточного обследования ребенка в положении стоя с применением отечественного топографа – установки компьютерного оптического бесконтактного определения деформаций позвоночника (ТОДП). Мы можем обработать снимаемые данные за 10–15 сек.

**Ведущий.** Как уменьшить вероятность появления у ребенка «кривой» спины?

**Врач.** В течение дня необходимо несколько раз разгружать позвоночник от напряжения и сдавливания межпозвонковых дисков, возникающих при ходьбе и сидении. Для этого полезно полежать, опереться руками о стул и везде, где есть возможность, повисеть.

**Ведущий.** Спасибо! Напоминаю, что у нас в гостях была врач педиатр Тукаевской ЦРБ Л.Н. Мельникова. Вы можете задать ей вопросы в конце программы.

А мы продолжаем наше ток-шоу. Помните, что сутулая спина вызывает ощущение покорности человека всему и всем. Напротив, человек с прямой спиной вызывает впечатление уверенного в себе, удачливого, гордого и уважаемого. По крайней мере, именно так считают члены проекта «Осанка и настроение».

*Выступление участников проекта  
«Осанка и настроение».*

**Ученик 18.** Попробуйте расстроиться или еще того сложнее – расплакаться, если вы стоите прямо, гордо подняв голову, открыто глядя перед собой. Не получается? Мы тоже пробовали. Уверяем вас: красивая осанка способствует только хорошему настроению. С точки зрения восточной медицины, именно по спине, особенно в верхней ее части, проходят основные и самые важные энергетические каналы. Сутулясь, мы перекрываем их. А распрямляясь, мы обеспечиваем свободный доступ энергии космоса.

**Ученик 19.** По утверждению академика РАЕН М.С. Норбекова, «каждый должен как можно полнее реализовать себя, добиться успеха в жизни». В основе нетрадиционной системы оздоровления по Норбекову лежат принципы мобилизации механизмов поэтапного подключения человека к его естественным ресурсам. Это достигается за счет авторского способа – сочетания упражнений специальной учебной физкультуры, групповой психотерапии с упором на самостоятельное многоэтапное самопознание человеком своих резервов и способностей. Система универсальна, проста, технологична, доступна, а результат зачастую эффективен.

**Ведущий.** Вы замечали, как красиво стоят и ходят манекенщицы, гимнастки, балерины, то есть все, кто знает, в чем секрет красоты человеческой фигуры? Победитель конкурса женской красоты в Тукаевском районе «Красавица Сабантуя-2006» Айгуль тоже знает, но секретов не держит.

У нас рубрика «Секрет успеха».

**Айгуль.** Вы думаете, что хорошая осанка – это признак хорошей наследственности? Отнюдь. Привычку правильно ходить, стоять, сидеть надо вырабатывать. В этом у меня есть свои секреты.

**Секрет 1.** Ходите по комнате, положив на голову тетрадь или небольшую книжку. В тот момент, когда осанка окажется неправильной, тетрадь упадет.

**Секрет 2.** Его я позаимствовала из женской школы гимнасток. Сидя перед телевизором, держите за спиной гимнастическую палку или простую швабру, захватив ее локтями. Спина выпрямится сама собой.

**Секрет 3.** Когда стоите или идете, мысленно наденьте на голову королевскую корону победителя. Макушкой головы тянитесь вверх. У вас распрямится спина и улучшится настроение.

**Секрет 4.** Регулярно занимайтесь аэробикой. Присоединяйтесь!

*Айгуль проводит занятие по аэробике.*

**Ведущий.** В лабораторию конкурсного отбора поступило шесть проектов. В экспертизе участвовали члены школьного комитета здоровья. К проектам предъявлялись пять основных требований: доступность, содержательность, последовательность, систематичность, результативность. Все представленные проекты удовлетворяли данным требованиям и получили по 5 баллов. Жюри решило выделить несколько номинаций: «Познавательный проект», «Актуальный проект», «Зажигательный проект», «Упорный проект», «Деловой проект», «Важный проект».

*Жюри называет призеров.*

*Детям вручают дипломы и подарки.*

– Звания лидера стройной осанки заслуживают все, кто работает над осанкой, у кого красивая и ровная спина.

### Использованная литература

- Анастасова Л.П., Гольнева Д.П., Короткова Л.С. Человек и окружающая среда. – М.: Просвещение, 1997.  
 Фросин П.В., Фросин В.Н., Фросина В.В., Фросина Т.В., Фросина Х.В. Русская Азбука-зарядка: Оздоровит.-познават. пособие. – Кн. 1. – Тело человека. Товпинец И.П., Дмитриева Н.Я. Естествознание: учеб.-хрестоматия для 3 кл. М.: Просвещение, 1997.  
 Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И., Торочкова Т.Ю., Шитова Р.Я. Ура, физкультура! – М.: Просвещение, 1996.  
 Зайцев Г.Х., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. – СПб.: Акцидент, 1998.



# ОБЩЕРОССИЙСКАЯ МАЛАЯ АКАДЕМИЯ НАУК «ИНТЕЛЛЕКТ БУДУЩЕГО»

*УЧИТЬСЯ ИНТЕРЕСНО!*

**В рамках Национальной образовательной программы «ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ РОССИИ» для учащихся 1 – 4 класса проводятся:**



## **РОССИЙСКИЙ КОНКУРС «ПОЗНАНИЕ И ТВОРЧЕСТВО»**

Олимпиады по русскому и английскому языку, математике.  
Конкурсы «Мои любимые книги», «Окружающий мир», Марафон «Альфа», «Луна – это интересно!», «Тайны Нового года», «Ума палата».

Условия участия на сайте: <http://olimpiada.future4you.ru>



## **РОССИЙСКИЙ КОНКУРС «ИНТЕЛЛЕКТ-ЭКСПРЕСС»**

Увлекательные задания тестового типа по русскому и английскому языку, математике и окружающему миру.

Условия участия на сайте: <http://express.future4you.ru>



## **ЛЕТНИЙ ТУРНИР «ЭВРИКА!» (июнь-июль, г. Анапа)**

Приглашаем команды учащихся 3-4 классов на Российский интеллектуально-творческий турнир «Эврика» и Фестиваль «Музыка моря».

В программе: командные конкурсы, выступления творческих коллективов, активный отдых на море.

