

# Здоровье детей

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

№ 4 (422) 16–28 февраля 2011

[zdd.1september.ru](http://zdd.1september.ru)

№ 4

● ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ

● ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ  
ФИЗКУЛЬТУРА

● ЛОГОПЕД В ШКОЛЕ

● КОРРЕКЦИОННАЯ  
ПЕДАГОГИКА

● ИНКЛЮЗИВНОЕ  
ОБРАЗОВАНИЕ

● ОБРАЗ ЖИЗНИ

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Главный редактор: Нина Семина

Научный редактор: Е. Якушева

Макет издания: И. Лукьянов

Худ. редактор: В. Медведева

Комп. верстка: О. Анфиногенова

Корректор: С. Подберезина

В номере использованы

иллюстрации shutterstock.com

Цена свободная Тираж 4000 экз.

Телефон (499) 249-27-18

Тел./факс (499) 249-31-38

E-mail zdd@1september.ru

Сайт zdd.1september.ru

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

Главный редактор:

Артем Соловейчик  
(генеральный директор)

Коммерческая деятельность:

Константин Шмарковский

(финансовый директор)

Развитие, IT и координация проектов:

Сергей Островский  
(исполнительный директор)

Реклама и продвижение:

Марк Сартан

Мультимедиа, конференции

и техническое обеспечение:

Павел Кузнецов

Производство: Станислав Савельев

Административно-хозяйственное

обеспечение: Андрей Ушков

Дизайн:

Иван Лукьянов, Андрей Балдин

Педагогический университет:

Валерия Арсланян

(ректор)

ГАЗЕТЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Первое сентября – Е. Бирюкова,

Английский язык – А. Громущина,

Библиотека в школе – О. Громова,

Биология – Н. Иванова,

География – О. Коротова,

Дошкольное образование – М. Аромштам,

Здоровье детей – Н. Семина,

Информатика – С. Островский,

Искусство – М. Сартан,

История – А. Савельев,

Классное руководство

и воспитание школьников – О. Леонтьева,

Литература – С. Волков,

Математика – Л. Рослова,

Начальная школа – М. Соловейчик,

Немецкий язык – М. Бузоева,

Русский язык – Л. Гончар,

Спорт в школе – О. Леонтьева,

Управление школой – Я. Сартан,

Физика – Н. Козлова,

Французский язык – Г. Чесновицкая,

Химия – О. Блохина,

Школьный психолог – И. Вачков

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

«Роспечать»:

для индивидуальных подписчиков 32033

для организаций 32590

«Почта России»:

для индивидуальных подписчиков 79065

для организаций 79573

УЧРЕДИТЕЛЬ: ООО «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»

Зарегистрировано ПИ № 77-7241 от 12.04.01

в Министерстве РФ по делам печати

Подписано в печать: по графику 21.01.11,

фактически 21.01.11. Заказ №

Отпечатано в ОАО «Чеховский полиграфический

комбинат», ул. Полиграфистов, д. 1,

Московская область, г. Чехов, 142300

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:

ул. Киевская, д. 24, Москва, 121165

Отдел рекламы (499) 249-98-70

Сайт 1september.ru

Издательская подписка: (499) 249-47-58

E-mail: podpiska@1september.ru



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

### КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

здоровьесберегающие  
технологии

#### мониторинг с помощью компьютера

Е.Бурдюкова,  
К.Гуревич,  
Д.Пустовалов,  
Л.Калинкин

6

#### береги сердце смолоду

О.Кузнецова

8

#### на благо учителя

М.Украинская,  
Т.Сапунова

12

#### путешествие в страну Цифрию

Т.Миронова

14

### ЧАС ЛФК

оздоровительная  
физкультура

#### смотрим вдаль

Л.Гладилина,  
Е.Борисова

17

### ГОВОРИМ И ПИШЕМ ПРАВИЛЬНО

логопед в школе

#### о детях с наруше- ниями речи

О.Епифанова

20

### ОСОБЫЙ РЕБЕНОК

коррекционная  
педагогика

#### воин России

Е.Бакарченко

28

### УЧИМСЯ ВМЕСТЕ

инклюзивное  
образование

#### школьная культура

Д.Митчелл

32

### ОТОВСЮДУ ОБО ВСЕМ

образ жизни

#### внутренняя улыбка

А.Савостьянов

37

#### задача не из легких

Ю.Корчагина

42

#### а ну-ка, парни!

М.Малыхина

46

**ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ ПРИВОДИТ К РАКУ**

У детей, испытывающих страх и насилие, вероятность получения рака в дальнейшей жизни увеличивается на 50%. Даже если исключить стрессы, курение, алкоголь, неправильное питание и гиподинамию, то возможность возникновения онкологии остается высокой – 49%. Скорее всего это связано с нарушением продукции кортизола – гормона, который играет ведущую роль в защитных реакциях организма на стресс и голод, управляя множеством биохимических реакций.

Уже давно известно, что семейное насилие повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в среднем на 70%. А если, помимо битья, ребенок подвергается еще и сексуальным домогательствам, пренебрежению его интересами, недоедает и т.п., то эта вероятность может еще вырасти.

**КОМПЬЮТЕР ОПАСЕН ДЛЯ МАЛЫШЕЙ**

Пристрастие детей в возрасте до 10 лет к компьютеру может замедлить их развитие, заглушить интерес к контактам с ровесниками и традиционным играм. Нередко это приводит к формированию неадекватного поведения и различных фобий. Одним из самых неблагоприятных последствий становится стремление проверять все на собственном опыте, порой доверяясь опасным вещам, подобно герою компьютерных игр, который по несколько раз выполняет одну и ту же миссию. Кроме того, занятия компьютером в ранние годы ухудшают концентрацию и развитие внимания, потому что ребенок сосредоточивается только на мониторе и не замечает ничего вокруг. Так что детей до 10–11 лет гораздо безопаснее обучать методами, проверенными временем.

**ДИЕТА ВРЕДИТ ПОДРОСТКУ**

Увлечение диетами сказывается не только на состоянии самой женщины, но и на ее детях. Такие выводы были сделаны на основании опроса, в котором участвовали 500 подростков 12–18 лет и их родители. Больше всего от пристрастия мам страдают дочери. У бедных девочек в 2 раза чаще встречаются нарушения пищеварения, 80% из них беспокоятся о своем весе. А каждая пятая комплексует по поводу лишних килограммов. В итоге девочки начинают питаться по примеру матерей, часто исключая из своего рациона важные продукты. Это становится причиной развития заболеваний желудочно-кишечного тракта и недостатка питательных веществ в организме.

**МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН И ОНКОЛОГИЯ**

Авторы международного проекта INTERPHONE, организованного агентством ВОЗ по изучению рака, провели исследование с целью выявления риска образования опухолей мозга у пользовавшихся мобильным телефоном в течение 10 лет. Для самых активных абонентов, тех, которые разговаривают не менее 30 минут в день и всегда держат аппарат у одного уха, вероятность развития глиомы была выше на 40%, а менингиомы – на 15%. Но, несмотря на это, зависимости между сотовым телефоном и возникновением рака мозга специалисты не установили. В апреле к самому крупному в мире исследованию воздействия мобильных телефонов на здоровье приступили британские ученые. Они намерены наблюдать за состоянием 250 тысяч человек из пяти европейских государств.

*По материалам Интернета*

*Фото с сайтов [www.delfi.ua](http://www.delfi.ua), [www.belmat.ru](http://www.belmat.ru), [www.mealblog.ru](http://www.mealblog.ru), [www.mforum.ru](http://www.mforum.ru)*



# ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, КОРРЕКЦИОННОЙ ПЕДАГОГИКИ, ЛОГОПЕДОВ,

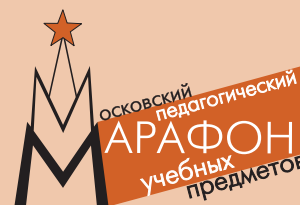
<b>24 марта</b>	<b>2011 года</b>	<i>В московском государственном лицее № 1535 по адресу: ул. Усачева, дом 52 (в 3 минутах ходьбы от станции метро «Спортивная»)</i>	
9.00	НАЧАЛО РАБОТЫ		
9.30 ↓ 10.15	ОТКРЫТИЕ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, КОРРЕКЦИОННОЙ ПЕДАГОГИКИ, ЛОГОПЕДОВ, ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ЛФК		
	<b>Здоровьесберегающие технологии</b>	<b>Коррекционная педагогика</b>	<b>Логопед в школе</b>
10.30 ↓ 11.45 <i>регистрация 10.20–10.35</i>	РАСПИСАНИЕ УТОЧНЯЕТСЯ	<p>Мастер-класс <b>Особенности обучения и воспитания детей с нарушением зрения</b> <i>Е.Б. Борисова, педагог-психолог, зам-директора по коррекционной работе, ГОУ ЦППРИК «Давыдково»</i></p>	<p>Лекция <b>Формирование мотивации к обучению у детей с проблемами письма и чтения</b> <i>Н.Г. Свободина, логопед, психолог, член Совета директоров Ассоциации дислексии</i></p>
11.45 >	<b>ПЕРЕРЫВ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПОДАРКОВ И ПОСЕЩЕНИЯ ВЫСТАВКИ-ЯРМАРКИ</b>		
12.15 ↓ 13.30 <i>регистрация 12.05–12.20</i>	<p>Лекция <b>Профилактика аддикций. Поиск опоры</b> <i>Ю.В. Корчагина, канд. психол. н., нарко-диспансер № 3, МГПИ</i></p>	<p>Мастер-класс <b>Включение детей с расстройством аутистического спектра в образовательный процесс</b> <i>И.Л. Шпицберг, ст. н. сотрудник Ин-та проблем интегративного (инклюзивного) образования МГППУ, руководитель центра реабилитации инвалидов детства «Наш солнечный мир»</i></p>	<p>Мастер-класс <b>Методы и принципы коррекции фонетико-фонематических процессов у детей с нарушениями речи</b> <i>Т.Н. Ланина, логопед, к.п.н.</i></p>
13.45 ↓ 15.00 <i>регистрация 13.35–13.50</i>	<p>Мастер-класс <b>Интерактивные формы работы по профилактике негативного влияния стресса в учительской среде</b> <i>В.А. Родионов, профессор МГППУ</i></p>	<p>Лекция <b>Сопровождение детей с нарушением интеллекта специалистами различного профиля</b> <i>А.В. Калинин, дефектолог, к.п.н., МГПИ, сотрудник ЦПМСС «Живые потоки»</i></p>	<p>Мастер-класс <b>Занятия логоритмикой с заикающимися детьми</b> <i>С.В. Налтакян, логопед, ЦПМСС «Живые потоки»</i></p>
15.00	ЗАКРЫТИЕ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, КОРРЕКЦИОННОЙ ПЕДАГОГИКИ, ЛОГОПЕДОВ, ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ЛФК		

Номера аудиторий будут объявлены в день проведения мероприятий. В расписании возможны изменения и дополнения.

**ОФИЦИАЛЬНЫЙ ИМЕННОЙ СЕРТИФИКАТ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ МАРАФОНА-2011,  
посетившим три мероприятия подряд.**

Дополнительную информацию о Марафоне можно найти на сайте Издательского дома «Первое сентября»: [www.1september.ru](http://www.1september.ru) – или получить по телефону (499) 249-3138.

# ДНЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



<b>24 марта</b>	<b>2011 года</b>	<i>В московском государственном лицее № 1535 по адресу: ул. Усачева, дом 52 (в 3 минутах ходьбы от станции метро «Спортивная»)</i>	
9.00	НАЧАЛО РАБОТЫ		
9.30 ↓ 10.15	ЗАКРЫТИЕ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, КОРРЕКЦИОННОЙ ПЕДАГОГИКИ, ЛОГОПЕДОВ, ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ЛФК		
	<b>Инклюзивное образование</b>	<b>ЛФК</b>	
10.30 ↓ 11.45 <i>регистрация 10.20–10.35</i>	Лекция с презентацией <b>Опыт развития инклюзивного образования в России</b> <i>Представитель РООИ «Перспектива»</i>	Семинар <b>ЛФК для детей с нарушением зрения</b> <i>Е.В. Чальцева, инструктор ЛФК, ГОУ ЦППРиК «Давыдково»</i>	Издательство «Генезис» Лекции <b>Новые методические материалы для развития и коррекции познавательной сферы ребенка: Практическое пособие «Не просто лабиринты» (развитие пространственных представлений, внимания, зрительной памяти)</b> <i>Г.С. Кагарлицкая, психолог, логопед, руководитель Лекотеки</i> Комплект «Что за чем и почему» (формирование и развитие речи, мышления); <i>Г.М. Зеgebарт, педагог-дефектолог, автор серии практических материалов «Учение без мучения»</i> <b>Рабочая тетрадь «Лиственные деревья» (развитие речи, внимания, мелкой моторики)</b> <i>Ю.А. Минеева, учитель-логопед ГДОУ; Н.Н. Кураева, учитель-дефектолог ГДОУ</i>
11.45 > 12.15	<b>ПЕРЕРЫВ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПОДАРОКОВ И ПОСЕЩЕНИЯ ВЫСТАВКИ-ЯРМАРКИ</b>		
12.15 ↓ 13.30 <i>регистрация 12.05–12.20</i>	Лекция <b>Нормативно-правовое и методическое обеспечение инклюзивного образования в Москве</b> <i>С.В. Алехина, канд. психол. н., директор Института проблем интегративного (инклюзивного) образования, МГППУ</i>	Мастер-класс <b>Оздоровительная физкультура с упражнениями-мыслеобразами</b> <i>Е.В. Рощина, врач, ЦО № 118</i>	РАСПИСАНИЕ УТОЧНЯЕТСЯ
13.45 ↓ 15.00 <i>регистрация 13.35–13.50</i>	Презентация фильма <b>«Быть вместе...»</b> <i>В.Е. Герчиков, кинорежиссер, президент Гильдии неигрового кино России;</i> <i>Н.В. Борисова, замдиректора ГОУ СОШ № 1321 «Ковчег»</i>	Мастер-класс <b>Йога для детей. Теория и практика</b> <i>О. Матвейченкова, инструктор ЛФК</i>	РАСПИСАНИЕ УТОЧНЯЕТСЯ
15.00	ЗАКРЫТИЕ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, КОРРЕКЦИОННОЙ ПЕДАГОГИКИ, ЛОГОПЕДОВ, ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ЛФК		

Номера аудиторий будут объявлены в день проведения мероприятий. В расписании возможны изменения и дополнения.

**ВСЬ ДЕНЬ РАБОТАЕТ ВЫСТАВКА-ЯРМАРКА УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**



**ВХОД ТОЛЬКО ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ РЕГИСТРАЦИИ на сайте <http://marathon.1september.ru> и с предварительно распечатанным именной билетом.**

Регистрация прекращается при достижении максимального количества участников.

Полная программа Марафона также размещена на компакт-диске, который вы получите вместе с этим номером.



# Мониторинг с помощью компьютера

## ВВЕДЕНИЕ

Всем известно, что состояние нынешних детей и подростков оставляет желать лучшего. Массовые обследования школьников показали, что практически здоровы лишь около трети учащихся. А у половины наблюдаются высокие показатели риска возникновения хронических патологий и выраженные функциональные нарушения.

Например, значительное число ребят среднего школьного возраста имеют отклонения в осанке, являющиеся главной причиной формирования сколиоза. Деформация позвоночника часто сопровождается расстройствами деятельности ряда внутренних органов, вследствие чего организм оказывается подверженным различным заболеваниям.

Опыт отечественного здравоохранения и достижения мировой науки свидетельствуют о том, что пассивное отношение к охране и формированию здоровья младшего поколения, надежда на естественные процессы роста и развития ни в коей мере не оправдываются. Общеизвестно, что ребенок – это не маленькая копия взрослого, поэтому для понимания специфических особенностей его организма недопустимо чисто количественное уменьшение физиологических параметров взрослого человека.

## ТЕХНОЛОГИЯ ОБСЛЕДОВАНИЯ

Важное средство по сохранению здоровья учащихся – внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательное учреждение. Одним из элементов таких технологий могут быть скрининговые обследования и мониторинг функциональных резервов организма.

Современные способы скрининговой оценки физической, психической и адаптационной составляющих здоровья помогают отследить влияние на детей различных факторов. Это открывает возможность детального изучения причин нега-

тивного воздействия, которые часто заключаются в особенностях школьной и внешкольной среды обитания ребенка.

Наиболее удобный из методов проверки состояния учащихся – диагностическое обследование с измерением морфологических и медико-физиологических показателей (в том числе при выполнении дозированных психофизических тестов) и заполнением анкеты с характеристикой образа жизни (для подростков 14 лет и старше). Полученные результаты обрабатываются посредством компьютерной программы, которая дает числовую оценку всех показателей на основе сравнения с возрастными эталонами.

Примером служит донологическая и неинвазивная технология обследования. Понятие **донологическая** означает, что технология позволяет определить слабые звенья в системах организма до того, как начнет развиваться патология. Термин **неинвазивная** подразумевает, что в технологии не применяются тесты, проведение которых требует нарушения целостности кожных покровов.

Эта система измеряет 18–20 показателей. В программах обследования выполняются функционально-нагрузочные тестовые задания, моделирующие типовые виды жизнедеятельности человека, которые сопровождаются острыми адаптационными реакциями систем организма. Таким образом раскрываются резервы их физиологической производительности по отношению к данным, наблюдаемым в состоянии относительного покоя.

## Составляющие методики обследования

- 1 Врачебный осмотр с контролем:
  - веса, роста и морфологии тела;
  - частоты пульса в покое;
  - артериального давления крови в покое;
  - жизненной емкости легких.

- 2 Тест с оценкой гибкости и подвижности позвоночника.
- 3 Тест психофизической релаксации с проверкой динамики частоты сердечных сокращений.
- 4 Тест с оценкой зрительно-двигательной реакции.
- 5 Тест с задержкой дыхания на вдохе.
- 6 Тест Руфье (адаптивность сердечно-сосудистой системы к нагрузке) – 30 приседаний с контролем динамики ЧСС.
- 7 Тест координационно-двигательной эффективности (бросание и ловля теннисного мяча).
- 8 Тест с оценкой физических возможностей:
  - группы мышц плечевого пояса и спины;
  - группы мышц передней части тела.
- 9 Степ-тест с оценкой физической работоспособности, кардиореспираторных возможностей и контролем частоты пульса и артериального давления.

Результаты обследования обрабатываются с помощью компьютерной программы, которая дает численную оценку (от 0 до 6) всех показателей на основе сравнения с эталонами, зависящими не только от возраста, но и от пола. Данные, попавшие в зону низких баллов, указывают на проблемные области, которые при определенных условиях могут стать факторами риска постепенного развития заболеваний. Итоги каждого теста суммируются, образуя индекс физического развития (ИФЗ). Эта величина имеет количественную и качественную оценку:

*0,1–0,9 балла* – очень плохое функциональное состояние, отсутствие выраженных адаптационных резервов, высокая утомляемость, низкая работоспособность.

*1,0–1,9* – низкий уровень резервов здоровья и работоспособности, плохая защищенность от стрессов, утомления, негативных воздействий окружающей среды.

*2,0–2,9* – неудовлетворительное общее состояние организма, существование нескольких слабых звеньев в системе жизнеобеспечения, ограничивающих работоспособность и сказывающихся на самочувствии.

*3,0–3,9* – удовлетворительный уровень резервов здоровья и работоспособности. Наличие отдельных слабых звеньев в системе жизнеобеспечения, требующих активизации жизненного стиля.

*4,0–4,9* – хорошее функциональное состояние, высокий уровень резервов здоровья и работоспособности, надежно предохраняющих от стрессов и отрицательных влияний внешней среды.

*5,0 и выше* – отличный уровень резервов здоровья и работоспособности, близкий к эталону для своего возраста.

Эта градация оценок позволяет обосновать индивидуальные рекомендации по оздоровлению стиля жизни и укреплению физического состояния. Слабые звенья автоматически становятся главными целями и, соответственно, диктуют структуру и дозировку эффективных средств, входящих в процесс повышения функциональных резервов и общего уровня здоровья.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

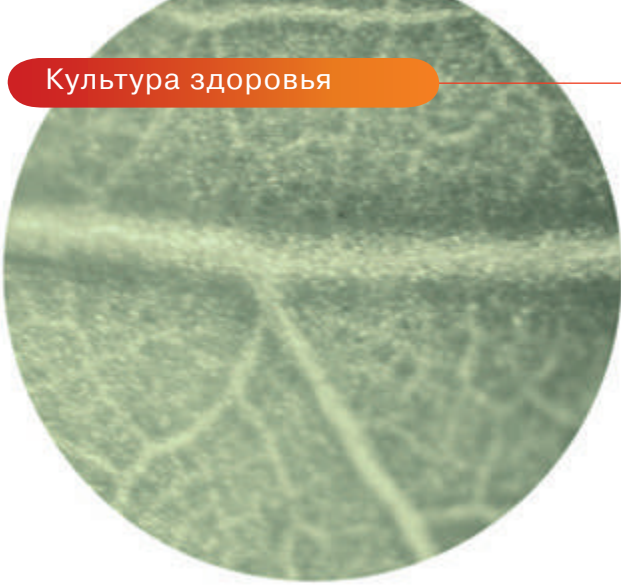
Контроль резервов организма и управление психофизическим состоянием ребенка – чрезвычайно сложная научная и практическая задача, которая всегда актуальна. Ведь поколения сменяют друг друга в достаточно короткий срок даже в масштабах жизни одного человека. Каждое упущенное для совершенствования процессов оздоровления учащихся пятилетие или максимум десятилетие уже оборачивается практически безнадежно потерянным в валеологическом смысле поколением. От того, какими будут сегодняшние дети, зависит завтрашний день нашей страны: перспективы ее социального и экономического развития, уровня жизни, науки и культуры.

**Е. БУРДЮКОВА, К. ГУРЕВИЧ,  
Д. ПУСТОВАЛОВ, Л. КАЛИНКИН,**

*Московский государственный  
медико-стоматологический университет;  
ВНИИ физической культуры*

### Литература

1. *Блинкова М.В.* Методика реитерации для коррекции и профилактики дефектов осанки у детей среднего школьного возраста: Дисс. канд. пед. наук. – Малаховка, 1999.
2. *Горбунова И.А.* Влияние дозированной физической нагрузки на процессы адаптации и дезадаптации сердечно-сосудистой системы у детей и подростков в норме и при патологии: Автореф. дисс. канд. мед. наук. – Саранск, 2009.
3. *Григорьев А.И., Орлов В.А., Фетисов О.Б., Шавырин И.Б.* Донозологический контроль и укрепление соматического здоровья и функциональных резервов организма человека (Технология «Навигатор здоровья»). – М., 2006. – С. 42, илл.
4. *Егозина В.И.* Повышение адаптивных возможностей организма мальчиков-подростков с недостаточным психофизиологическим развитием средствами физической культуры: Автореф. дисс. док. пед. наук. – Ярославль, 2006.
5. *Орлов В.А., Фудин Н.А.* Комплексная программа оценки физического состояния и функциональных возможностей организма человека. – М.: АРиНА, 1996. – С. 72, илл.



# Береги сердце смолоду

В школьном возрасте происходят значительные изменения как в самом сердце, так и в механизмах регуляции его деятельности.

Наиболее существенные перестройки в сердечно-сосудистой системе наблюдаются в периоды от 5 до 7 лет и от 11 до 14 лет. На данных этапах сердце чувствительно к различным влияниям (как внешней среды, так и внутренней), а сочетание нескольких факторов, воздействующих одновременно на сердце и сосуды, может негативно отразиться на состоянии ребенка.

Однако обеспечить полноценное развитие сердца и сосудов важно не только для предотвращения сердечных заболеваний. Нередки ситуации, когда у врача нет основания поставить ребенку кардиологический диагноз. Но при этом резервы его организма недостаточны для физического труда или занятий спортивной деятельностью. Например, в то время как опорно-двигательный аппарат еще не исчерпал своих возможностей и мог бы работать, именно сердечно-сосудистая система не позволяет это сделать, так как при повышенной нагрузке она не способна поддерживать нормальное кровоснабжение. Иными словами, данная система лимитирует возможности опорно-двигательного аппарата. Если организм может успешно существовать в конкретных условиях, он выполняет свою главную задачу – жить и полноценно функционировать.

Понятие нормы довольно условно. Диапазон, в котором каждый орган или система может менять свою работу без ущерба для себя и всего организма, у разных людей не одинаков. То есть функциональные резервы носят индивидуальный характер. От чего это зависит? В первую очередь – от наследственных, врожденных возможностей. А во вторую – от того, как эти возможности развились в детский и юношеский период.

С точки зрения физиологии два человека могут быть здоровы, но одному его резервы дадут возможность слетать в космос, а другому не позволят стаетровку пробежать на время.

Давайте подробнее разберемся в этом вопросе...

## Тебе не хочется покоя

Сердце – это маленький орган величиной в сжатый кулак, весящий в среднем 300 г, который снабжает кровью «идеального человека» весом в 70 кг в среднем в течение 70 лет. Каждый желудочек сердца выбрасывает 5–5,5 л крови в минуту, и за 70 лет набирается 400 млн литров! У взрослого сердце сокращается 65–75 раз в минуту. Следовательно, каждый его цикл составляет примерно 0,8 сек., из которых 0,3 сек. приходится на сокращение желудочков и 0,5 сек. – на их расслабление. Во время расслабления желудочки наполняются кровью из вен. Именно такой ритм работы сердца и дает ему возможность функционировать без остановки всю жизнь.

Потребность тела в энергии и питательных веществах зависит от активности организма. Ведь нашим клеткам и тканям необходим постоянный приток новых источников энергии и строительного материала. Чем активнее деятельность организма, тем быстрее тратится энергия, больше расходуется питательных веществ и быстрее накапливаются отходы жизнедеятельности клетки и отработанные вещества, которые надо удалить из организма. Транспортной структурой, доставляющей клеткам и тканям питательные вещества, энергию и удаляющей отходы, являются кровь и кровеносная система. Кровеносные сосуды – это сеть емкостей, по которым течет кровь, а ее двигатель по данной сложнейшей сети – сердце. Конечно же, не все так просто, и у сердца есть помощники. Однако без нашего главного мотора они не в состоянии поддерживать даже минимальный



кровоток. Хотя и сердцу без помощников крайне трудно было бы выполнять свою работу.

Обслуживание организма в покое требует от сердца доставлять около 5,5 л крови в минуту у взрослого человека, а во время повышенной нагрузки оно может нагнетать 25 л в минуту или даже больше, увеличивая частоту и силу сокращения! Так вот для того, чтобы быть готовым к выполнению разных сложных заданий, сердце должно быть сильным. Даже здоровое, но мало тренированное сердце может не справиться с тяжелой работой и в то время, когда органы движения еще готовы «трудиться» дальше, и само собой разумеется, что слабое или больное сердце не может ускорять и усиливать свою деятельность, а значит, и доставлять питание и энергию к мышцам и уносить из них отходы обмена веществ, и тогда организм вынужден отказаться от дальнейшей работы...

## Самый мощный насос

**Сердце** – это орган, состоящий из особой мышечной ткани, которая сокращается и расслабляется автоматически, без каких-либо усилий с нашей стороны. Сердце работает как насос, перекачивая кровь по всему организму. Скорость движения и объем крови, притекающей к органам и тканям, регулирует поступление кислорода и питательных веществ, а также удаление продуктов обмена веществ.

**Кровообращением** называется движение крови через сердце, по кровеносным сосудам (артериям, капиллярам и венам).

Общая длина таких сосудов у человека достигает почти 100 тысяч километров! Если расположить их на одной линии, то можно 2,5 раза опоясать земной шар по экватору. И, несмотря на столь большую протяженность сосудов, сердце перекачивает кровь через весь организм меньше чем за минуту.

Рост и развитие ребенка происходят неравномерно. Так же неравномерно формируются сердце и сосуды. В какой-то период быстрее, в какой-то – медленнее. Новорожденный растет быстро, быстро растет и его сердце. Вес сердца уже к 1 году удваивается, к 2–3 годам утраивается, к 15–16 годам увеличивается в 10 раз.

Для того чтобы определить, хорошо ли сердце и сосуды справляются со своей работой, измеряют пульс и артериальное давление.

**Пульс.** В результате сокращения сердца в артериях повышается давление и возникают ритмические колебания их стенок, которые называются пульсом. Пульс легко можно прощупать у себя или у кого-нибудь другого. Для этого нужно

положить пальцы на запястье или на висок. Под пальцами вы почувствуете толчок – удар крови в сосудах. Это означает, что сердце сократилось один раз.

Частота сердечных сокращений измеряется количеством ударов за 1 минуту (уд./мин.). Необходимо помнить, что у детей она выше, чем у взрослых. Чем меньше ребенок, тем чаще у него пульс. Так, у здоровых ребят ЧСС равна в 6–7 лет 90–95 уд./мин., в 8–9 лет – 85–90 уд./мин., в 10–12 лет – 84–86 уд./мин., в 13–15 лет – 70–80 уд./мин.

Пульс детей может очень быстро изменяться. Когда ребенок бегает или играет в подвижные игры, ЧСС увеличивается. Сердце бьется чаще, чтобы обеспечить работающие мышцы большим количеством кислорода. Пульс может учащаться от испуга, волнения и радости. Во время отдыха и сна сердце тоже отдыхает и ЧСС замедляется.

## Проблемы малышей

К сожалению, современные мамы имеют целый букет серьезных хронических заболеваний, которые влияют на развитие плода. И в 60% случаев роды проходят с осложнениями. Из-за этого многие младенцы в перспективе рискуют получить болезнь сердца. Кроме того, на развитие сердечно-сосудистой системы детей неблагоприятно влияет загрязнение воздуха, почвы и воды промышленными отходами, транспортом, радиацией.

С 5 до 7 лет сердце ребенка интенсивно развивается и потому особо чувствительно к различным отрицательным воздействиям. Именно на данном этапе (в 6–7 лет) большинство детей приступают к занятиям в школе.

Будущие первоклашки должны пройти своевременный медосмотр. Каждому ребенку надо посетить педиатра, окулиста, хирурга, психоневролога, отоларинголога, стоматолога и логопеда.

Первый учебный год – самый трудный, процесс приспособления к новому режиму у многих малышей замедлен и протекает напряженно. Помните: учеба – очень нелегкая работа. Сердечно-сосудистая система активно участвует в процессах адаптации к иным условиям жизнедеятельности. Данная система остро реагирует на увеличение умственной нагрузки и снижение двигательной активности. Часто в этот период у ребят отмечаются тахикардия (увеличение ЧСС) и экстрасистолия, характеризующаяся перебоями в работе сердца.

Немаловажную роль играет и психологическая атмосфера, в которой находится ребенок. Это могут быть не складывающиеся отношения с

одноклассниками и учителем, конфликты в семье, алкоголизм родителей. Подобные проблемы становятся для школьника источником глубоких, ранящих душу отрицательных эмоций и способствуют развитию стресса и заболеваниям сердца и сосудов.