Условия участия на сайте: <http://future4you.ru>



## **КОНКУРС «ЭРУДИТЫ РОССИИ»**

Командные игры: «Мир сказок», «За семью печатями», «Тайны фонетики»

Аннотации игр на сайте: <http://future4you.ru>

*НАЙДИТЕ КОНКУРС ПО ДУШЕ!*

*Более 60 000 школьников и педагогов уже участвуют в программе, присылают конкурсные работы. Присоединяйтесь!*

**Звоните: 8(48439)972-95      Пишите: [info@future.org.ru](mailto:info@future.org.ru)**

**Заходите на сайт Национальной образовательной программы «ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ РОССИИ»**

**<http://future4you.ru> – БУДУЩЕЕ ДЛЯ ВАС  
РАСШИРЯЙТЕ СПЕКТР ВОЗМОЖНОСТЕЙ!**

ИНТЕРНЕТ: <http://www.future4you.ru>

АДРЕС: 249035, Обнинск, Ленина, 129, Дом ученых

E-MAIL: [info@future.org.ru](mailto:info@future.org.ru)

ТЕЛЕФОН: (48439) 972-95

## 3 класс

Жанна ЛЕБЕДЕВА,  
учитель МОУ «Павловская  
СОШ»,  
Владимирская обл.

# «Всем дает здоровье МОЛОКО КОРОВЬЕ!»

## классный час-акция

### Тема

«Здоровое питание».

### Цель

Разработать проект «Меню здорового школьника»; показать и доказать учащимся необходимость и значимость молока и молочных продуктов для роста и здоровья.

### Задачи

Формировать у школьников осознанное отношение к здоровому питанию; расширять знания учащихся о молочных продуктах и прививать навыки правильного питания; развивать коммуникативные способности учащихся; развивать умения ориентироваться в информационном пространстве, сопоставлять и анализировать полученную информацию, творческие способности учащихся: художественные, музыкальные, артистические, поэтические, кулинарные; воспитывать коллективизм, взаимопомощь.

### Типология проекта

По доминирующей в проекте деятельности – **частично-поисковый**.

По предметно-содержательной области – **межпредметный**.

По характеру координации проекта – **непосредственный**.

По характеру контактов – **внутриклассный**.

По количеству участников – **групповой**.

По продолжительности – **средний**.

### Актуальность проекта

Укрепление здоровья подрастающего поколения и формирование у школьников осознанного отношения к здоровому питанию – одна из актуальных задач педагогики. В настоящее время 98% жителей России испытывают витаминную недостаточность, и школьники не являются исключением. По данным Минздравсоцразвития РФ, лишь менее 5% российских детей, оканчивающих сегодня школу, можно считать здоровыми. При этом каждый второй школьник имеет те или иные проблемы с пищеварительной системой. Среди причин – несовершенство питания и дефицит молока в рационе учащихся.

В данной методической разработке в качестве формы организации правильного питания среди учащихся младших классов предлагается проектная деятельность. Главное ее достоинство заключается в том, что она обеспечивает школьникам высокий уровень самостоятельности – учащиеся выступают в роли разработчиков и исполнителей проекта.

### Главная идея проекта

Развитие понимания роли личной ответственности подрастающего поколения за собственное здоровье.





## Ход работы

### Этап I. Выбор темы

Так как ребята в школьной столовой плохо едят молочные продукты и блюда, на классном часе в ходе диалога была выделена проблема:

– Как должен питаться ученик, чтобы вырасти здоровым?

– Для чего нужно употреблять в пищу молочные продукты?

Мы решили, что будем выполнять коллективный проект.

На данном этапе выясняется интерес к теме проекта с опорой на жизненный опыт, возрастные особенности и предпочтения учащихся.

### Этап II. Сбор информации и анализ проблемы

#### А. Анкетирование «Рейтинг любимых продуктов»

Из 14 учеников класса только 2 человека (14%) назвали молоко среди своих любимых продуктов.

Почти все любят: чипсы, сухарики, конфеты, газированные напитки, киндер-сюрпризы, жевательные резинки, «Чупа-Чупс», «Анаком» и т.д.

#### Б. Анкета «Мое меню»

Ученики написали свое меню выходного дня: что они ели дома и когда. Проанализировав эти анкеты, можно сказать, что ребята очень мало употребляют молока и молочных продуктов, а некоторые совсем не употребляют. **Вывод:** проблема правильного питания очень актуальна для наших школьников; необходимо говорить о значимости и пользе молока и молочных продуктов.

### Этап III. Разработка проекта

После выбора темы деятельности учащиеся делятся на группы, определяют задачи и планируют работу. Все группы работают параллельно и одновременно.

#### Группа 1. Корреспонденты

**Цель:** сбор материала о пользе молока и молочных продуктов.

### Этапы реализации

1. Взять интервью у школьной медсестры и у поваров школы; сделать видеосъемку.

#### Вопросы интервью

- Чем полезно молоко?
- Какие молочные блюда готовят в нашей школьной столовой?
- Какие молочные блюда больше всего любят ребята нашей школы?

#### Когда человек стал употреблять молоко?

Заквашенное молоко, масло и сыр были обычной пищей людей, живших тысячи лет назад в Азии и разводящих овец и крупный рогатый скот. В Библии имеется много ссылок на молоко. Авель, сын Адама, пас овец и, вероятно, пил молоко. Самое раннее упоминание о молоке находится в Библии в предсказании Иакова, которое относится к 1700 году до н.э., о том, что зубы Иуды станут белыми от молока. Земля Ханаанская была «землей молока и меда» в 1500 году до н.э. Во всех этих примерах мы видим, что молоко было известно задолго до нас.

Первый патент на производство сгущенного молока был выдан в 1856 году, и этот продукт широко использовался во время Гражданской войны.

2. Провести фотосъемку на экскурсии в молочный цех агрофирмы «Суздальские зори».
3. Найти мультфильмы, где говорится о пользе молока, и подготовить отрывок для показа.

#### Группа 2. Научная

**Цель:** собрать информацию о молоке и ознакомить с ней одноклассников.

### Этапы реализации

1. Собрать информацию и подготовить доклад на тему «Когда человек стал употреблять молоко?».

**Меню здорового школьника**

**Понедельник**

**Завтрак**

- Каша овсяная на молоке
- Сыр порциями
- Масло сливочное
- Напиток кофейный на молоке
- Хлеб пшеничный или зерновой

**Обед**

- Салат из моркови
- Суп с макаронными изделиями на бульоне из птицы
- Птица отварная
- Овощи тушеные
- Кисель

**Полдник**

- Флоды и свежие ягоды

**Ужин**

- Шницель из говядины
- Картофельное пюре
- Чай
- Слойка с фруктовой начинкой
- Кефир перед сном

*Подробнее меню здорового школьника см. на диске № 4/2011*



2. Собрать информацию и подготовить доклад на тему «Молоко разных животных».
3. Подготовить сообщение на тему «Состав молока».