## Второй «чувствительный» возраст

Второй важный период формирования сердечно-сосудистой системы – 11–14 лет. В это время кровеносные сосуды интенсивно растут в длину, а увеличение размеров сердца происходит гораздо медленнее. Сердце работает с большим напряжением, повышается риск развития вегетососудистых дистоний и подростковой гипертонии. Уже доказано, что гипертоническая болезнь, считавшаяся раньше «привилегией» пожилых людей, может проявляться уже у 13-летних школьников. При повышении артериального давления, а именно это первый и основной симптом данного заболевания, ребенок может испытывать сильную головную боль, тошноту, слабость. Чаще всего такие проявления кратковременны, и случаются они, к счастью, редко. Кроме этого, перегруженному подростку не хватает необходимой для сердечной мышцы и сосудов двигательной активности.

А еще нельзя забывать, что сердцу требуются кислород, витамины и минеральные вещества и что оно нуждается в отдыхе.

## Что должно насторожить

Следует обратить внимание и понаблюдать за ребенком, когда он жалуется на боли в области сердца, одышку, сердцебиение, боли в суставах. Правильно оцените отеки, бледность кожных покровов или синюшность (например, вокруг рта, на кончиках пальцев, кончике носа, щеках, слизистых оболочках). Если эти признаки (или некоторые из них) налицо и случаи их возникновения неоднократны либо после первого раза они долго не проходят, то стоит проконсультироваться с врачом. В то же время подобные симптомы сами по себе еще не говорят о сердечной патологии. Их источниками могут быть нарушение работы других органов, травмы или такие физиологические причины, как переутомление, эмоциональные перегрузки, нарушение питания, недостаток кислорода или авитаминоз.

**Сердцебиение** – субъективное ощущение сердечных толчков – жалоба детей в основном старшего возраста. Это вовсе не патология. Оно часто возникает у ребят с лабильной вегетативной

нервной системой, особенно у девочек в период полового созревания. Сердцебиение вызывают самые различные причины: эмоции, желудочно-кишечные нарушения или заболевания, слишком высокое стояние дыхательной мышцы (диафрагмы), никотин и многое другое. Сердцебиение может говорить и об анемии и некоторой эндокринной патологии. Оно также бывает при лихорадочных состояниях или инфекционных болезнях. Важно выяснить, что предшествовало сердцебиению, наблюдалось ли оно ранее, как долго длится и чем снимается.

Ощущение **перебоев** чаще свидетельствует не о поражениях, а о функциональных нарушениях сердца. Причем нарушениях не только нервной регуляции сердца, но и регуляции других органов.

Боль в области сердца может быть симптомом сердечно-сосудистых заболеваний. Однако не стоит спешить с выводами. Часто такие боли наблюдаются у эмоциональных детей. Нередко ребята жалуются, принимая за боль сердца боль в грудной клетке, причинами которой могут быть травмы в области позвоночника, межреберная невралгия, заболевания мышц, язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки. Боль в левой половине грудной клетки также может быть вызвана острыми заболеваниями органов дыхания (трахеит, бронхит, пневмония).

**Одышка** – наиболее частая жалоба при сердечной патологии и один из первых сигналов, что сердце не в полной мере справляется со своей работой и имеют место застойные явления в легких. К одышке могут привести заболевания сердца, которые сопровождаются затруднением оттока крови из легких в левосердие. Если вы заметите у ребенка одышку, присмотритесь и выясните, когда она возникает, как часто, днем или ночью, изменяется ли с переменной положения тела, сочетается ли с побледнением кожи. Все эти наблюдения будут полезны для педиатра или кардиолога, они помогут правильно оценить состояние ребенка. Причиной одышки также могут быть легочные заболевания или расстройства вегетативной нервной системы.

**Отеки** у детей тоже могут свидетельствовать о неполадках в сердечно-сосудистой системе, особенно если они сочетаются с синюшностью и одышкой.

Имеют значение и **боли в конечностях**. Нужно обратить внимание на то, когда они появляются (днем, ночью, после физической нагрузки и т.д.). Нередко источником боли в ногах бывает пониженный тонус артериальных и венозных сосудов на фоне вегетососудистой дистонии.

**Боли в суставах**, особенно «летучие», по утрам и скованность могут быть ранними признаками ревматоидных заболеваний, причинами которых могут стать недолеченные простудные болезни, например, ангина или тонзиллит.

### **Сердечные шумы**

Очень часто у детей (прежде всего в предпубертковом и подростковом возрасте) при диспансерном обследовании обнаруживают сердечные шумы. В таких случаях необходимо выяснить их происхождение.

Причиной могут быть органические поражения сердца (поражения его клапанов или дефекты перегородок).

При неорганических (функциональных) нарушениях пороков сердца нет. Функциональные шумы встречаются практически у всех здоровых ребят и связаны с неравномерным ростом сердца и сосудов.

## **ЗОЖ, профилактика и лечение**

А что же благоприятно влияет на развитие сердца и сосудов ребенка?

Решающую роль не только в предупреждении многих заболеваний, но и в правильном формировании сердечно-сосудистой системы играет, конечно же, здоровый образ жизни. Что включает в себя это понятие? Во-первых, это достаточная двигательная активность, полноценный сон, рациональное питание, гармоничные отношения в семье и в коллективе, неприятие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков).

Другой серьезный момент – профилактика простуды в детском возрасте. А если ребенок уже заболел, важно полностью вылечить его и не допустить осложнений. Такие, казалось бы, обычные и не особенно опасные болезни, как ангина или ОРЗ, могут явиться причиной грозных сердечных заболеваний. Кроме того, регулярные простуды могут не только напрямую, но и косвенно влиять на развитие сердца и сосудов. Ведь часто болеющий ребенок обычно мало гуляет, недостаточно двигается, редко посещает уроки физкультуры.

О том, как укрепить сердечно-сосудистую систему, повысить ее функциональные резервы и какие продукты любит сердце, мы поговорим в следующий раз.

**Ольга КУЗНЕЦОВА,**  
кандидат биологических наук,  
Москва





*Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы.*

**Томас Карлейль**

## Издержки профессии

Наше главное богатство – это здоровье. Одна из наиболее важных проблем сегодня – здоровье педагога, ведь оно влияет на успешность обучения и воспитания и является основой психологической безопасности образовательной среды.

Высокие нагрузки, переутомление, увеличивающиеся требования родителей, личностные и бытовые проблемы, низкая культура отношения к собственному здоровью – все это негативно сказывается на преподавателе, приводит к разрушению его психологического состояния, нервному напряжению и в итоге – к «эмоциональному выгоранию».

*Для профессии учителя характерны и другие заболевания:* сердечно-сосудистые; верхних дыхательных путей (ларингит, фарингит); остеохондроз; нарушения обмена веществ, расстройства пищеварительной системы; патология зрения; синдром хронической усталости.

## А у нас все иначе

В прошлом году наше образовательное учреждение отметило 50-летие. В стенах школы трудится дружный и сплоченный коллектив педагогов-единомышленников. У нас давно сложились традиции и правила, которые с желанием поддерживаются преподавателями и учащимися. Здесь создаются такие условия, которые формируют у педагогов потребность в ЗОЖ и помогают организовать свою деятельность без нанесения ущерба здоровью.

*Модель здорового педагога включает:*

1. Тематические педсоветы, семинары, конференции.
2. Повышение уровня знаний и педагогического мастерства.

# На благо учителя

3. Театральную деятельность.
4. Учительскую литературно-музыкальную гостиную.
5. Организацию досуга преподавателей (праздники, экскурсии).
6. Спортивный клуб для учителей.
7. Здоровое питание.
8. Медицинскую консультацию и помощь.
9. Психологическую поддержку.

Систематически на базе школы проводятся педсоветы, семинары и конференции не только внутришкольного, но и окружного и городского уровней. Наше образовательное учреждение активно участвует в программе «Некур.ру».

*За последнее время мы провели:*

1. Семинар «Создание здоровьесберегающей среды в школе здоровья».
2. Семинар «Образовательные технологии педагоги здоровьесбережения».
3. Семинар «Стиль общения педагога с учащимися в условиях здоровьесберегающих технологий».
4. Семинар, лекция и тренинг «Что такое стресс и как его пережить».
5. Семинар «Здоровьесберегающие технологии на уроках и во внеурочное время».
6. Семинар «Влияние аэрофитомодуля на сохранение и укрепление здоровья в образовательном процессе».
7. Семинар и лекция «Арттерапия. Цвет моей судьбы».
8. Конференция «Поддержка и укрепление здоровья школьников в учебном процессе».
9. Конференция «Разговор о здоровом питании» с участием главного специалиста управления образования Л.Н. Павлыгиной и администрации ООО «Школьник-ЮЗ».
10. Ежегодный городской семинар по питанию.

## Научись сам, поделись с другим

Каждый год педагоги посещают курсы повышения квалификации, которые также содействуют формированию уровня знаний в области здоровья.

Огромную помощь коллективу оказали курсы, организованные директором школы совместно с МГПУ по теме «Управленческая компетентность учителя как ресурс качества образования в школе здоровья».

Наши преподаватели постоянно делятся опытом работы с другими учителями: выступают на научно-практических конференциях в различных вузах города Москвы, публикуют свои статьи на страницах педагогических журналов, газет и сборников.

## Для души и тела

На протяжении многих лет преподаватель русского языка и литературы Н.А. Филатова руководит театральной студией. Несколько раз в году педагоги показывают детям спектакли, благодаря которым с учителей снимается эмоциональное напряжение и прокладывается дорожка к ребячьим сердцам.

Отдохнуть, расслабиться, обсудить накопившиеся проблемы и поздравить друг друга с праздником мы можем в литературно-музыкальной гостиной, которая чаще всего проходит в кабинете музыки или уютной столовой.

Такое непринужденное общение стало началом создания вокального педагогического коллектива, который выступает на каждом школьном празднике. Музыка и прекрасные поэтические строки содействуют духовному обогащению и восстановлению внутреннего психологического равновесия.

Наши ветераны, которые, несмотря на перенесенные тяготы и лишения, сохранили юношеский задор, заряжают своей жизненной силой. Они бывают частыми гостями на всех мероприятиях, считая школу своей, а учителей – друзьями.

Учитель физкультуры А.В. Новодворский периодически устраивает соревнования по футболу, волейболу и баскетболу между командами детей и преподавателей. Учителя вместе с ребятами ежедневно делают утреннюю гимнастику. Это позволяет начать трудовой день бодро, энергично и в хорошем настроении.

Преподаватели испытывают массу удовольствия от автобусных экскурсий. Мы посетили Новый Иерусалим, Коломну, Гжель и другие интересные места. Организация таких дней здоровья дает возможность полноценно отдохнуть и узнать много

полезного. Все это заслуга директора школы Г.В. Милосердовой.

В ОУ проводятся встречи с интересными людьми и мастер-классы по разным направлениям: «Подари себе радость», «Составление букета», «Кулинарные рецепты», «Секреты макияжа», «Правильная оправа очков для моего лица»...

В кабинете психологической разгрузки школьный психолог дает полезные советы в сложных ситуациях учителям, детям и их родителям. А тестирование и опросы мам и пап помогают педагогам лучше узнать ребят, найти к ним подход и понять самих себя.

## Простые правила

Когда-то древний философ Конфуций сказал:

«Будьте добрыми, если захотите.  
Будьте мудрыми, если сможете.  
Но здоровыми вы должны быть всегда».

*Вот элементарные правила сохранения  
физического и психологического здоровья:*

- *Начинайте день с чувством радости.*
- *Ощущайте себя хозяином своей судьбы, не позволяйте окружающим требовать от вас слишком много.*
- *Чаще улыбайтесь.*
- *Не оказывайте слишком большое давление на своих детей, принимайте их такими, какие они есть.*
- *Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы они относились к вам.*
- *Избегайте отрицательных утверждений (мне постоянно не хватает времени, я не могу).*
- *Питайтесь регулярно и разнообразно.*
- *Занимайтесь спортом, чаще бывайте на свежем воздухе, больше ходите.*
- *Следите за сном.*
- *Соблюдайте психоэмоциональное равновесие.*
- *Помните восточную мудрость: «Трудитесь, не перенапрягаясь. В работе не ленитесь, но и не доводите себя до истощения сил».*
- *Любите свою душу и тело, старайтесь окружить их комфортом.*

Уважаемые коллеги, не забывайте, что ваше здоровье в ваших руках!

**Марина УКРАИНСКАЯ,**  
замдиректора по социальным вопросам;

**Татьяна САПУНОВА,**  
замдиректора по УВР (1-я ступень);  
ГОУ СОШ «Школа здоровья» № 198,  
Москва



# Путешествие в страну Цифирию

## Урок математики в 3-м классе

### Цели:

- закрепить умение решать задачи изученных типов;
- совершенствовать вычислительные навыки;
- развивать способность рассуждать, анализировать;
- создать атмосферу психологического комфорта для лучшего усвоения материала.

### Оборудование:

учебники, рабочие тетради, листы для самооценки; конверты с разрезанными геометрическими фигурами; путевые листы с названиями остановок: «Школа», «Остров Попугаев», «Встреча с дельфином», «Необитаемый остров», «Цветочный остров», «Страна Цифирия»; веера с числами; карточки-задания для работы в парах; указка с прикрепленным на конце корабликом; перфокарты с задачами; сундучок; цветные карточки с примерами; компьютер, аудиоплеер, медиапроектор, запись песни «Чунга-чанга» из мультфильма «Катерок» (музыка В.Шаинского, слова Ю.Энтина), презентация.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### I. Оргмомент

*(Психологический настрой)*

– Все мы чему-нибудь удивляемся. Что вас удивляет в жизни? *(Ответы ребят.)* А мое удивление вызывает солнце. Оказывается, оно умеет здороваться. Протяните руки к солнышку. Его щедрые лучи, как нежные руки мамы, обнимают, гладят, согревают нас своим теплом. В душе наступают покой и благодать. Нам хочется смеяться и радоваться новому дню. Волшебное солнце растопило все обиды, болезни, грусть и печаль. Оно наполнило сердце добротой и любовью. *(На экране – солнце.)*

Свет солнца в ладони возьму  
И к сердцу его приложу.  
И станет вокруг все добрее,  
Нежнее, светлее, милее.

– Вот с таким теплом в наших сердцах и начнем урок, а работаем мы сегодня под девизом:

В жизни много интересного,  
Но пока нам неизвестного,  
Будем думать и считать  
И о многом узнавать.

### II. Объявление темы урока, постановка целей

– Тема нашего занятия – «Решение задач, примеров и уравнений».

Мы с вами закрепим умения решать задачи и уравнения, вспомним таблицу умножения и то, как двузначные числа умножаются и делятся на однозначные.

### III. Основная часть

#### 1. Геометрическое задание *(работа в группах)*

– Наш урок будет проходить в необычной форме. Мы отправимся в путешествие по морю в страну Цифирию. Но для того, чтобы попасть на большой корабль, нам необходимо выполнить важное задание.

Посмотрите на кораблик и назовите геометрические фигуры, которые вы видите. *(Трапеция, треугольник, прямоугольник.)*

Что такое прямоугольник? Что такое периметр? Как найти периметр прямоугольника? Как узнать площадь прямоугольника? *(Ответы ребят.)*

Из фигур, которые находятся в конвертах, сложите прямоугольник (флаг корабля), найдите его периметр и площадь. Задание выполняется в группах.

Поэтому сначала вспомним правила совместной работы:

Уважай своего товарища.  
Умей каждого выслушать.  
Не согласен – предлагай.

По окончании работы учитель просит ребят перевернуть прямоугольник и прочитать пословицу на его обратной стороне: «Математике учиться – всегда пригодится». Дети рассуждают, почему так говорят.

## 2. Устный счет

– Вот теперь мы с вами на корабле. Посмотрите на путевой лист. Полный вперед!

Наш корабль по морю плыл,  
К чудо-острову спешил.  
Ждали там давно гостей –  
Сообразительных детей.

– Для разминки вам приготовили устный счет. (Ребята показывают ответы на веерах.)

1. Первый множитель – 5, второй – 4. Чему равно произведение? (20.)
2. Увеличьте 7 в 3 раза. (21.)
3. Во сколько раз 36 больше 6? (6.)
4. Во сколько раз 5 меньше 45? (9.)
5. Делимое – 63, делитель – 7. Чему равно частное? (9.)

6. Чему равен первый множитель, если произведение – 40, а второй множитель – 5? (8.)

7. Увеличьте 7 в 8 раз. (56.)

8. Уменьшите 54 в 6 раз. (9.)

## 3. Минутка чистописания

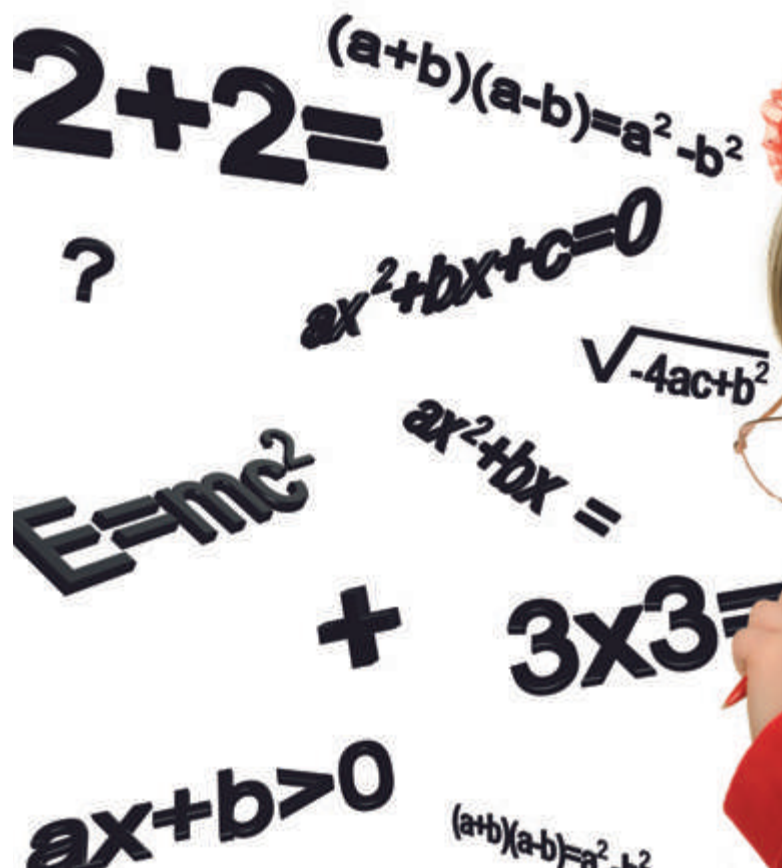
– Остров попугаев ждет всех нас в гости. Предлагаю задание: взгляните на числа (21, 18, 12, 14, 27, 30) и найдите лишнее. (14.) Почему? (Все числа делятся на 3, а 14 – нет.)

(Дети записывают в тетрадах: «14» (5 раз в столбик через клетку), затем рядом (сверху вниз) – чему равны  $1/2$  и  $1/7$  от 14; из каких разрядных слагаемых состоит 14; числа, которые являются соседями 14.)

## 4. Задание на сравнение (работа в парах)

Дельфинчик плавает в воде  
И приглашает нас к себе,  
Он просит обратить внимание  
И выполнить его задание.

– Смотрите, дельфин бьет тревогу из-за того, что люди загрязняют воду и рыбам негде будет жить. Мы должны помочь морским обитателям решить эту проблему.



Произведите сравнение, поставив знаки «<», «>», «=». (Дети делают задание парами: пишут, а затем меняются тетрадями, чтобы проверить друг друга.)

$$24:3 \dots 24 - 3$$

$$34 \dots 35$$

$$48 \dots 47$$

$$27:3 \dots 27 - 3$$

$$36:4 \dots 36:6$$

$$38 \dots 46$$

### 5. Физкультминутка

(Ребята выполняют ритмичные движения под песню «Чунга-чанга».)

– Сели на места, закрыли глазки. Свежий ветер ласкает ваши волосы, щеки, яркое солнышко улыбается, чайки галдят над кораблем. Морская прохлада помогла нам восстановить силы.

(Дети делают зрительную гимнастику. Они следят за корабликом, прикрепленным на конце указки: движения глазами по кругу в одну, а затем в другую сторону, вверх, вниз, вправо, влево, «ленивые восьмерки»).

### 6. Решение задачи

– Мы оказались на необитаемом острове, но здесь пираты. Чтобы не попасть к ним в плен, нам нужно решить задачи.

Вспомним схему решения задач на увеличение (уменьшение) числа в несколько раз.

В ... раз >.

В ... раз <.

Дети устно решают задачи.

1. На берегу 7 лягушат, а в воде в 2 раза больше. Сколько лягушат в воде?

2. Сидят рыбаки, стерегут поплавки.

Рыбак Корней поймал 18 карасей.

Рыбак Евсей – в 6 раз меньше.

Сколько карасей поймал Евсей?

(Далее один из ребят получает индивидуальное задание у доски.)



Отец поймал 32 карася, а сын в 4 раза меньше. Сколько рыб они поймали вместе?

(Все учащиеся решают задачу.)

Коля с папой удили рыбу. Мальчик поймал 9 рыбок, а отец в 3 раза больше. Сколько всего рыбок поймали папа и Коля? (Работа с перфокартами, 3 человека; работа по учебнику: 1-й вариант – стр. 44, № 9, 2-й – стр. 47, № 32).

### 7. Решение примеров (дифференцированное задание)

– А пираты оставили свой сундук. Тут записка: «Конфеты с арифметической начинкой». От нас требуется выполнить самостоятельные задания: решить примеры.

(Дети делают примеры по уровням: сильные (красные карточки), средние (зеленые), слабые (желтые).)

### 8. Решение уравнений (работа по вариантам)

– Мы на Цветочном острове, где растут диковинные цветы, но они в ссоре. Чтобы их помирить, надо решить уравнения:

1-й вариант:  $x \dots 9 = 63$

2-й вариант:  $45 : x = 5$

– Вот мы и попали в страну Цифирию, путешествие закончилось. (Все аплодируют.)

### IV. Подведение итогов

– Вспомним наш девиз:

В жизни много интересного,

Но пока нам неизвестного,

Будем думать и считать

И о многом узнавать.

– Давайте подведем итоги.

– На уроке было все понятно, интересно;

у меня прибавилось знаний;

было трудно, приходилось задумываться...

(Занятие завершается с теплым настроением.

Дети встают. Звучит музыка, на экране опять солнышко.)

– Всегда оставайся удачливым, смелым,

Пусть только попутные веют ветра!

Но главное – что бы

Ты в жизни ни делал,

Пусть все это будет во имя добра!

**Татьяна МИРОНОВА,**

учитель математики,

ГОУ СОШ «Школа здоровья» № 578,

Москва





# Смотрим Вдаль

## Упражнения для тренировки зрительных функций

1. Сидя на полу, на скамейке, на стуле, смотреть вдаль, затем поднять руку с флажком, шариком и посмотреть на него, опустить руку. И так повторять в течение 3–4 секунд. Затем спокойные дыхательные упражнения.

2. Сидя на полу, ноги врозь, руки скрестить на животе, закрыть глаза, движение глаз вправо-влево (с закрытыми глазами). Посмотреть, раскрыв глаза, вдаль, руки развести в стороны, глубокий вдох и опустить руки.

3. Сидя на полу «по-турецки», плечи расправлены, глаза закрыты; легкими движениями пальцев помассировать веки по часовой и против часовой стрелки. Затем открыть глаза и посмотреть как можно дальше.

Время выполнения – до 10 секунд.

## Упражнения для глазодвигательной функции

1. Сидя на полу, на скамейке, на стуле, сильно зажмуриться, а затем широко раскрыть глаза, «как у лягушки» (в очках и без очков).

2. Движения глаз вправо-влево (сидя, стоя, «по-турецки»), но с зафиксированным подбородком. Педагог показывает объект флажком, султанчиком и пр.

3. Вращение глазами по кругу (можно с вращающимся шариком или лампочкой).

## Упражнения для тренировки чувства дистанции

1. Метание в цель (прокатывание в ворота; метание в корзину).

2. Нарисовать четыре метки. Задание: наступить на метку носком, пяткой.

3. Переползание через палки, лежащие на полу, не задевая их руками и ногами.

## Упражнения на зрительное внимание

1. Игра «Что изменилось?».

2. Педагог раздает игрушечных зверюшек, дети закрывают глаза, игрушки-зверюшки разбрасываются по полу, затем дети узнают и находят свои игрушки.

3. Закрыть глаза, покрутиться вокруг своей оси, открыть глаза и подбежать к окну.

4. Из веревки-жгута сделать на полу извилистую линию и пройти по ней.

## Игры для снятия утомления глаз

1. «Пчела»

Игроки сидят на стульях, спина прямая. Ведущий предлагает им вообразить пчелу, которая летит медленными кругами на некотором расстоянии от них. Нужно сфокусировать свой взор на движущейся пчеле и выполнять круговые движения глазами. В конце упражнения пчела садится на переносицу – дети также должны проследить взглядом за ее приземлением.

2. «Восьмерка»

Дети стоят прямо, их голова, шея и спина располагаются на одной линии. Ведущий предлагает им зафиксировать взгляд на противоположной стороне и представить себе, что на ней нарисована большая горизонтальная восьмерка. Необходимо плавно, без скачков вести взор по этой воображаемой восьмерке несколько раз в одном направлении, затем – в другом.

Потом воображаемая восьмерка увеличивается в размерах и распространяется на все поле зрения.

3. «Дирижер»

Ведущий предлагает детям вообразить себя на некоторое время дирижерами больших оркестров. Они берут в руки дирижерскую палочку (ручку,

карандаш) и, сконцентрировав на ее кончике свой взгляд, начинают под музыку дирижировать оркестром. Движения палочки должны быть плавными – такими, чтобы взгляд не соскальзывал с выбранной точки фиксации.

## Игры для снятия общего утомления

**Задачи:** предупреждение усталости глаз; освобождение от перенапряжения, стрессов; повышение работоспособности.

**Результат:** активизация ассоциативных зон коры головного мозга. Снятие утомляемости глаз.

### 1. «Дождик»

Капля первая упала – кап!

*(Дети сверху пальцем показывают траекторию ее движения.)*

И вторая прибежала – кап!

*(То же самое.)*

Мы на небо посмотрели.

*(Смотрят вверх.)*

Капельки кап-кап запели,

Намочили лица.

*(Вытирают лицо руками.)*

Мы их вытирали.

Туфли – посмотрите –

Мокрыми вдруг стали.

*(Показывают руками на ноги и смотрят вниз.)*

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем.

*(Выполняют движения плечами.)*

От дождя убежим,

Под кусточком посидим.

*(Дети приседают.)*

### 2. «Жук»

В домик к нам жук влетел,

Зажужжал он и запел: «Ж-ж-ж».

*(Дети складывают ладони рук под углом – «крыша домика».)*

Вот он вправо полетел –

Каждый вправо посмотрел.

*(Указывают рукой направление и прослеживают взглядом.)*

Вот он влево полетел –

Каждый влево посмотрел.

*(Указывают рукой направление и прослеживают взглядом.)*

Жук на нос нам хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

*(Правой рукой выполняется движение к носу со стороны.)*

Жук наш приземлился

*(направление движения вниз и приседание),*

Жужжа, закружился: ж-ж-ж-ж.

*(Делают вращательное движение руками типа волчка и встают.)*

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.

*(Поочередно протягивают руки и смотрят на них.)*

Жук наверх полетел

И на потолке присел.

*(Поднимают руки вверх и смотрят на них.)*

На носочки мы привстали,

Но жука мы не достали.

*(Приподнимаются на носочки и вытягивают руки вверх.)*

Хлопнем вместе –

Хлоп-хлоп-хлоп

*(хлопки над головой),*

Улететь чтоб он не смог.

Ж-ж-ж-ж!

*(Имитируют полет жука.)*

### 3. «Прогулка по зимнему лесу»

Мы пришли в зимний лес.

*(Ходьба на месте.)*

Сколько здесь вокруг чудес!

*(Дети удивленно разводят руками.)*

Справа – березка в шубке стоит.

*(Отводят правую руку в сторону, прослеживают движение взором.)*

Слева на нас елка глядит.

*(Отводят левую руку в сторону, прослеживают движение взором.)*

В небе снежинки кружатся,

На землю красиво ложатся.

*(Выполняют вращательные движения руками над головой.)*

Вот и заяка проскакал,

От лисы он убежал.

*(Прыжки на месте.)*

Это серый волк рыщет,

Он себе добычу ищет.

*(Наклоны вперед – «волк ищет добычу».)*

Все мы спрячемся сейчас,

Не найдет тогда он нас!

*(Дети приседают, прячась.)*

Лишь медведь в берлоге спит,

Так всю зиму и проспит.

*(Имитация сна.)*

Пролетают снегири,

Как красивы все они!

*(Имитация движения птиц в полете.)*

В лесу красота и покой,

А нам пора возвращаться домой.

Тише, тише!



Как на горке – снег, снег.  
(Поднять обе руки вверх и посмотреть на кончики пальцев.)  
И под горкой – снег, снег.  
(Опустить руки, посмотреть на кончики пальцев.)  
И на елке – снег, снег.  
(Вновь руки поднять вверх и посмотреть на них.)  
А под снегом спит медведь.  
(Присесть, сложить ладони вместе у щеки – «уснуть».)  
Тише, тише! Не шуметь!  
(Приложить указательный палец ко рту – «тс-с-с».)

#### 4. «Самолет»

Пролетает самолет,  
С ним собрался я в полет.  
(Дети смотрят вверх, ведя пальцем за пролетающим самолетом.)  
Правое крыло отвел –  
Посмотрел.  
Левое крыло отвел –  
Посмотрел.

(Отводят попеременно руки в стороны и прослеживают взором.)  
Я мотор завожу  
И внимательно гляжу.  
(Делают вращательное движение перед грудью и прослеживают взором.)  
Поднимаюсь ввысь, лечу –  
Возвращаться не хочу.  
(Приподнимаются на носочки, имитация полета.)

#### 5. «Вертушка»

Движение зрачков влево-вправо, вверх-вниз, круговые движения зрачками. Крепко зажмурить глаза на 10–20 секунд. Ослабить мышцы, глаза открыть. Массаж век подушечками пальцев.

**Людмила ГЛАДИЛИНА,**  
директор;  
**Елена БОРИСОВА,**  
замдиректора по коррекционной работе;  
ГОУ ЦППРиК «Давыдково»,  
Москва



# О детях с нарушениями речи

## КОНЦЕПЦИЯ

По разным данным, в последнее время в первые классы общеобразовательных школ поступают до 55 процентов детей, имеющих нарушения звукопроизнесения и фонематического слуха. Практически столько же из общего количества поступающих детей имеют бедный словарный запас, несформированный грамматический строй речи, не умеют связно излагать свои мысли, рассказывать, пересказывать.

У 16–18 процентов первоклассников при обследовании на предмет раннего выявления нарушений в формировании чтения определяется предрасположенность к трудностям в овладении этим процессом. Многие дети с большим трудом справляются с письмом.

Отсутствие своевременной помощи даже в больших городах, где логопедическая служба развита достаточно хорошо, приводит к печальным последствиям: 64 процента из неуспевающих учеников начальных классов общеобразовательных школ имеют неудовлетворительные оценки по русскому языку и чтению.