**Группа 3. Творческая**

**Цель:** пропаганда здорового питания.

*Этапы реализации*

1. Подобрать пословицы, загадки, стихотворения по теме.
2. Нарисовать молочные продукты.
3. Придумать и оформить этикетку на молочный продукт.

**Группа 4. Кулинарная**

**Цель:** познакомить с приготовлением молочных блюд, показать их разнообразие.

*Этапы реализации*

1. Подобрать рецепты приготовления молочных блюд.
2. Приготовить каждому какое-либо молочное блюдо.

**Группа 5. Редакторы**

**Цель:** проанализировать полученные материалы.

Таблица

**Взаимодействие педагога и учащихся в ходе реализации проектной деятельности**

Этап	Деятельность учащихся	Деятельность педагога
1	Формирование основополагающего и проблемного вопроса	Создание проблемной ситуации: «Зачем нужно употреблять в пищу молоко и молочные продукты?»
2	Определение темы и цели исследования	Определение направлений исследовательской деятельности
3	Формирование групп, планирование работы в группах, определение задач	Координация работы в группах, консультации учащихся
4	Сбор информации, чтение литературы, выполнение творческих работ, оформление собранного материала	Организация выставки книг, экскурсия в молочный цех агрофирмы «Суздальские зори», сбор материалов для составления меню
5	Участвуют в защите проекта, представляют свои работы	Участие в подведении итогов проделанной работы
6	Собирают информацию в проект «Меню здорового школьника»	Оформление проекта «Меню здорового школьника»

### Этапы реализации

1. Систематизация и отбор полученных материалов.
2. Подготовка проекта «Меню здорового школьника».

### Этап IV. Реализация проекта

Этап самостоятельной работы учащихся. Учитель наблюдает, советует, косвенно руководит деятельностью (с.м. таблицу).

### Этап V. Презентация проекта

Этап завершения работы над проектом, анализ проделанного, самооценка и оценка со стороны, публичная демонстрация результатов – продукта проектной деятельности каждой группы.

Презентация итогов проекта «Всем дает здоровье молоко коровье!» осуществляется в классе на уроке с приглашением родителей и педагогов школы.

### Ход мероприятия

*В классе столы ставятся для четырех групп. На одном столе с табличкой «Контрольная закупка» представлены молоко и молочные продукты.*

*Роль ведущих выполняют редакторы.*

**Ведущий 1.** В этом учебном году мы много говорим о правильном питании. В нашем классе мы провели анкетирование «Рейтинг любимых

продуктов». Проанализировав анкеты, мы поняли, что у многих ребят в списке любимых продуктов нет молока.

### Состав молока

Многие люди считают молоко едва ли не самым лучшим продуктом из тех, которые мы употребляем в пищу. Узнав, сколько полезных для вашего организма веществ содержится в нем, вы поймете, почему это так.

Одной из главных составляющих молока является белок, необходимый для укрепления мышц и восстановления их после тяжелой работы.

Другой продукт – жир, вместе с которым в ваше тело поступает энергия. Этот жир называется молочным.

В молоке также содержится сахар – углеводород, являющийся другим источником энергии. Он называется лактоза. Он не столь сладок на вкус, как обычный сахар, зато легче, чем все остальные.

Молоко снабжает организм и важными минеральными солями. Они требуются человеку для укрепления костей и производства свежей крови. Особенно много содержится в молоке фосфора и кальция. Кроме того, в молоке присутствуют железо, медь, марганец, магний, натрий, хлор, йод, кобальт, цинк. И этот список еще не полон! Молоко обеспечивает нас витаминами. В нем велико содержание витаминов В2, А, В1, С, D. Разумеется, в молоке содержится и вода.



**Ведущий 2.** А также все ученики нашего класса описали меню своего выходного дня: что ели и когда. Мы сделали вывод, что очень мало употребляем молоко и молочные продукты. А некоторые совсем их не употребляют. Но почему так?

**Ведущий 1.** Вот мы и решили поработать над этим вопросом, узнать как можно больше о пользе молока. Мы разделились на группы: корреспонденты, научная, творческая и кулинарная группа. У каждой группы было свое задание, и все сейчас отчитаются о проделанной работе.

**Ведущий 2.** Мы даем слово нашим корреспондентам.

**Корреспондент 1.** Мы решили узнать о пользе молока у нашей школьной медсестры Елены Николаевны, а также поговорили на данную тему с поварами нашей школы. И вот что мы узнали. Внимание – на экран!

*Просматривается видеозапись с интервью.*

**Корреспондент 2.** Нам захотелось узнать, каким образом в наши магазины попадает готовая молочная продукция. Мы посетили

молочный цех агрофирмы «Суздальские зори» и узнали много нового.

Внимание – на экран!

*На экране телевизора показываются слайды с экскурсии, один из корреспондентов их комментирует.*

**Ведущий 1.** Вот здесь на столе вы видите все молочные продукты, которые выпускает агрофирма «Суздальские зори», – это молоко, кефир, ряженка, творог, сметана и др.

**Ведущий 2.** А еще корреспонденты предложили нам посмотреть отрывок из всеми любимого мультфильма «Трое из Простоквашино», где герои говорят о пользе молока.

*Просматривается отрывок из мультфильма «Трое из Простоквашино».*

**Ведущий 1.** А тебе нравится этот мультфильм?

**Ведущий 2.** Очень! А особенно я люблю кота Матроскина!

**Ведущий 1.** Вот с кого нам нужно брать пример!

*Группа ребят исполняет песню «Кто пасется на лугу».*



## Молоко разных животных

### Молоко разных животных

Люди употребляют молоко в пищу с древних времен. В наши дни молоко получают от разных животных. В Британии молоко берут от коровы. В Испании употребляют овечье молоко. В арабских пустынях молоко берут от верблюдов. В Египте молоко дает буйвол. В Перу молочным животным является лама. В Тибете люди получают молоко от яка. А во многих странах молоко людям дает коза. Одинаково ли молоко? Нет. Каждое животное вырабатывает молоко, предназначенное для своего потомства. Молоко коровы предназначено для теленка, а не для человеческого ребенка. Но коровье молоко довольно похоже на человеческое, поэтому ребенок может пить его и расти сильным и здоровым. В коровьем молоке меньше сахара, больше солей и в 4 раза больше казеина – важного вещества.

Неважно, чье молоко употребляют люди. С ним они получают жизненно важные вещества. Чтобы узнать, чем различается молоко разных животных, давайте сравним молоко коровы и северного оленя. Коровье молоко содержит около 87% воды, у оленя – 68%. Коровье молоко имеет около 4% жирности, олень – около 17%. Олень молоко содержит наполовину меньше сахара. Вы видите теперь, как сильно отличается олень молоко от коровьего. Даже коровье молоко может быть разным в зависимости от кормления, здоровья самой коровы и времени между дойками. Последнее молоко при дойке жирнее, поэтому одна и та же корова дает жирное молоко при хорошей дойке и менее жирное при плохой дойке.