Интегрированное и инклюзивное образование требует от учителя множества дополнительных систематизированных знаний о детях с проблемами формирования устной и письменной речи\*.

Цель данных публикаций состоит в том, чтобы, интегрировав знания практической логопедии в повседневную практику образовательной деятельности, помочь учителю:

- разобраться в существующих проблемах;
- научиться видеть в своем классе учеников с трудностями и нарушениями речевого развития;
- в каждом конкретном случае понимать причину отставания;

\* Эта статья начинает серию публикаций в помощь учителю при работе с детьми с речевыми проблемами.

- овладеть современными методиками диагностики и коррекции речи;
- подходить творчески к решению возникающих проблем.

## АКТУАЛЬНЫЕ ТЕМЫ

1. Что нас тревожит? Ухудшение речевого развития у целого поколения. Меры профилактики речевых нарушений. Компетентный педагог – что это значит? Нет ничего более практичного, чем хорошая теория! Современные классификации отечественной логопедии: от теории к практике, от коррекции к коммуникации. Основные виды нарушений устной и письменной речи. Факторы риска, способствующие дезадаптации детей с речевыми проблемами.
2. Оптимизация процесса работы с проблемными детьми. Методы логопедического воздействия. Пресловутые нормы и нормативы. Виды нарушенного звукопроизнесения. Мифы и реальность. Избирательное отражение нарушений звукопроизнесения на письме. Беда современности – трудность автоматизации полученных навыков. Формирование навыков контроля и самоконтроля у учащихся.
3. Слоговая структура. Виды слогов (по Марковой). Каким образом и как часто бывает нарушена слоговая структура слов у детей? Пропуск согласных в их стечениях. «Ломоток, томолок и потор». Перестановки, усечения, вставки. Персеверации и антиципации на письме. Что это такое и чем нам угрожает? Хорей, ямба, дактиля, амфибрахий и анапеста. Мы все – наследники великого Пушкина. Постепенное усложнение ритмической и слоговой структуры слов при обучении чтению (по Швачкину, Румянцевой). Уточнение и коррекция слоговой структуры слов.



4. Наше богатство – наш словарь. Рост детского словаря (по Гвоздеву). Цифровые методики определения словарного состава (по Калягину). Пути обогащения и систематизации словаря. «Занимательный русский для младших школьников».

Использование мнотехнических приемов, приема «семантических полей», метода «синквейна» и др. для развития словарного запаса ребенка-школьника и предотвращения формирования угадывающего чтения.

5. Этапы формирования грамматического строя речи (по Гвоздеву). Разные виды аграмматизмов. «Женя упал, Женя упала...» Постепенное преодоление родового аграмматизма у ребенка с билингвизмом. «Девочка качается на качелях...» Отражение падежного аграмматизма на письме. Развитая кратковременная память – залог грамотного письма. Бич современности – отсутствие связности речи. Примеры детских рассказов. Мультимедийные презентации – опорная схема для обучения связности речевого высказывания.

6. Если ребенок заикается. Нарушения темпоритмической организации речи. Заикание. Методики Калягина. Роль ударных гласных в коррекции заикания. Практические материалы

для одновременной профилактики пропусков гласных на письме и развития плавности речи ребенка-школьника.

7. Нарушения письма. Основные проблемы на этапе становления письменной речи. Выбор правильной стратегии обучения – половина дела. Коррекционная работа на фонетическом, лексическом и грамматическом уровнях. «Писать красиво нелегко...» Нужна ли современному школьнику каллиграфия? Карта страны Письма. Электронные планшеты и доски – вред или польза?

8. «Читаю, думаю, живу – не просто существую». Чтение как базовый навык в современной школе и в нашей жизни. Чтение текстов разного вида. Понимание – залог оптимизации процесса. Трудности и нарушения в формировании чтения. Современные методы диагностики (по Корневу): методика раннего выявления дислексии (МРВД), быстрое тестирование ведущей модальности КQM (Kolson Quik Modalities Test), систематизированная методика исследования навыков чтения (СМИНЧ), тесты оперативных единиц чтения (ТОПЕЧ). Проективная методика «Незаконченные предложения». Перспективное направление «Лечебная педагогика в жизни школы».

## 1. МИЛОСЕРДИЕ + ПЕДАГОГИКА = ЛОГОПЕДИЯ

*От милосердия – к педагогике, от толерантности – к эмпатии, от коррекции – к коммуникации, от традиции – к инновации... Такие шаги делает сегодня всякий ищущий, компетентный педагог.*

### ЧТО НАС ТРЕВОЖИТ?

К концу первого десятилетия XXI века количество воспитанников групп среднего возраста, нуждающихся в занятиях с логопедом, увеличилось до 85 процентов.

В старшей возрастной группе этот показатель составляет 80 процентов. И это касается только «организованных» детей, а ведь есть еще и дети, никогда не посещавшие дошкольных образовательных учреждений и не занимающиеся с учителем-логопедом\*.

Положение усугубляется тем, что хорошо отлаженная в «доперестроечные» времена сеть логопедических групп постепенно сокращается. Практически повсеместно закрыты группы для детей с фонетическим и фонетико-фонематическим недоразвитием речи. Из-за нехватки мест в детских садах закрываются и группы для детей с тяжелой речевой патологией (общее недоразвитие речи, заикание) наполняемостью 8–10 человек.

Немаловажную роль в возникновении нарушений произношения у детей играет снижение требований к отбору и подготовке педагогических кадров. В памяти те времена, когда абитуриент педагогического училища, вуза, имеющий дефект речи, считался профессионально непригодным. Ни для кого не секрет, что сейчас многие воспитатели имеют проблемы с произношением (*р* горловой, *л* двугубный, межзубные свистящие и др.), ускоренный темп речи, вызывающие у детей желание подражать.

В детских садах, при наличии всевозможных интересных программ практически отсутствует систематическая работа над звуковой культурой речи.

Повсеместно закрываются школы V вида (для детей с тяжелыми нарушениями речи). Не стало логопедов и во многих детских поликлиниках.

По этим и другим причинам в первые классы общеобразовательных школ сегодня поступают до 55 процентов детей 6,5–8,5 года, имеющих нарушения звукопроизнесения и фонематического слуха. Столько же (от общего числа поступающих) имеют бедный словарный запас, несформированный грамматический строй речи, не умеют связно излагать

свои мысли, рассказывать по картине или серии картин, пересказывать сказки. У 2–3 процентов первоклассников нарушена темпо-ритмическая организация и диагностируется заикание. К сожалению, нет точных данных о количестве детей, пришедших в школу не говорящими по-русски либо имеющими практику двуязычного общения (дома – на родном языке, в дошкольном учреждении, а затем и в школе – на русском).

У 16–18 процентов первоклассников при обследовании на предмет раннего выявления нарушений чтения определяется предрасположенность к трудностям в овладении этим процессом. Многие на первый взгляд беспроблемные дети с трудом овладевают письмом. Отсутствие своевременной помощи даже в больших городах приводит к печальным последствиям: 64 процента из неуспевающих учеников начальных классов имеют неудовлетворительные оценки по русскому языку и чтению.

### УХУДШЕНИЕ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ ЦЕЛОГО ПОКОЛЕНИЯ

С 2000 года Организацией экономического сотрудничества и развития ОЭСР (OECD – Organization for Economic Cooperation and Development) – осуществляется международное сравнительное исследование образовательных достижений учащихся пятнадцатилетнего возраста PISA\*, проводимое трехлетними циклами по трем основным направлениям: «грамотность чтения», «математическая грамотность» и «естественно-научная грамотность». В исследовании принимают участие как страны ОЭСР, так и страны-партнеры. Исследование грамотности чтения подобной направленности, характера, широты было проведено в России впервые.

Результаты показали, что существуют большие проблемы в формировании грамотности чтения, понимаемой в широком смысле как способность учащихся к освоению текстов различного содержания и формата, а также рефлексия на них и использование прочитанного в различных жизненных ситуациях.

По общей шкале грамотности чтения наши пятнадцатилетние подростки заняли 27-е и 29-е места

\* Данные детских садов г. Волгограда.

\* Programme for International Student Assessment.

из 32 стран, участвовавших в исследовании. Средний результат России в грамотности чтения составил 462 балла (по тысячебалльной шкале). В 23 странах результаты оказались статистически значимо выше результатов России. В 6 странах (Венгрия, Польша, Греция, Португалия, Латвия, Израиль) результаты статистически не отличаются от результатов России. В 11 странах результаты значимо ниже результатов, достигнутых российскими учащимися.

Весьма неутешительно обстоят дела и во многих развитых странах мира, провозгласивших себя открытым информационным обществом. В них с конца XX века растет безграмотность населения.

## МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ

В России сегодня как никогда актуальны **мероприятия первичной профилактики речевых нарушений**. Возведены в ранг государственной политики меры предупреждения патологии беременности и родов, охрана здоровья будущих матерей, оптимальная организация наблюдений за беременными и профилактика осложнений беременности, предупреждение родового травматизма, инфицирования плода и новорожденного. Проводятся и меры по снижению соматической и инфекционной заболеваемости в первые годы жизни ребенка, ранняя диагностика и лечение перинатальной церебральной (мозговой) патологии. К сожалению, не всегда возможна в настоящий момент ранняя (до 1 года) диагностика и коррекция проблемного развития речи. А ведь хорошо известно, что позднее появление речи (первые слова после 1 года 3 месяцев, первые фразы – после двух лет) является достаточным основанием для вмешательства логопеда. Симптомы девиантного (отклоняющегося от нормы) развития фонологической (звуковой) системы ребенка в возрасте от 3 лет до начала школьного обучения – это безусловное показание для проведения курса логопедической и медико-педагогической коррекции.

К сожалению, в нашей стране практически не получают помощи дети с билингвизмом. Иностранцев перед поступлением в вуз обучают русскому языку. Детей, поступающих в первый класс школы, никто русскому языку специально не обучает. А они относятся к группе риска по нарушениям письма и чтения и должны получать адекватную помощь при освоении второго языка.

## КОМПЕТЕНТНЫЙ ПЕДАГОГ – ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

Велением времени стали повсеместно возникающие в начале века в России психолого-медико-педагогические консилиумы (ПМПк), призванные сегодня, в период интегрированного и инклюзив-



В коллаже использованы фото А.Степанова

ного образования, на местах решать проблемы нестандартных детей. В состав консилиума входят заместитель директора по учебной работе, педагог-психолог, социальный педагог, учитель-логопед, опытный учитель – классный наставник, врач-педиатр и медицинская сестра.

В педагогике как никогда актуально построение «горизонтальной педагогической карьеры». Логика перемещения специалиста по горизонтальной плоскости такова: сменяя участки работы, педагог лучше узнает всю структуру деятельности своего учреждения, расширяет профессиональный кругозор, спектр интересов и возможностей, повышает технологическую культуру, вносит коррективы, проектирует, ощущает себя востребованным, значимым.

Представим пример трековой системы в современном образовательном учреждении: педагог – член педсовета – участник методического совета – руководитель временной творческой группы – автор проекта – член психолого-медико-педагогического консилиума – инициатор проведения проблемных семинаров – руководитель методического объединения – участник совета специалистов. А в общем – грамотный специалист, представляющий и знающий изнутри структуру работы в своем учреждении, организующий эту работу и управляющий ею. В том числе компетентный в работе с детьми, имеющими различные проблемы. (Кстати, зададимся вопросом: почему на экзаменах в ходе соискания первой и высшей квалификационной категории учитель-логопед сдает экзамены по психологии, педагогике, а от педагога и психолога, в свою очередь, логопедических знаний не требуется?)

### НЕТ НИЧЕГО БОЛЕЕ ПРАКТИЧНОГО, ЧЕМ ХОРОШАЯ ТЕОРИЯ!

Основополагающее и многофункциональное значение языка в социальном развитии человека и сложность самой его речевой деятельности, связанной с физиологическими механизмами, с психологическими особенностями личности индивида, с особенностями его речевого общения и социального поведения, – все это объясняет и подтверждает правомерность:

- выделения логопедии в отдельную отрасль научных знаний;
- овладения этими знаниями любым компетентным педагогом, врачом;
- наличия в активе логопеда понятий и терминов из смежных наук.

Каждая наука начинается с собственной классификации. Немецкий психолог Курт Левин сказал когда-то: «Нет ничего более практичного, чем хорошая теория». Научно обоснованные представления

о формах и видах речевых нарушений являются исходными условиями для разработки эффективных методик их преодоления.

Существует особая логика формирования логопедического понятийно-терминологического аппарата.

**Логопедия – от греч. *logos* («слово»), *paideia* («воспитываю, обучаю») – воспитание правильной речи.**

Логопедия – наука о нарушениях речи, о методах их предупреждения, выявления и устранения средствами специального обучения и воспитания.

В более широком понимании логопедия – отрасль научных знаний о человеке с нарушенной речью и его социальной реабилитации и адаптации путем специальных коррекционных психолого-педагогических приемов.

Различают внутрисистемные связи логопедии с общей и специальной психологией, психодиагностикой, общей и специальной педагогикой: сурдопедагогикой, тифлопедагогикой, олигофренопедагогикой, педагогикой для лиц, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, специальными методиками обучения, логопедической ритмикой.

Существуют и межсистемные связи – с медико-биологическими, лингвистическими науками и психолингвистикой.

Итак, мы выяснили, что логопедия – отрасль дефектологии, коррекционной педагогики – наука сугубо педагогическая. Формирование правильной речи и других функциональных систем у детей с речевыми нарушениями, коррекция их поведения представляют собой организованный и целенаправленный **педагогический процесс**.

**Нарушение речи** определяется как отклонение в речи говорящего от языковой нормы, общепринятой в данной языковой среде. Речевые нарушения характеризуются тем, что, возникнув, самостоятельно не исчезают, а закрепляются, не соответствуют возрасту говорящего, требуют того или иного логопедического вмешательства в зависимости от их характера.

Возникновение проблем может отражаться на дальнейшем (не только речевом) развитии, задерживая и искажая его.

Логопедическими исследованиями, проведенными с позиций системного подхода к анализу речевых нарушений (Б.М. Гриншпун, В.И. Селиверстов), установлена причинно-следственная зависимость между самим фактом наблюдаемого в данный момент речевого нарушения, например дефектами звуковой стороны речи, и его отсроченными последствиями. К ним можно отнести дефекты



формирования фонематических и грамматических обобщений, дефекты смысловой стороны речи, затруднения в становлении связной речи. Эти нарушения выявятся через некоторое время в процессе школьного обучения, так как они будут препятствовать обучению грамоте и овладению учебными предметами. Поэтому логопедическое воздействие даже при тех дефектах устной речи, которые представляются простыми, не может ограничиваться чисто коррекционной задачей исправления лишь данного, видимого недостатка, а должно быть развивающим. Это ли не задача для учителя, психолога?

Давайте попробуем в качестве «мозгового штурма» выяснить, смогут ли учитель начальной школы, психолог овладеть понятийно-терминологическим аппаратом логопедии, интересно ли это будет ему. Существуют ли изменения в логопедической диагностике в связи с инклюзивными и интеграционными процессами, с возникновением новых форм логопедического воздействия? Какие новые возможности открывают логопедические знания перед учителем, желающим знать процесс изнутри и управлять им? Как звучат уточненные диагнозы и



есть ли идеи по продвижению? Возможно ли появление оригинальных методик, новых методов работы в связи с уточнением диагностики?

При проведении «мозгового штурма» помните основные его принципы:

- Плохих идей не бывает.
- Мыслите творчески.
- Рискуйте.
- Не критикуйте.
- Рождайте новые идеи.
- Используйте игры и упражнения, чтобы разбудить творческую мысль.
- При отсутствии свежих идей переключитесь на другое упражнение.
- Работа с коллегами может повысить эффективность.
- Записывайте все интересные мысли – они вам пригодятся в дальнейшем!