**Ведущий 2.** Ну, а сейчас мы передаем слово научной группе. Ребята ходили в библиотеки, работали с энциклопедиями, и сейчас они расскажут нам много нового. Ребята делают доклады на темы: «Когда человек стал употреблять молоко?», «Молоко разных животных», «Состав молока».

*Инсценировка стихотворения С. Михалкова  
«Как мужик корову продавал».*

**Ведущий 1.** Ну, а теперь – слово творческой группе.

**Ученик.** А у нас была задача найти загадки, пословицы, стихи, в которых упоминается о молоке и молочных продуктах.

*Ребята загадывают загадки, читают пословицы, стихи, некоторые – собственного сочинения. Один ученик придумал этикетку на молоко и представляет ее.*

**Ведущий 2.** Кулинарная группа приготовила нам молочные блюда. Давайте послушаем их!

**Ученик.** Здесь на столе мы разложили рецепты разных молочных блюд.

Ну, а некоторые самые простые блюда мы приготовили дома вместе с родителями. И сейчас мы расскажем, как их готовить.

*Ученики рассказывают, затем идет дегустация.*

**Ведущий 1.** Вот сколько нового мы узнали о молоке!

**Ведущий 2.** Так и хочется сейчас выпить стакан молока!

**Ведущий 1.** Но только это надо делать каждый день!

**Ведущий 2.** Да, теперь можно точно сказать, что молоко просто необходимо для нашего роста и здоровья!

**Ведущий 1.** И в конце нашей встречи мы предлагаем «Меню здорового школьника». В нем тоже присутствуют различные виды молочных продуктов.

*Дети на экране просматривают меню, бумажный вариант вывешивается на доску. Затем все вместе исполняют песню «Тридцать три коровы». В завершение гостям предлагают выпить по стакану молока.*

Евгения ОВЧИННИКОВА  
врач педиатр

# ШКОЛЬНИК И КОМПЬЮТЕР

**П**Компьютер... Интересно, как раньше люди без него жили? Как смотрели прогноз погоды на неделю вперед, составляли таблицы, узнавали наличие и стоимость пылесоса в магазине напротив, не выходя из дома? Еще недавно мы писали друг другу письма, старательно выводя буквы и думая над каждой фразой, потом ждали ответа неделю, две, три, с грустью просматривали фотографии в альбомах. А что сейчас? Письма по электронной почте за несколько секунд приходят на другой континент, общение через Интернет происходит в режиме реального времени.

Для наших детей компьютер также стал незаменим. Увлекательные игры, обучающие компьютерные программы, электронные библиотеки, возможность посетить мировые культурные центры, самые интересные и дальние уголки Земли, оставаясь дома, – все это дает нам Интернет. А для детей с ограниченными возможностями информационные технологии часто являются

единственным средством получения полноценного образования, конкурентоспособной профессии и просто общения.

В настоящее время во многих школах и других общеобразовательных учреждениях нашей страны есть компьютерные классы и введен предмет *информатика*, в каждом третьем доме есть личный компьютер, за которым дети стремятся проводить все больше свободного времени,

часто в ущерб своему здоровью. Поэтому педагогам и родителям необходимо знать **гигиенические требования к организации работы детей и подростков за компьютером**.

Компьютер – не только источник информации и радости: это прежде всего устройство, воздействующее своими электромагнитными и электростатическими полями на наш организм. В современных компьютерах на расстоянии более 30 см они не превышают предельно допустимый уровень (ПДУ) и, следовательно, **абсолютно безопасны**. Но электростатическое поле, само по себе не влияя на здоровье, обладает способностью «заряжать» микрочастицы, пылинки, летающие в воздухе, препятствуя их оседанию. В результате в воздухе повышается количество пыли, что увеличивает риск развития аллергических заболеваний кожи, дыхательных путей и глаз.

К сожалению, очень часто в компьютерных классах школ микроклимат не соответствует нормам. Так, температура воздуха составляет 22–23 °С (при норме 19–21 °С), снижена относительная влажность, то есть воздух достаточно сухой. Кабинеты информатики насыщены синтетическими, полимерными и лакокрасочными материалами. В результате к концу занятий часто повышается содержание таких химических соединений, как аммиак, углекислый газ, озон, понижается содержание кислорода. Искусственная освещенность часто оказывается пониженной на клавиатуре и рабочих местах и завышенной на экранах мониторов, что увеличивает нагрузку на зрительный аппарат школьников.





Выделим основные патологические состояния, чаще всего возникающие при работе за компьютером.

**1.** Компьютер воздействует на зрение. Введено понятие *астенопия* – компьютерный зрительный синдром. Он включает появление после длительной работы у пользователей пелены перед глазами, покраснение глаз, размытие очертаний предметов, дискомфорт, ощущение усталости, песка и жара в глазах. Также постепенно могут появляться объективные изменения в зрительном аппарате ребенка: снижение остроты зрения, нарушение аккомодации.

**2.** При работе за компьютером отмечается нагрузка на *опорно-двигательный аппарат*. Мышцы плечевого пояса, шеи, поясницы все время напряжены, а руки совершают большое количество движений при работе с клавиатурой.

Поэтому в мышцах рук развивается утомление, усталость. Если вовремя не дать мышцам отдохнуть, происходит их переутомление, которое впоследствии грозит хроническими болями и судорогами в руках. Если же работа короткая и интенсивная, скорость восстановления выше и переутомление не развивается.

**3.** Вследствие длительных неприятных зрительных ощущений, локального утомления мышц плечевого пояса и спины, духоты и нехватки кислорода у детей может *страдать центральная нервная система и психика*. Постепенно появляются такие симптомы, как головная боль, общая слабость, нарушения сна, а также раздражительность, вспышки агрессии, тревога, подавленность. Все это далеко не лучшим образом отражается на успеваемости и самооценке школьника.

Больше всего родители боятся развития у своих детей *компьютерной зависимости* – болезни, поставленной врачами в один ряд с наркоманией и навязчивыми состояниями.

Бить тревогу следует, если у ребенка (чаще – подростков) появляются следующие *симптомы*:

- сужение круга интересов до компьютерных игр (особая привязанность к ролевым играм, связанным с насилием) и общения в Интернете;
- абсолютное нежелание читать и общаться с друзьями;
- неуклонное снижение успеваемости;
- частые обманы родителей (ребенок закрывается в комнате, якобы делая домашнее задание, а на самом деле сидит за компьютером, не выключает его ночью);
- приступы страха, тревоги, навязчивые состояния, агрессивное поведение, нарушения социальной адаптации (ухудшение взаимоотношений со сверстниками, родителями, педагогами).