Итак, рассуждаем... Меняется время. Интеграционные процессы господствуют в нашем обществе. Практически в каждом образовательном учреждении появились педагог-психолог, социальный педагог и учитель-логопед. Родители становятся достаточно компетентными для решения проблем собственных детей. Часто и закономерно у них возникает вопрос: почему мы должны терпеть различные неудобства, возникающие при переводе ребенка в другое учреждение? Насколько оправдан этот перевод?

С существующими сегодня плюсами и минусами интеграции и изоляции сталкивались многие. Нас интересует сейчас сравнение по следующей позиции.

Общеобразовательная (массовая) школа	Специализированный класс
Чрезмерная нагрузка на учителя, который для того, чтобы работать с проблемными детьми, должен посещать различные курсы	Специально подготовленный учитель, владеющий особыми методиками, умеющий <b>управлять</b> процессом обучения и воспитания не таких, как все, детей в сложных ситуациях

Если только это служит камнем преткновения, то попробуем возразить: курсы могут быть сегодня и дистанционными, а без знания особенностей обучающихся, индивидуального стиля их учебной деятельности (ИСУД) современному учителю нельзя существовать в инклюзивном и интеграционном пространстве. И чем более разносторонни эти знания, тем лучше...

## СОВРЕМЕННЫЕ КЛАССИФИКАЦИИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ЛОГОПЕДИИ

В настоящее время в обращении находятся **две классификации речевых нарушений**: клинико-педагогическая и психолого-педагогическая. Построены эти классификации по разным принципам.

**Клинико-педагогическая классификация**, в отличие от чисто клинической, выделяемые в ней виды речевых нарушений не привязывает строго к формам заболеваний. Здесь, так же как и в психолого-педагогической, ведущая роль отводится психолого-лингвистическим критериям, направляющим внимание логопеда на явления, которые станут объектом логопедического воздействия.

**Психолого-педагогическая классификация** возникла в результате критического анализа клинической классификации с точки зрения применимости ее в педагогическом процессе. (Создана она Р.Е. Левиной 50 лет назад.)

Каковы же приоритеты этих двух классификаций?

Приоритетом клинико-педагогической стало изучение частных проявлений нарушений речи. Именно поэтому без ее диагнозов не обойтись при выработке стратегии и тактики индивидуальной работы. Ее диагнозы удобны при организации логопедического воздействия на логопунктах, где работа строится в основном по индивидуальному принципу. А формирование маленьких, диффузных подгрупп возможно на более поздних этапах работы (например, при автоматизации поставленных звуков).

Психолого-педагогическая классификация построена на основе изучения общих проявлений нарушений речи. Ее диагнозами удобно пользоваться при организации работы в специализированных речевых группах детских садов компенсирующего и комбинированного вида, а также в школах V вида (для детей с тяжелыми нарушениями речи).

В клинико-педагогической классификации выделяют:

- основные группы нарушений речи;
- внутри групп – основные формы нарушений речи;
- внутри форм – основные виды нарушений речи.

Психолого-лингвистические критерии позволяют представить, что нарушено в речи, и на основании этого отграничить одно речевое нарушение от другого.

Итак, следуя клинико-педагогической классификации, мы можем выяснить, что перед нами:

- нарушение формы речи (устной или письменной);

- нарушение вида речевой деятельности применительно к каждой из форм (говорение или слушание, письмо или чтение);

- нарушение этапа порождения речи или ее восприятия;

- нарушение операций, осуществляющих оформление высказывания;

- нарушение средств оформления высказывания – языковых или произносительных единиц.

Психолого-педагогическая классификация строится на основе лингвистических и психологических критериев, среди которых учитываются:

а) структурные компоненты речи:

- звуковая сторона;
- грамматический строй;
- словарный запас;

б) функциональные аспекты речи и виды речевой деятельности:

- устная;
- письменная;

в) соотношение нарушений речи с другими сторонами психики ребенка, в том числе с развитием представления, восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения и творчества.

Уточняющая роль и в клинико-педагогической, и в психолого-педагогической классификациях отводится клиническим в сочетании с этиопатогенетическими (*этиология* – причина, *патогенез* – механизм развития) критериями, на основании которых выясняют:

- Факторы, обуславливающие нарушения речи (биологические либо социальные). Следовательно, скорректировать или перевоспитывать?

- Фон, на котором развивается нарушение речи (органический либо функциональный). Следовательно, лечить или компенсировать?

- Локализацию речевого нарушения (центральный либо периферический отдел речевого аппарата). Следовательно, можем ли мы воочию увидеть нарушение или нужны дополнительные диагностические процедуры?

- Степень речевого нарушения. Следовательно, длителен ли процесс воспитания или коррекции?

- Время возникновения речевого нарушения. Следовательно, благоприятен ли прогноз?

Эти данные позволяют логопеду (учителю, психологу, социальному педагогу и (или) всем вместе!?) понять и прогнозировать: сроки, возможные результаты работы, достаточность логопедического воздействия, необходимость комплексного подхода.

## ОСНОВНЫЕ ВИДЫ НАРУШЕНИЙ УСТНОЙ И ПИСЬМЕННОЙ РЕЧИ

К нарушениям устной речи в клинико-педагогической классификации относят нарушения внеш-

него фонационного оформления высказывания. Это дисфония (афония), брадилалия, тахилалия (баттаризм, парафазия, полтерн), заикание, дислалия, ринолалия, дизартрия. И нарушения внутреннего семантического оформления высказывания: алалия и афазия.

К нарушениям письменной речи в клинико-педагогической классификации относят дислексию и дисграфию.

В психолого-педагогической классификации, так называемой детской логопедии, выделяют нарушения средств общения: фонетико-фонематическое и общее недоразвитие речи, а также нарушения в применении средств общения – заикание. Эта классификация совсем невелика по объему. Нарушения чтения и письма рассматриваются в ней как отсроченные последствия ОНР и ФФНР, а заикание – как нарушение коммуникативной функции речи при правильно сформировавшихся средствах общения.

Заметим, что логопедические термины, имеющие в начале частицу **а**, означают полное отсутствие чего-либо (голоса, речи); частицу **дис** (иногда **диз**) – расстройство чего-либо. Но обо всем по порядку. (См. *диагнозы клинико-педагогической и психолого-педагогической классификаций логопедии на диске*.)

Анализ коммуникативного статуса при речевых нарушениях позволяет в психодиагностике идти от общего к частному – от специфики целостного процесса общения к изучению конкретных особенностей психических свойств и функций. Это позволяет синтезировать диагностические данные о ребенке вокруг центрального процесса – коммуникации – и рассматривать результаты исследования на ПМП-консилиуме (комиссии) не изолированно, а системно, комплексно, в динамике и опосредованно через общение педагога, психолога, логопеда и ребенка.

Хорошо известно, что дети с нарушениями речевого развития в школе – это одна из категорий детей с парциальными нарушениями. Иначе говоря, детей нестандартных, об особенностях которых любой педагог – учитель, классный наставник, социальный педагог, педагог-психолог – должен быть осведомлен. Должен он представлять и факторы риска, способствующие дезадаптации нестандартных детей. В критические периоды смены учителей и воспитателей, перехода к многопредметному обучению, при интенсификации программ обучения, при несоответствии методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям дети, имеющие речевые проблемы, требуют особого внимания, особой формы организации занятий. Вспомним: знать – значит уметь управлять!

### Задание для самостоятельной работы

Подумайте, пожалуйста, о плюсах и минусах, достоинствах и недостатках **изоляция** (т.е. вывода детей с проблемами речевого развития, задержкой психического развития, например, в специализированные учреждения) и **интеграции** (т.е. обучения проблемных детей в массовой школе). Запишите эти размышления в свой блокнот.

**Ольга ЕПИФАНОВА,**  
учитель-логопед,  
МОУ гимназия № 15,  
г. Волгоград

*Продолжение следует*

### Литература

1. Епифанова О.В. Логопедия. Милосердие и педагогика // Обруч, № 3/1999.
2. Епифанова О.В. Организация коррекционно-педагогического процесса в негосударственных образовательных учреждениях // Учебный год. Журнал волгоградских учителей ВГИП РО, № 3/2006.
3. Епифанова О.В. Организация логопедической работы в дошкольных образовательных учреждениях // Дошкольное воспитание, № 8/1999.
4. Калягин В. Когда ребенок плохо говорит. – СПб.: КАРО, 2004.
5. Корнев А.Н. Нарушения чтения и письма у детей. – СПб.: МиМ, 1997.
6. Логопедия: Учебник для студентов дефектологических факультетов педагогических институтов // Л.С. Волкова, Р.И. Лалаева, Е.М. Мастюкова и др. / Под ред. Л.С. Волковой. – 2-е изд. – В 2 кн. – М.: Просвещение: Владос, 1995.
7. Максакова В.И. Педагогическая антропология. – М.: Academia, 2001.
8. Немов Р.С. Психология. – М.: Гуманитарный центр Владос, 2001. – Кн. 3: Психодиагностика.
9. Понятийно-терминологический словарь логопеда / Под ред. проф. В.И. Селиверстова. – М.: Гуманитарный центр Владос, 1997.
10. Трошин А.В., Жулина Е.В. Логопсихология. – М.: Творческий центр «Сфера», 2005.



Дополнительный материал  
к статье см. на диске



# Воин России

## Урок развития речи в 3-м классе для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР)

### Цели и задачи урока:

1. Продолжать знакомить детей с Днем защитника Отечества.
2. Расширять представления детей о воинах Великой Отечественной войны; знакомить с солдатами разных эпох; рассматривать картины; слушать песни; рассказывать о своих впечатлениях.
3. Воспитывать у детей уважение и чувство благодарности ко всем, кто защищал Родину.
4. Учить подбирать синонимы, внимательно слушать чтение произведения и устно отвечать на вопросы, продолжать работу с пословицами русского народа.
5. Закреплять знания о предметах, принадлежащих современным воинам.

### Цель учителя

Создать с помощью логопедических упражнений и приемов такие условия для детей с ТНР, которые наиболее эффективно помогут им преодолеть недостатки речи и станут предпосылками для ее успешного развития.

### Материал к занятию

Зеркала. Словари Даля, синонимов, Ожегова. Иллюстрации с изображением воина и его снаряжения: богатырь, рыцарь, казак, гусар, красноармеец, современный солдат.

Репродукция картины В.М. Васнецова «Богатыри», фонограмма «Марш», рассказ Н.И. Подлесовой «Бронзовый солдат».

### Предварительная работа

Чтение произведений о ВОВ; заучивание стихов; рассматривание картин и иллюстраций о защитниках Родины; экскурсии; беседы о Родине; рассматривание иллюстрации памятника Неизвестному солдату.

Ученикам заранее раздается информация о гусарах, богатырях, казаках, рыцарях, красноармейцах. Если ученики сильные, они сами дополнительно ищут информацию в художественной литературе и словарях.

### ХОД УРОКА

#### 1. Артикуляционная гимнастика

(Статические упражнения для языка: чередование.)

##### «Чашечка»:

- Улыбнуться;
- широко открыть рот;
- высунуть широкий язык и придать ему форму чашечки (т.е. слегка приподнять кончик языка).

«Иголочка»: язык узкий, напряженный, вытянут вперед.

– **Массаж языка:** покусывание языка при движении его вперед-назад (по 6 раз).

#### 2. Релаксация и дыхательная гимнастика

– Вокруг себя повернитесь и в деревья превратитесь. Представьте, что вы превратились в дубы. Крепко упритесь ногами в пол, сожмите кулаки. Сильный ветер едва-едва раскачивает большие дубы. Они стонут низким голосом: «Ы-ы-ы».

– А сейчас превратимся в березы. Березовые ветви раскачивает даже легкий ветерок. Поднимите ослабленные руки, покачайте ими. Березы поют высоким голосом: «И-и-и».

(Инструкция перед произнесением звука: забор воздуха через нос, звук произносится на выдохе.)

#### 3. Повторение и закрепление

- Какое сейчас время года?
  - Какие зимние месяцы вы знаете?
  - Назовите время года, которое следует за зимой.
  - Назовите весенние месяцы.
  - Какой сейчас месяц?
  - Назовите февральские праздники.

## 4. Объявление темы урока

а) Работа со стихотворением С.Я. Маршака «Февраль».

Дуют ветры в феврале,  
Воют в трубах звонко,  
Змейкой мчится по земле  
Легкая поэмка.  
Поднимаясь, мчатся вдаль  
Самолетов звенья.  
Это празднует февраль  
Армии рождение!



- О каком празднике это стихотворение?
- Что это за праздник? Кого надо поздравлять?
- Как вы понимаете слово **поэмка**?

б) Работа со словарем

**Поземка** – ветровой перенос **снега** на высоте нескольких десятков сантиметров над снежным покровом; горизонтальная дальность видимости при этом не ухудшается. Один из видов **метели**. Может образовывать снежные **заструги** в ветровой тени предметов.

### Февраль

В Древнем Риме этот месяц заканчивал год, и римляне устраивали в конце месяца большой праздник, приносили жертвы покровителю стад – богу Фебрусу. Отсюда и название месяца – **февраль**.

Древнерусское название – **лютый** (так как в это время стоят лютые морозы, выпадает много снега).

в) Работа со словарем

– Посмотрите на рисунки. Какие словарные слова мы будем писать? (*Солдат и Москва*.)

– Запишите их, проговаривая.

– Что вы знаете о Москве?

– Почему Москва – город-герой?

– Какую одежду носят солдаты?

– Посмотрите на иллюстрацию.



– Какими чертами характера должен обладать солдат?

– Подберите синонимы к слову **смелый**. Запишите их.

Работа со словарем синонимов (синонимы слова **смелый**: **отважный, неустрашимый, решительный, предприимчивый, мужественный, энергичный, смельчак, безбоязненный, дерзкий, храбрый, бравады, доблестный, героический, бесстрашный**).

## Игра «Найди лишнее»

● Каска, фуражка, пилотка, буденовка, **богатырь**.

● Сабля, пулемет, автомат, **гусар**.

– Какое слово лишнее? Почему?

– Кто такие **богатырь** и **гусар**?

– Кто написал эту картину?

(Виктор Васнецов.)

**Богатыри и витязи** – художественные образы героев, защищавших земли Киевской Руси от нашествий врагов или от всякой нечисти (в былинах, сказаниях, песнях).

### Богатырь

● Богатыри – художественные образы русского фольклора.

● «Богатырь» (крейсер) – бронепалубный крейсер Российского императорского флота.

● Богатырь – поселок в Самарской области.

● Богатырь – деревня в Смоленской области.

● *Существуют другие одноименные населенные пункты на территории России, Казахстана и Украины.*

● «Богатырь» – кондитерская фабрика.

### Гусары (материал

от подготовленного ученика)

Гусары (от венг. *Husz* – «двадцать») – легковооруженные всадники XV–XX вв. (наряду с уланами). В России с XVIII века. Отличались характерной амуницией: **кивер** (высокая цилиндрическая кожаная шапка с козырьком), **ментик** ( меховая короткая куртка), **долман** (мундир, расшитый шнурами), **рейтузы, сапоги**. Гусары брили бороды и носили усы. В XV–XVII вв. носили легкие доспехи, включая и неполные **латы**.

– А какими были солдаты в разные времена? Давайте посмотрим иллюстрации.

### Рыцари (материал

от подготовленного ученика)

Рыцарь (от нем. *Ritter*, первонач. – «всадник») – тяжеловооруженный конный воин. Для рыцаря считались обязательными моральные нормы: смелость, верность долгу, благородство по отношению к женщине. Отсюда перен. – самоотверженный, благородный человек.