Чаще компьютерной зависимостью страдают замкнутые, тихие, неуверенные в себе дети из семей с низким социально-экономическим уровнем или с постоянно

работающими родителями, часто пребывающие одни дома. Обычно это мальчики.

Все вышесказанное требует специальной регламентации работы детей и подростков с компьютером. Контролируемое

### Упражнения для глаз

*Проводить через каждые 20–25 мин работы за компьютером*

*Пример:*

Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы. На счет 1–4 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

Посмотреть на кончик носа на счет 1–4 и перевести взгляд вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

Голова прямо, медленно выполнять круговые движения глазами вверх – вправо – вниз – влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

При неподвижной голове перевести взгляд с фиксацией его на счет 1–4 вверх, на счет 1–6 – прямо, потом обратно – вниз – прямо, вправо – прямо, влево – прямо. Выполнить движения по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1–6. Повторить 3–4 раза.

компьютерное обучение с соблюдением режима труда и отдыха не оказывает отрицательного влияния на здоровье школьников и способствует развитию пространственной ориентации, мышления, внимания.

Итак, рассмотрим **гигиенические требования к организации занятий с использованием компьютера.**

Данные требования изложены в СанПиНе «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы».

Желательно использование жидкокристаллических или плазменных мониторов.

Недопустимо одновременное использование одного компьютера двумя пользователями.

Расстояние от экрана до глаз ребенка должно составлять 60–70 см, но не ближе 50 см, линия взгляда должна приходиться на середину или верхнюю треть экрана. Оптимальный стул – с высокой спинкой и подлокотниками. При несоответствии высоты стола и стула росту учащегося требуется специальная подставка для ног. Для достаточной освещенности клавиатуры и рабочего места рекомендуется дополнительно к общему освещению использовать настольную лампу.

В кабинетах информатики рекомендуется применять светильники рассеянного света, жалюзи или занавески на окнах. Оптимальная ориентация окон помещений для работы с компьютером – на север и северо-восток. Необходимо индивидуально для каждого ребенка настраивать яркость и контрастность монитора, а также наклон экрана.

Оптимальные параметры микроклимата: температура воздуха – 19–21 °С при влажности 55–62%. Они обеспечиваются периодическим проветриванием помещения, частой влажной уборкой, а также использованием увлажнителя воздуха. При организации рабочего места ребенка дома можно приобрести аквариум. Ионизатор способствует очистке воздуха от пыли и микробов.

*Количество уроков информатики в неделю:*

5–9-е классы – 1 урок,  
10–11-е классы – не более двух уроков.

На перемене (не менее 10 мин) проводят сквозное проветривание с обязательным выходом учащихся из класса.

*Занятия в кружках* с использованием компьютера организуют не чаще двух раз в неделю и не ранее чем через час после



окончания учебных занятий в школе. Их общая продолжительность для учащихся 2–5-х классов – не более 60 мин, старше 6-х классов – до 90 мин.

**Для школьников непрерывная длительность занятий с компьютером не должна превышать:**

в 1-х классах (6–7 лет) – 10 мин;  
во 2–5-х классах – 15 мин;  
в 5–7-х классах – 20 мин;  
в 8–9-х классах – 25 мин;  
в 10–11-х классах – 30 мин – на первом часу занятий и 20 мин на втором.

Домашние занятия школьников за компьютером должны укладываться в те же временные рамки. Необходимо обязательно чередовать работу на компьютере с другими видами деятельности – прогулками, занятиями спортом, рисованием. Не рекомендуется проводить компьютерные игры перед сном.

До 3 лет дети для своего развития не нуждаются в компьютере.

Детям от 3 до 6 лет можно разрешить около 15–20 мин в день 2–3 раза в неделю пребывать за компьютером, при этом подойдут развивающие красочные программы в игровой форме.

В 7–9 лет допустимо 30 – 60 мин *в сутки* проводить за компьютером,  
в 10–12 лет – 1–1,5 ч,

#### Элементы самомассажа

При этом массируются голени (в направлении от колена до голеностопного сустава и обратно), поясница (от крестца до нижнего края ребер), спина и шея, затылочная область.

Наибольшее внимание уделяется рукам: поочередно массируются плечи и предплечья (в вертикальном направлении), тыл кисти, пальчики.

#### Физкультминутки

*Пример* (снятие локального утомления с плечевого пояса):

Поднять плечи. Опустить плечи. Либо сделать «восьмерку» плечами. Повторить 6–8 раз.  
Пауза 2–3 с, расслабить мышцы плечевого пояса.  
Темп медленный.

Руки согнуты перед грудью. На счет 1–2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками, на счет 3–4 – то же прямыми руками.  
Повторить 4–6 раз. Темп средний.

Стойка ноги врозь. На счет 1–4 – четыре последовательных круга назад, на счет 5–8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать.  
Повторить 4–6 раз.

Физкультурные паузы в виде обычной зарядки под контролем педагога.

старше 13 лет – 1,5–2 ч с обязательными перерывами.

Для профилактики переутомления необходим **комплекс мероприятий**

**Противопоказаны** занятия на компьютере детям:

- с эпилепсией, при которой приступы вызваны фотосенсибилизацией (заключение дает невролог);
- с миопией (близорукостью) тяжелой степени (заключение дает офтальмолог).

Доказано, что занятия на компьютере в школе и дома при правильном соблюдении гигиенических норм, режима труда и отдыха развивает у ребенка способность находить связь между причиной и следствием, ориентироваться в пространстве, систематизирует мышление, активизирует умственную деятельность, что в итоге улучшает общую успеваемость.

# Профилактика вирусных инфекций

**Марина МАЗАЕВА**  
врач педиатр,  
г. Москва

*В* вирусы являются самыми частыми возбудителями инфекционных заболеваний человека. Сегодня мы поговорим о профилактике респираторных вирусных инфекций, то есть инфекций, поражающих дыхательные пути: носоглотку, гортань, трахею, бронхи и альвеолы. Повышение температуры тела, слабость, кашель, насморк – думаю, эти симптомы знакомы каждому родителю. Если заболевание уже возникло, необходимо проконсультироваться с врачом педиатром, но можно постараться его не допустить.



**В**стреча ребенка с патогенным микробом далеко не всегда приводит к заболеванию: здесь многое зависит от того, насколько организм способен этому микробу противостоять.