### Казак (материал

от подготовленного ученика)

Казак – «вольный человек из беглых крепостных крестьян и городской бедноты, поселившийся на окраине Московского государства».



*Красноармеец*  
(материал от подготовленного ученика)

Красноармеец – воинское звание и должность военнослужащего рядового состава ВС СССР (РККА) с февраля 1918 г., солдат; как персональное воинское звание введено в 1935 году. В ВМФ в 1918–1946 гг. званию красноармейца соответствовало звание краснофлотец. В 1946 г. заменено званием рядовой.

Так выглядит современный солдат.

*г) Физкультминутка* (фонограмма «Марш»)  
«Отдай честь!»

Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом «во!», затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

*д) Работа с текстом*

Учитель предлагает послушать рассказ Надежды Ивановны Подлесовой «Бронзовый солдат».

Гулял однажды Андрейка с папой по городу и увидел на площади памятник солдату. Свежие цветы лежали у его ног.

– Посмотри, папа, какой солдат, – сказал Андрейка. – Это самый храбрый и самый главный солдат?

– Да, – ответил папа. – У этого солдата своя история.

– Расскажи, – попросил Андрейка.

И вот что рассказал папа.

Жил на свете человек. Ничем от других людей не отличался. Только немного крепче других любил свою землю. И чем старше становился, тем сильнее эта любовь была.

Однажды напали на его землю враги. Начали жечь города. Убивать, угонять в неволю людей.

Как узнал об этом тот человек – не мог усидеть дома. Пошел в поле. Поклонился хлебу. Попрощался, и колосья ему в ответ закивали, словно тоже прощались.

Повернулся человек к лесу и ему низко поклонился. Зашумели деревья листвою, будто сказать что-то хотели.

Потом припал к земле и поцеловал ее:

– Прощай! Смерть приму за тебя – врагу не отдам.

Развернул он платок и насыпал в него горсть земли. А утром простился с семьей и ушел на войну. Стал солдатом. Много лет воевал тот человек. Несколько раз ранен был. А землю ту, в узелке, всегда с собой носил.

Однажды был сильный бой. Всего несколько человек осталось в живых... И сказал один солдат:

– Мало нас, не продержимся – видно, умереть суждено на этом месте.

А человек вынул узелок с землей и начал его развязывать.

– Что это у тебя? – спросили товарищи.

И развернул он узелок. Положил так, чтобы все эту землю видели.

И случилось чудо. Каждый, кто посмотрел на эту землю, вдруг услышал свое. Самое дорогое.

Рыбак услышал шум моря.

Крестьянин – шелест трав и пастуший рожок.

А молодой солдат – песню, что любимая девушка пела.

И все вдруг такую силу в себе почуяли, что на другой день каждый за десятерых бился.

И прогнали они врага.

Но в одном из боев тяжело ранило этого человека. Очнулся он в темном подвале. Понял: в плен попал.

Стали допрашивать его враги:

– Отвечай: сколько солдат на твоей земле? Какое у них оружие?

Ни слова не сказал Человек. Стали пытаться его, а он продолжал молчать.

Решили убить солдата враги. Но еще много дней и ночей провел он в темном подвале с заветным узелком на коленях.

Дотронется солдат до родной земли – и вроде полегче на душе станет. А в последнюю ночь долго смотрел он на землю, да так и забылся, склонившись над ней. А очнувшись, увидел перед собой цветок. Такой красивый! Пять красных лепестков было у него и по лепесткам – лучи желтые. И светил цветок, словно солнце.

Удивился: откуда цветок взялся? Огляделся вокруг – никого нет.

И подумалось вдруг, что сама матушка-земля одалила его за любовь к ней.

Так и вышел солдат на казнь, прижимая к груди заветный узелок.

Отец замолчал.

– Ну а дальше что? – заволновался Андрейка. – Они убили его? Он умер?

– Нет, – успокоил его отец. – Такие не умирают. Он просто превратился в бронзового солдата. Видишь, сколько людей приходит к нему? Значит, он и теперь среди нас.

Андрейка долго задумчиво смотрел на звезду у подножия памятника и вдруг сказал:

– А я знаю, куда делся тот цветок! Он превратился в звезду. А желтые лучики на лепестках зажгли вечный огонь!

*Вопросы после прочтения произведения.*

*(Устные ответы детей на вопросы.)*

● Кто главный герой этого рассказа?

● Почему человек не смог увидеть дома?

● Что помогло человеку-солдату в трудные минуты?

● Какими словами можно сказать о характере героя?

● Вот такие люди – смелые, отважные и сильные – смогли победить врага, освободить нашу Родину и другие страны от фашистских захватчиков.

● Подумайте: какая пословица больше подходит к этому рассказу?

### *Работа с пословицами*

● Всякому мила родная сторона.

● Бой красен мужеством, а товарищ – дружеством.

● Русскую заповедь знай: в бою не зевай.

● Родная земля и во сне снится.

● Кто Родине верен, тот в бою примерен.

● Кто к нам с мечом придет, от меча и погибнет (из к/ф «Александр Невский»).

– Объясни смысл пословиц.

– Запиши пословицу, которая подходит к тексту.

## 5. Итог

– Послушайте стихотворение.

Нам нужен мир на голубой планете!

Его хотят и взрослые, и дети.

Им хочется, проснувшись на рассвете,

Не вспоминать, не думать о войне.

Нам нужен мир, чтоб строить города,

Сажать деревья и работать в поле.

Его хотят все люди доброй воли –

Нам нужен мир навеки! Навсегда!

– Как вы понимаете это стихотворение?

## 6. Домашнее задание

Придумать поздравление отцам, дедам, солдатам от ученика. Написать его, принести с собой.



**Екатерина БАКАРЧЕНКО,**

*педагог,*

*МС КОУ «Начальная школа – детский сад» № 10 (V вида),*

*г. Новокузнецк,*

*Кемеровская область*

*В статье использованы фото с сайтов kp.ru, gorod.tomsk.ru, www.webblancer.net*



# Школьная культура

Из книги доктора Дэвида Митчелла

«Эффективные педагогические технологии специального и инклюзивного образования»\*  
(Окончание. Начало в № 2, 3)

Создание школьной культуры – это – включает разработку и воплощение концептуальных целей школы. Эти цели отражают общие ценности, взгляды, традиции и нормы поведения всех членов школьного сообщества, особенно тех, кто занимает лидерские позиции.

Для инклюзивных школ это означает прежде всего идею принятия и поддержки разнообразия и чувствительность по отношению к особым потребностям.

Представление о том, что у разных школ есть собственная культурная идентичность, появилось недавно. Оно основано на антропологических и организационных исследованиях, а также исследованиях школьной социальной психологии.

Культура школы определяет, как ее члены ведут себя по отношению друг к другу: как общаются педагог с педагогом, педагоги с учениками, ученики с учениками, родители с педагогами, родители с учениками.

Иногда культура школы отражена в формальных документах и словах школьных лидеров. Чаще она остается негласной и заметна по стилю взаимодействия в классах, во время перемен, в учительской и даже в окружающем сообществе – везде, где члены школы встречаются друг с другом. В общем, культура школы – это характеристика школы как организации, а не отдельных ее членов, хотя все они вносят свой вклад в ее формирование.

Развитие в школе определенной культуры требует лидерства. В большинстве школ роль лидера принадлежит директору, но это могут быть самые разные лица.

**Воплощение инклюзивной культуры в школе включает следующие элементы:**

- – *Разработка принципов и их пропаганда.* (Определение философии и целей инклюзии, ее пропаганда при любой возможности, например, в школьных публикациях, разговорах с родителями и представителями сообщества, а также в неформальных беседах.)

- – *Поощрение и признание.* (Формальное и неформальное, публичное и частное признание вклада тех, кто пропагандирует инклюзию.)
- – *Привлечение ресурсов.* (Один из главных барьеров на пути инклюзивного образования во многих странах – отсутствие необходимых ресурсов. Когда они появляются у школы, лидеры следят за их распределением.)
- – *Стандартные организационные процедуры.* (Правила, требования и процедуры, применяемые в школе, должны быть модифицированы с учетом особых потребностей учеников. Для этого необходимо внести изменения в учебный план, учебники и методику проведения экзаменов.)
- – *Отслеживание улучшений.* (Лидерам недостаточно просто «хорошо поступать», им нужно показывать, как их действия влияют на успеваемость и социальное поведение учеников.)
- – *Преодоление проблем.* (Часто возникает скрытое и открытое сопротивление, с которым необходимо бороться.)

Сколько же учеников должно быть в инклюзивном классе? Это сложный вопрос. Успеваемость, отношения, настроение учителя и удовлетворение учеников от учебы выше в классах, где не много учеников (10–15). Это утверждение верно для начальных и средних школ независимо от способностей учеников.

## Результаты

Британское исследование показало, что успешные школы поощряли:

- а) инклюзивную атмосферу;
- б) общую эффективность школы;
- в) разнообразие учебного плана;
- г) отслеживание индивидуальных успехов;
- д) высокие, но реалистичные ожидания;
- е) тесные связи с родителями.

\* Из брошюры «Инклюзивное образование: учиться вместе – реально!», РООИ «Перспектива», Москва.



Качественное исследование американской начальной школы показало, что успех инклюзивной программы зависит от трех характеристик школьной культуры:

- 1) наличия лидера с демократическим подходом и четким набором ценностей;
- 2) широкого взгляда на положение школы в обществе, вовлечения семей и представителей близлежащего сообщества;
- 3) общего языка и ценностей, которые, например, проявляются в словах «школа для всех».

### Возможные риски

Основная опасность состоит в том, что директор школы может начать воспринимать себя как единственного ответственного за формирование и выражение школьной культуры. На самом деле это должно быть общей ответственностью.

Как только школьная культура сформирована, она считается постоянной, незыблемой.

Это неверный посыл, так как она постоянно меняется в соответствии с меняющимися потребностями.

Редко бывает, что принципы школьной культуры разделяют абсолютно все. Всегда есть люди, которые скрыто или открыто не придерживаются доминирующих взглядов.

Их мнение необходимо учитывать, однако не допускать, чтобы оно угрожало школьной культуре в целом.

Школьная культура отражает и определяет, как участники образовательного процесса ведут себя по отношению друг к другу.

Все члены школьного сообщества, особенно занимающие лидерские позиции, должны способствовать созданию в школе атмосферы уважения, принятия.

## Психологический климат в классе

Психологический климат в классе – многокомпонентная стратегия, которая отражает особенности школьной культуры, но не ограничивается ими.

Психологический климат в классе иногда называют окружением в классе, психосоциальным окружением, атмосферой, фоном, экологией или средой.

Качество климата в классе – важный компонент успеваемости учеников. Они учатся лучше, если позитивно воспринимают педагога и одноклассников.

### Оценить климат в классе помогут три фактора:

- 1 **Отношения:** в какой степени ученики в классе поддерживают друг друга и помогают друг другу?
- 2 **Личностное развитие:** как идет личностный рост и самосовершенствование учеников?
- 3 **Системная поддержка:** порядок и дисциплина в классе, ясное понимание педагогом своих целей и ожиданий, контроль и реакция на изменения.



Фото с сайта [www.netschools.ru](http://www.netschools.ru)

## Отношения

Ученики с особыми образовательными потребностями часто испытывают негативные эмоции, связанные с неудачей, отвержением, враждебностью. Поэтому многие привыкли не доверять одноклассникам, они не верят, что способны вписаться в классное окружение. Все это говорит о заниженной самооценке, может привести к депрессии, гневу, тревожности, страху.

**Учитель может разорвать этот порочный круг, если он:**

- – понимает чувства учеников и старается создать для них эмоционально благоприятное окружение, которое усиливает положительные эмоции и ослабляет негативные;
- – осознает, что каждый день ученики приходят в школу с разным настроением и эмоции могут мешать им;
- – старается шире опираться на положительные эмоции в процессе преподавания;
- – создает в классе атмосферу стабильности и повторяемости, безопасности, теплоты, эмпатии, поддержки, уверенности, ощущение причастности, справедливости и спокойствия;
- – дает понять ученикам, что они в равной степени важны, что он полностью принимает каждого как личность, несмотря на сложности в учебе;
- – развивает «настоящие отношения», когда ученики принимают друг друга, чувствуют заботу, уважение и теплоту, а возможно, и сострадание, когда отсутствуют манипуляции;
- – поддерживает учеников, дает им почувствовать свою причастность: «Моим учителям нравится видеть меня в школе», «Мне не нравится болеть и пропускать школу»;
- – каждому ученику в классе отводит свою важную роль, а в классе создает сообщество учеников;
- – в подходящих ситуациях использует юмор, чтобы избавиться от напряженности и сделать учебу более веселой.

## Личностное развитие

Некоторые ученики с особыми образовательными потребностями настолько недооценивают свои способности, что вообще не ставят перед собой никаких целей. Другие, случается, ставят перед собой цели, превосходящие их возможности, а третьи – социально неприемлемые.

**Учитель должен:**

- – помогать ученикам ставить перед собой долгосрочные цели в учебе и в жизни («Я хочу хорошо учиться, заниматься спортом и иметь близких друзей»);

- – чаще говорить с учениками о целях, показывать, как их достижение связано с учебой («Если ты, Руслан, хочешь работать с компьютерами, тебе нужно понимать...», «Сеня, при заполнении налоговой декларации нужны знания по математике», «Если хочешь быть хорошим фермером, ты должен понимать, что такое эрозия»);
- помогать им в размышлениях о движении к целям;
- – подчеркивать важность цели, сути образования, заключающейся в обретении понимания жизненных процессов, а не просто в демонстрации своих способностей или превосходства над одноклассниками;
- – помогать преобразовывать общие цели в конкретные намерения и обязательства, представляя их в виде задач, вспомогательных, краткосрочных целей («Я хочу окончить школу со специализацией», «Я хочу прочесть эту книгу за неделю, чтобы приступить к следующей»);
- – научить определять приоритеты и выбирать между противоречащими друг другу целями («Я хочу хорошо учиться и достичь успехов в спорте, но понимаю, что учеба важнее для моего будущего»);
- – постоянно использовать обратную связь, чтобы поддерживать продвижение учеников к целям.

Учителю следует понимать, что есть предел, до которого он может мотивировать учеников. Ученики в конечном счете сами ответственны за свое образование: «Денис, я могу помочь тебе учиться и указать правильное направление, но учиться вместо тебя я не могу!».

Учителю следует осторожно решать проблемы с мотивацией. Ведь у каждого человека есть свои ценности и свои цели, их нужно уважать как реальность независимо от того, какими, по мнению учителя, они должны быть. Учителю стоит хотя бы один раз в неделю проводить время с каждым из учеников наедине.

Учитель должен быть терпеливым, но твердым по отношению к ученикам с постоянными проблемами в области мотивации: «Я вижу, что ты думаешь об учебе, Христина, но давай сделаем как можно больше сегодня, оставшимся займемся завтра. Я думаю, что в итоге у тебя все получится».

## Системная поддержка

Часто ученики с особыми образовательными потребностями думают, что вообще не способны учиться. Это ощущение подкрепляется позицией педагогов и родителей, которые не ожидают от них многого.

### Учителю надо:

- верить, что все его ученики могут учиться, что они могут освоить основные положения учебного плана;
- постоянно стремиться повышать ожидания самих учеников и их родителей;
- помочь ученикам осознать, что успех зависит не только от способностей, но и от затраченных усилий;
- не требовать невозможного;
- поддерживать у учеников веру в собственные способности («Я могу сделать почти все, если постараюсь», «Если я могу что-то понять в математике, то смогу понять и в естествознании», «Если я настойчиво занимаюсь, то смогу выучить»). Как однажды сказал известный промышленник Генри Форд: «Вы правы, если думаете, что можете, и правы, если думаете, что нет»);
- давать ученикам достаточно времени для того, чтобы задавать вопросы и участвовать в обсуждениях;
- устанавливать четкие правила и границы.