Какие же мероприятия будут способствовать укреплению здоровья ребенка, а значит, и повышать сопротивляемость организма к патогенным вирусам?

Это прогулки на свежем воздухе, полноценный сон, рациональное питание и правильное распределение учебной нагрузки, предупреждающее переутомление.

*Ежедневные прогулки на свежем воздухе, соответствующий возрасту воздушный и температурный режим в помещениях, регулярное проветривание комнат* – это общие закаливающие мероприятия, они являются компонентами обычного режима дня ребенка, между тем очень важны для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям.

Младший школьник должен проводить на свежем воздухе минимум 3–3,5 часа в день.

Оптимальная температура в помещении составляет 18–20 °С.

**Полноценный сон** – это источник восстановления энергии. Систематическое недосыпание приводит к переутомлению, которое снижает сопротивляемость организма инфекциям. Поэтому важно, чтобы младшие школьники спали 10–11 часов в сутки, а подростки – 8–9 часов.

**Рацион питания** ребенка должен содержать адекватное количество белков, жиров и углеводов, витаминов и микроэлементов и быть разнообразным. Белки являются основным «строительным материалом» для организма.

Норма потребления белка для младшего школьника составляет 80–90 г в сутки. Источником полноценного белка являются нежирное мясо (телятина, говядина, курятина), рыба, а также яйца.

Овощи и фрукты являются «поставщиками» витаминов и микроэлементов.

Для полноценного обеспечения организма этими важными веществами младший школьник должен съедать в сутки в среднем по 200 г фруктов, овощей и картофеля, около 25 г сухофруктов и выпивать 200 мл фруктового или овощного сока, при этом половину фруктов и одну треть овощей – в сыром виде.

Зимой можно давать сушеные и замороженные овощи и фрукты.

Основными источниками витамина С, особенно важного для клеток иммунной системы, являются черная смородина, шиповник, петрушка, облепиха, белокочанная капуста, капуста брокколи, картофель и цитрусовые.

Для повышения сопротивляемости организма обязательно включайте в рацион питания кисломолочные продукты (кефир и йогурты) – они содержат большое количество полезных микроорганизмов (бифидо- и лактобактерий), которые, заполняя кишечник ребенка, не дают возможность задерживаться в нем вредным вирусам и бактериям.

**Если ваш ребенок страдает какими-либо хроническими заболеваниями, в том числе аллергическими, для составления пищевого рациона нужно проконсультироваться с врачом педиатром.**

В осенне-зимнее время года – сезон подъема респираторных инфекций – важно **предупредить контакты ребенка с вирусом:**

1. Постарайтесь ограничить его пребывание в местах скопления людей: на культурно-массовых мероприятиях, в городском транспорте.

2. Проследите, чтобы заболевший член семьи находился в отдельной комнате (при наличии такой возможности), носил маску и пользовался отдельной посудой. Последнее важно, поскольку некото-

рые вирусы могут передаваться через рот. По этой же причине ребенок после контакта с больным должен тщательно вымыть руки.

3. Приучите ребенка не трогать невымытыми руками глаза, нос или рот.

4. Приучите его после возвращения домой тщательно мыть руки с мылом и очищать слизистую оболочку носа с помощью специальных спреев на основе морской воды (достаточно 1–2 орошений в каждый носовой ход) или самостоятельно приготовленного раствора.

Для приготовления такого раствора нужно растворить 1 чайную ложку морской соли, которую можно купить в аптеке, в стакане теплой воды, раствор профильтровать и применять также перед закапыванием капель прописанных врачом.

Если ребенок уже заболел, нужно промыть нос – лекарство будет действовать гораздо эффективнее, контактируя с очищенной слизистой оболочкой носа.

Для профилактики гриппа весьма эффективна вакцинация. Прививку против гриппа нужно повторять ежегодно (поскольку штамм вируса, вызывающего заболевание у большинства людей, меняется каждый год), за 2–3 недели до предполагаемого начала эпидемии.

Вакцинация входит в национальный календарь прививок Москвы и России.

С целью профилактики респираторных вирусных инфекций в последнее время активно используются различные лекарственные препараты: витамины, индукторы и препараты интерферона.

При необходимости они могут быть назначены вашему ребенку врачом педиатром осенью и весной, когда организм наиболее подвержен простудным заболеваниям.

Еще одним важным компонентом профилактики респираторных вирусных заболеваний и укрепления здоровья ребенка в целом является **санация очагов хронической инфекции**, у детей наиболее часто – кариозных зубов и миндалин.

Не забывайте водить ребенка к стоматологу 2 раза в год, а также полностью выполняйте назначения ЛОР-врача, если ребенок страдает воспалениями носоглотки.

Очаги хронической инфекции не только снижают сопротивляемость организма, но и сами по себе могут явиться причиной различных заболеваний, например ревматизма.

Таковы основные мероприятия, которые помогут ребенку противостоять грядущей атаке вирусов.

Желаю здоровья вам и вашим детям!



Ирина ДЕЙСТЕР,  
учитель школы № 7,  
г. Нижний Тагил

*Выходят два поваренка и поют.*

**Ложкин.** Привет, Поварешкин!

**Поварешкин.**  
Здорово, друг Ложкин!  
Что на обед?

**Ложкин.**  
У меня – винегрет!

**Поварешкин.**  
Рагу овощное готовлю на бис,  
Полезные овощи – вот мой девиз!

**Ложкин.**  
Ходил вечером я в теплицу твою.  
Овощи пели мне песню свою.

**Поварешкин.**  
Вот бы послушать сегодня был рад!  
Давай овощной мы устроим парад!

*Исполняется песня на мотив песни  
«Вернисаж».*

**Огурчик.**  
На огороде как-то раз  
Случайно встретила я вас.  
Вы в красном вся,

# Не болейте никогда,

**Помидорка.**  
А вы в зеленом!

**Огурчик.**  
Был так прекрасен ваш наряд,  
Не отвести от вас мне взгляд.  
Поверьте, встрече с вами рад!

**Огурчик и Помидорка.**  
Мы пара с вами хоть куда,  
Все говорят – ну красота! –  
В салате, супе или в банке.  
Растем в теплице мы одной  
И повстречались там весной,  
А к осени как раз поспели.

*Привет:*  
Ах, огород, ах, огород!  
Пусть будет урожайным год!  
Такие овощи у нас  
На загляденье – высший класс!  
Мы зрели долго на корню,  
Спешили все к такому дню,  
И вот он, час настал сейчас.  
На празднике встречайте нас!



# Ешьте овощи всегда!

## Огурчик.

Ах, право, мил мне ваш наряд  
Вы в желтеньком, вас видеть рад!

## Репка.

И вы красивы, просто диво!  
Зеленый вам к лицу кафтан,  
Прекрасный вид и гордый сан.

## Огурчик.

Вы, как всегда, любезны очень!

## Овощи.

Все приглашенья в гости ждут,  
На праздник урожая тут  
Наряды мы свои наденем.  
Поможет победить недуг  
Овощ – наш надежный друг,  
Нас от болезней всех излечит.

## Овощи.

Нет полезней и вкусней  
С огорода овощей!

*Появляются Антошка  
и девочки-школьницы.*

## Школьницы (поют):

Антошка, Антошка,  
Пойдем копать картошку!

## Антошка.

Девчонки-милашки,  
А я поел бы кашки.

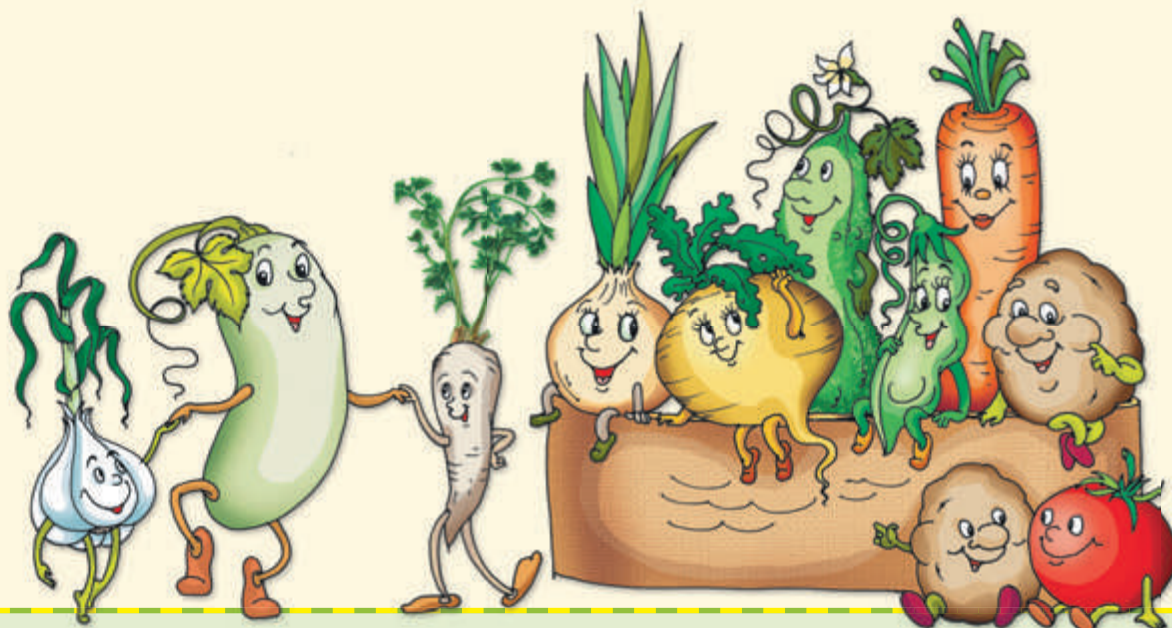
## Школьницы.

Ну, Антошка, ах, Антошка,  
Всегда будь здоров ты, крошка,  
Ешь побольше овощей,

## Антошка. Винегретов и борщей!

## Все (вместе).

Не болейте никогда,  
Ешьте овощи всегда!



Художники Н.и. С.Гордиенко

Наталья ТРЕНИНА,  
ведущая рубрики

Владимир БЕЛЮСТОВ,  
подготовка текста

# Учитель всех времен



## Конфуций (551–479 до н.э.)

Говорят, что заслуги учителя определяются тем, насколько его жизнь, его опыт и мысли продлеваются в учениках. Если это действительно так, то величайшим учителем всех времён следует считать древнего мыслителя Китая Конфуция: его имя стало символом мудрости целого народа, а память о его жизни, о его неповторимой личности сохранилась до наших дней. Кто же он такой, основатель философской системы, известной как конфуцианство, и первый профессиональный педагог Поднебесной?

Китайские хронологические таблицы указывают дату его рождения: «на 21-й день 10-го месяца 20-го года царствования богдыхана Линг-Ванга (мудрого царя)», то есть 28 сентября 551 до н. э. Настоящее имя Конфуция – Кун Цзы. Он был сыном 63-летнего чиновника Шу Лян-хэ, известного в княжестве Лу своей военной доблестью, и 17-летней девушки по имени Янь Чжен-цзай.

Уже в раннем возрасте, на третьем году жизни лишившись отца, мальчик отличался необыкновенным послушанием, почтительностью к старшим, был тих, степенен и рассудителен не по возрасту. Его любимыми детскими забавами были игра в старинные церемонии и беседы со старцами.

Когда ребенку исполнилось семь лет, мать отдала его в общественное училище. Здесь преподавали правила вежливости, обучали обрядам, музыке, стрельбе из лука, управлению колесницей, письму и счёту. В 16 лет он был назначен помощником своего учителя. Однако по-прежнему с неустанным прилежанием юноша продолжал изучать сочинения древних авторов. О нём говорили: «Он не имел учителей, лишь учеников». По окончании училища Конфуций один из всех учащихся сдал экзамены со стопроцентным результатом. В 17 лет

он занял скромную должность государственного чиновника – хранителя амбаров. «Не беспокойся о том, что не занимаешь высокого поста. Беспокойся о том, хорошо ли служишь на том месте, где находишься», – считал юный мудрец. В 20-летнем возрасте Конфуций обладал обширными познаниями, отличался отменным здоровьем и силой. Странник мудрого правления древних,

ревнитель старины и устоев благочестия, он всегда открыто высказывал своё мнение о состоянии общественных нравов и несправедном правлении в княжестве Лу. Спустя 10 лет, став известным, Конфуций оставил чиновничью карьеру и начал заниматься просветительской

Не поступай  
по отношению  
к другим так,  
как ты  
не хотел бы,  
чтобы они  
поступали  
по отношению  
к тебе.

деятельностью. В течение 14 лет вместе с учениками он странствовал по различным царствам Древнего Китая, испытывая невзгоды и трудности.

Конфуций учил людей, как вести себя по отношению к друг другу. Наставляя своих учеников, Конфуций привнес в древнекитайскую систему ценностей идеал сострадания.

Он отстаивал важнейшую роль гуманности – жень, подразумевавший любовь к людям. Он же первый сформулировал золотое правило нравственности: "Не поступай по отношению к другим так, как ты не хотел бы, чтобы они поступали по отношению к тебе."

В своём учении Конфуций выделял две добродетели, которыми должен обладать человек, – долг (или справедливость) и гуманность (или человеколюбие).

Философ любил повторять: «Обучение должно быть доступно всем слоям общества». Он впервые в истории Китая создал частную школу, в которую могли поступать все люди независимо от их социального положения, и первым стал обучать простолюдинов. Считается, что Конфуций имел около 3 тысяч учеников, имена 72 из них стали позже широко известны. Все обучавшиеся были разного возраста, а некоторые из них даже приходились сверстниками своему учителю.

Под образованием как общественным явлением Конфуций понимал единство двух процессов: воспитания и обучения. При этом воспитательная сторона у него превалировала, так как основной целью образования считался духовный рост личности и её совершенствование до идеала носителя высших моральных качеств. Среди нравственных характеристик он выделял три: уважение воли неба (судьбы); уважение правителя; уважение мудрых людей. Знания культурного характера Конфуций ставил на второе место, однако выступал за установление связи нравственного воспитания с умственным.

Исходя из индивидуальных склонностей

Из древних  
камней  
слагаются  
ступени  
будущего.

Нет ничего  
лучше,  
чем  
следовать  
традициям.

своих учеников, в зависимости от их способностей он подразделял их на группы и решал, чем каждая будет заниматься. Так, одни должны были посвятить себя изучению норм поведения, другие – письменности и языку, третьи призваны специализироваться в области политики, и т.п. Многие китайские исследователи истории педагогики отмечают, что метод учёта индивидуальных способностей учащихся берёт свое начало именно от Конфуция: он очень ценил те или иные качества своих питомцев и стремился развивать их природные задатки и способности. По сути, Конфуций является создателем первой в Китае авторской школы. Тем не менее, учитель предъявлял всем им одно общее требование: стать идеальными с точки зрения его учения людьми – носителями высших нравственных качеств. Он заставлял всех взвешивать

относиться к учёбе, был ярким противником зубрёжки и механического заучивания. Им выдвинут тезис о необходимости взаимосвязи учёбы и мышления: «Учение без размышления бесполезно, но и размышление без учения опасно».

Конфуций не любил говорить о себе и весь свой

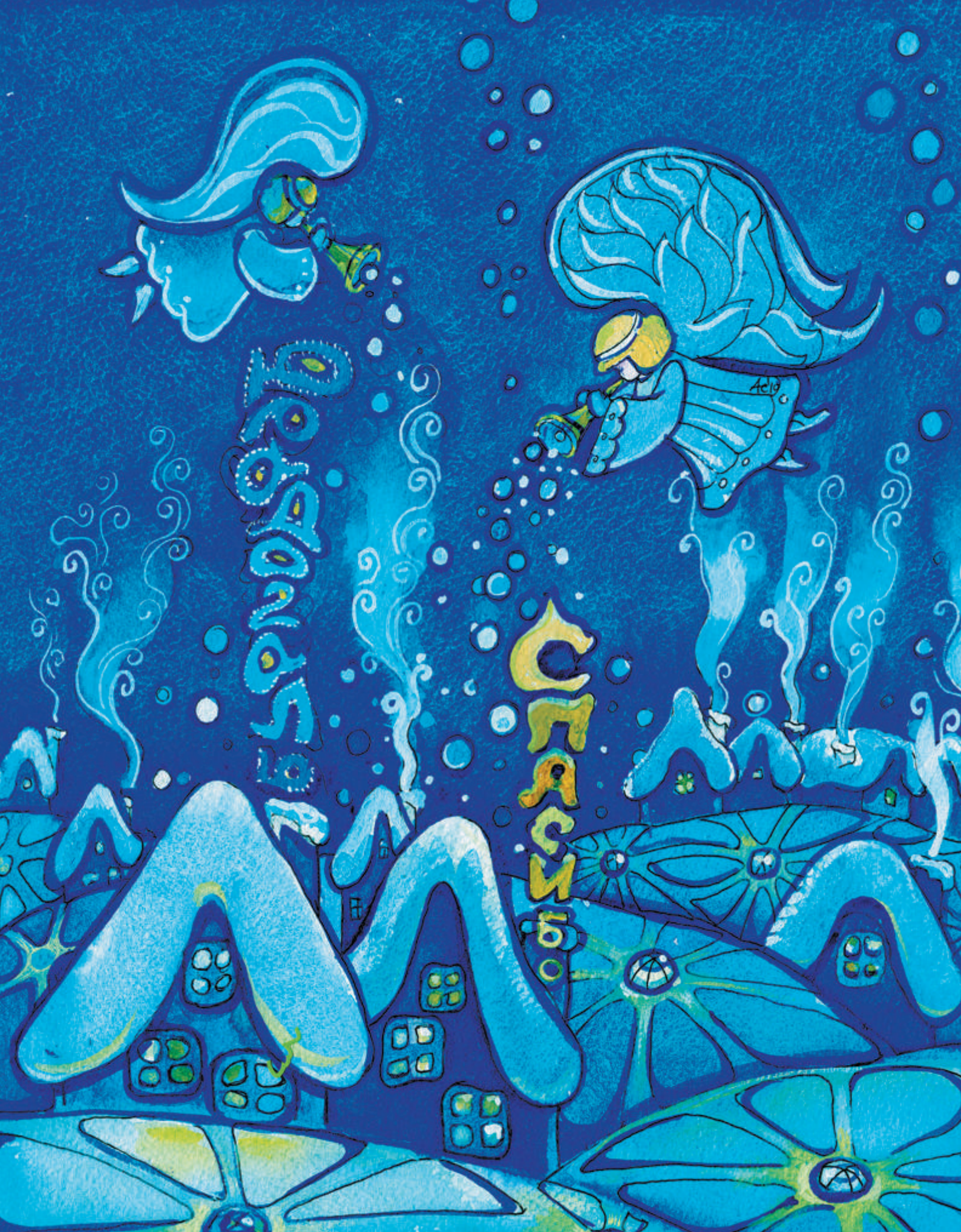
жизненный путь впоследствии описал в нескольких строчках:

*«В 15 лет я обратил  
свои помыслы к учению.  
В 30 лет я обрёл  
прочную основу.  
В 40 лет я сумел  
освободиться от сомнений.  
В 50 лет я познал волю Неба.  
В 60 лет я научился  
отличать правду от лжи.  
В 70 лет я стал следовать  
зову моего сердца  
и не нарушал Ритуала.»*

За несколько дней до смерти философ смотрел с высокой башни дворца на народный праздник.

<http://www.neuch.ru>  
<http://www.elitarium.ru>  
<http://pritchi.ru>





издательский дом

**Первое сентября**