Некоторым ученикам трудно следовать социальным правилам, и они стремятся целенаправленно эти правила нарушать.

### Учитель должен:

- уделять особое внимание тому, чтобы соблюдались основные правила, донести до всех учеников, что классные обязанности и правила составляют важный компонент учебной среды;
- свести требования и правила к необходимому минимуму, чтобы сохранять порядок в классе;
- говоря о правилах, давать модели желательного поведения (например: «На переменах ходите не спеша», а не «Бегать запрещено»);
- убедиться в том, что правила единообразны у всех педагогов школы;
- разрабатывать правила с участием учеников и педагогов, чтобы ответственность за их соблюдение лежала и на учителях, и на учащих;

- планировать переход от одного занятия к другому, чтобы свести к минимуму непослушание (использовать картинки-подсказки, чтобы помочь ученикам с особыми образовательными потребностями напомнить необходимые действия);
- показывать детям, как выглядит приемлемое и неприемлемое поведение и какая за этим следует реакция;
- быть твердым, но не авторитарным, помнить, что управление классом – важный, но недостаточный фактор успешной учебы.

В современной школе учитель больше не должен стоять у доски, когда ученики сидят за партами. Сегодня педагоги больше воспринимаются как «менеджеры» учебы. Они до сих пор уделяют время обучению класса в целом, но также проводят много времени, перемещаясь от ученика к ученику и при необходимости помогая каждому.

### Какой же должна быть позиция учителя в классе? Вот мои предложения:

- находиться там, где вас хорошо видно всем ученикам;
- постоянно устанавливайте зрительный контакт с учениками и периодически осматривайте весь класс, чтобы предупредить нежелательное поведение;
- входите на «территорию» учеников, не оставайтесь на «позиции» учителя; перемещаясь по классу, вы сможете заметить признаки нежелательного поведения и поощрить поведение правильное;
- проследите, чтобы в классе не было «укромных уголков», где ученики, желающие избежать участия в уроке, могли бы скрыться от взгляда;
- нежелательное поведение проходит несколько фаз, прежде чем превратиться в проблему, поэтому следует быть бдительным и замечать первые же признаки и быстро на них реагировать; иногда бывает достаточно показать невербально: вы заметили, что происходит.



## Результаты

Существует множество исследований психологического климата в классе и его влияния на успеваемость и процесс обучения.

К сожалению, я не смог найти исследований, которые концентрируются на учениках с особыми образовательными потребностями, однако полагаю, что результаты существующих применимы ко всем группам учеников.

Все исследования показывают, что климат в классе – один из ключевых компонентов, влияющих на успеваемость. Более того, создание позитивного климата в классе – основная характеристика успешного учителя.

Голландское исследование показало, что те педагоги, которые воспринимаются как понимающие, готовые помочь, дружелюбные, не очень строгие, но демонстрирующие лидерские качества, помогают ученикам достичь большего.

Те, которые выглядели неуверенными, недовольными учениками и строгими, достигали худших показателей.

Некоторые исследования говорят о том, что педагоги склонны более позитивно оценивать климат в классе, чем ученики. Такая оценка должна быть скорректирована с помощью обратной связи.

В классическом исследовании, прошедшем в 80 начальных школах США, было обнаружено, что способы реагирования на неприемлемое поведение у эффективных и неэффективных педагогов не различаются.

Различие состоит в том, как они предотвращают появление такого поведения. Эффективные педагоги находятся в контакте с учениками и всегда знают, чем они заняты; уделяют внимание нескольким делам одновременно, их не отвлекает поведение учеников; они чувствуют, когда нужно сменить темп урока; вовлекают весь класс в выполнение задания и дают ученикам разнообразные стимулирующие задания.

## Возможные риски

Учитель может излишне концентрироваться на содержании обучения и стратегиях преподавания и не понимать, какую важную роль играет атмосфера в классе.

Качество психологического климата в классе оказывает значительное влияние на успеваемость учеников. Они успевают лучше, если находятся в эмоционально безопасном и предсказуемом окружении, которое помогает им ставить позитивные цели и мотивирует к учебе.

*Перевел с английского  
И.Аникеев*

## Преодоление

### «Я пою – а значит, я живу!»



*В 1978 году в Сухуми в семье бывшего шахтера и бывшего педагога родилась девочка – Диана Гурцкая. Она была поздним ребенком: до нее у родителей уже было трое*

Малышка сначала ничем не отличалась от других детей, и родители не догадывались о ее слепоте, пока как-то она с грохотом не упала с дивана, разбив в кровь личико. Горе родителей, вскоре узнавших о страшном недуге ребенка, трудно описать. Сама же девочка долго не понимала, что отличается от сверстников.

С раннего детства Диана любила петь и радовала своими песнями родных и близких.

Родители отдали девочку в Тбилисскую школу-интернат для незрячих детей. В 8 лет ей удалось убедить преподавателей музыкальной школы, что она сможет научиться играть на фортепиано. Таким образом, она училась сразу в двух школах – общеобразовательной и музыкальной, которые успешно окончила.

На одном из музыкальных конкурсов в Тбилисской филармонии она поразила известную грузинскую певицу, и это выступление в жизни девочки стало первым шагом на большую сцену. Диане было тогда 10 лет!

Она окончила эстрадное отделение Московского музыкального училища им. Гнесиных, поступила в ГИТИС. В 1999 году начала свою самостоятельную сценическую карьеру. Успех пришел скоро, но еще раньше Диана покорила широкую публику, исполнив знаменитую песню «Тбилисо» на фестивале «Ялта – Москва – транзит».

Абсолютный слух у Дианы сочетается с прекрасно развитыми чувством ритма и координацией движений. Она умеет ориентироваться в пространстве. Диана Гурцкая стала первой незрячей певицей из Восточной Европы, принявшей участие в Евровидении. Она – заслуженная артистка РФ, кавалер ордена Чести Грузии, одна из основателей фонда помощи незрячим и слабовидящим детям. «Я пою – а значит, я живу», – неустанно повторяет Диана. Для нее распахнуть душу и отдавать свою любовь людям – настоящее счастье!

**Юлия ПЕТРОВА**  
Фото с сайта [mdnews.ru](http://mdnews.ru)



# Внутренняя улыбка

## Игры, упражнения, формирующие у школьников способы самоизучения, саморефлексии, самосовершенствования

Только мы распоряжаемся своими чувствами, другие люди не могут *заставить* нас чувствовать что-либо. Для того чтобы научиться владеть собой, мы должны полностью нести ответственность за свою жизнь, за то, что происходит вне и внутри нас. Ответственность – осознание причины происходящего в нашей жизни, это – понимание того, что человек сам является источником всего, случившегося с ним.

Часто мы попадаем в ловушку, обвиняя других в своем плохом самочувствии и в том, что случается с нами, и по этой причине перестаем искать решение своих проблем. Дело в том, что события, обстоятельства и окружающие нас люди редко меняются так, как мы этого хотим. Чтобы получить другие, желаемые результаты, мы должны изменить свое собственное поведение и способы реагирования.

Подростки должны определить те сферы жизни, в которых они ощущают себя неуверенно, с тем чтобы работать над собой. Ученик должен понимать, что он и есть источник своих мыслей, чувств и поведения.

### Игра «Презентация мира»

*Это дополнительный способ перевода предметного восприятия реальности в ее ценностное восприятие.*

Группе предъявляется какой-либо предмет и предлагается описать роль этого предмета в жизни человека: зачем он для человечества, какую роль выполняет в реализации стремлений к счастью, какие отношения несет в самом себе, когда включен в повседневное существование. Такого рода

интеллектуально-эмоциональное усилие высвечивает для школьника духовную ценность материального предмета, смещает границы духовного и материального, развивает способность к одухотворению и в итоге поднимает подростка над ситуацией, помогает ему обрести свою личностную сущность – стать субъектом отношений, освобождаясь от зависимости вещно-предметной.

### Игра «Публичная лекция»

*Приобщает каждого ученика к самообразованию, формирует умение воспринимать лекционный материал и навыки культурного поведения в публичном месте.*

Публика – это люди, собранные в одном месте и являющиеся зрителями и слушателями. Возраст тут не имеет значения, на публичную лекцию приходят все желающие – первоклассники и десятиклассники, учителя, родители.

Время лекции строго ограничено – от 15 до 20 минут. Тематика публичной школьной лекции может быть самой разнообразной и неожиданной. Например: «Человек и его жизненные функции», «Я и объекты мира» и др.

Выстраивание логики выступления оратора оказывает благотворное влияние на слушателей, уча их логическому мышлению, формируя одновременно и позицию слушателя.

Традиционные публичные лекции в школе заметно изменяют атмосферу, выдвигают в число лидеров умных и интеллектуально развитых учеников, повышают статус эрудитов, включают в число ценностных предпочтений школьников знание как таковое.

## Игра «Открытая кафедра»

*Значительная ступенька взросления школьника, требующая определенных духовных усилий. Это один из способов вывести подростка на осознание себя в мире, мира в себе, содержания и сути жизни, связи своего «я» с окружающей реальностью.*

На открытую кафедру поднимается ученик в роли гражданина мира, человека, жителя Земли; он говорит о своих общественных интересах, личностной озабоченности всем, происходящим в мире, как если бы ему предоставили такую кафедру, с которой можно было бы говорить со всем человечеством.

Рисунки Е. Медведева



Игра импонирует подростку, отвечает его потребности в активном преобразовании жизни, его романтическим мечтам о возведении дворцов, его острому желанию вмешиваться в реальность, содействовать изменению ее.

## Упражнение «Обретая наставника»

Участникам раздаются чистые листки бумаги с обозначенными тремя колонками. Ребятам предлагается в первой колонке отметить людей, которыми они восхищаются, рядом – список их качеств, которыми они тоже хотели бы обладать. Затем школьникам необходимо определить, что им нужно развивать в себе, чтобы отличаться теми же качествами, т.е. поставить цель. Эта часть задания располагается во второй колонке. Так как обозначенная цель не может быть достигнута сразу, то для осуществления необходимо разделить ее на более мелкие задачи, которые можно выполнить уже сейчас.

Эта игра проходит в течение нескольких занятий, на протяжении которых школьники отмечают и фиксируют происходящие с ними изменения.

## Игра «Как создать свой день»

*Представляет собой небольшой психотренинг.*

Ученикам предлагается составить план упражнений на утро (с чего надо начинать свой день). Приведем стадии утреннего упражнения.

- 1 Концентрация.** На этой стадии необходимо сосредоточить внимание на своем внутреннем состоянии. Определить, беспокоит ли что-нибудь, каковы настроение, самочувствие.
- 2 Погружение** в состояние наиболее сильного энергетического подъема (необходимо представить идеальный образ себя и почувствовать себя этим человеком. Это поможет школьнику всегда быть позитивно настроенным и уверенным в себе).
- 3 Постановка** конкретных целей, которые нужно достичь сегодня в школе, дома или на занятии в кружке, в общении со сверстниками и т.д., то есть в умственной, физической, социальной и духовной областях жизни.
- 4 Благодарность.** Школьник чувствует себя счастливым, потому что у него была возможность проанализировать свой будущий день.

Такая игра позволяет подростку более основательно, продуманно и серьезно относиться к своей жизни, учит планированию, анализу, сосредоточенности и внимательности в своей деятельности.

Игре могут отводиться разные сроки, по истечении которых подводятся итоги.

## Упражнение «Внутренняя улыбка»

Классу объясняется, что внутренняя улыбка – это простой, но очень действенный способ расслабиться. Искренняя улыбка способна преобразовать энергию организма и направить ее на объединение и оздоровление себя и окружающих. Тем самым мы поднимаем свой энергетический уровень и подготавливаемся к максимальной отдаче, что помогает нам положительно настроиться по отношению к себе.

Эту игру можно проводить перед объяснением сложного учебного материала, проведением контрольных работ, в качестве разрядки, если ребята устали от напряженной умственной деятельности. Учитель также может объяснить, что внутренняя улыбка – действенный способ улучшить свое настроение.

Школьников можно попросить поделиться случаями из своей жизни, когда им помогла внутренняя улыбка.

## Упражнение «Мотивационная поддержка»

Известно, что мотивация везде необходима, будь то учебная деятельность или какая-либо другая. Мотивационная поддержка особенно нужна незаинтересованным и апатичным ребятам, чтобы помочь им достигнуть собственных целей. Мотивация помогает и тогда, когда разочарование и уныние угрожают душевному равновесию. Ее цель – повысить уровень уверенности в себе и выработать желание как можно активнее участвовать в процессе самопознания.

Энтузиазм учащегося может быть похоронен под грузом неудач в школе. Преобразуя неприятные воспоминания в другие формы выражения (воображение, занятие искусством) или переключая внимание на другую область, в которой ученик был удачлив, можно вернуть его желание заниматься чем-либо.

### Вот возможные виды мотивационной поддержки:

- Представь: что бы ты чувствовал, если бы успешно достигал целей, поставленных перед тобой?
- Что должно произойти в твоей жизни, чтобы ты полностью посвятил себя достижению успеха?
- Как ты считаешь: для тебя было бы нормально достигнуть всего, чего ты хочешь?
- Кроме тех выгод, которые ты получаешь, достигая конкретной цели, это еще и прекрасная возможность развить в себе навыки, которые помогут добиваться успеха всегда.

Задача учителя – сформировать у подростков устойчивую потребность осознавать и мотивировать свою деятельность.

## Упражнение «Директива поддержки»

Часто ребята разочаровываются, когда их попытки заканчиваются неудачей. Вот несколько наводящих вопросов, которые можно использовать для поддержки подростка как в достижении каких-либо конкретных целей, так и при их постановке.

- Сколько страниц тебе нужно прочитать к пятнице?
- Если ты собираешься завершить работу на следующей неделе, то какую ее часть тебе нужно сделать завтра?

- Как ты поймешь, что стал лучше разбираться в математике?
- Можешь ли ты разделить глобальную цель на несколько небольших?
- Знаешь ли ты, что нужно предпринять на следующем этапе?
- Если бы ты знал, что необходимо делать дальше, что это были бы за шаги?

## Упражнение «Язык вдохновения»

В большой степени наши реакции на действительность отражаются в речи. Слова служат нам для того, чтобы различать составляющие окружающего мира.

В данном упражнении представлены различные виды поддержки, помогающие ученикам достигать успеха; конкретные слова и фразы помогут ребятам добиться желаемого результата.



Новые возможности интерпретации различных фраз повышают у школьников уровень самостоятельности и ответственности за собственную жизнь.

Следующие примеры показывают: язык может быть использован, чтобы поменять безответственную форму мышления на ответственную – как средство перехода от ощущения, что ты жертва, к чувству собственного превосходства.

### Я – источник собственных чувств

*Неверно:* Надеюсь, я им нравлюсь.

*Верно:* Я хочу подружиться с ними.

*Неверно:* Это ты виноват в том, что я несчастлив.

*Верно:* Сознаю, что я в ответе за свое счастье.

*Неверно:* Все наладится.

*Верно:* Это не самое главное для моего душевного равновесия.

### То, что мы чувствуем, зависит от нас

Есть расхожее мнение в нашей культуре о том, что окружающие влияют на наше душевное состояние. Дело в том, что мы сами так или иначе влияем на свое душевное состояние, думая определенным образом об окружающих, о себе и обстоятельствах.

Помогая ученикам осознать ответственность за свои чувства, свой жизненный опыт, мы тем самым поддерживаем их стабильное эмоциональное состояние.

*Неверно:* Моя подруга злит меня, если не звонит вовремя.

*Верно:* Я сама себя злю, ожидая, что она будет звонить мне каждый день. Ведь я знаю, что у нее много других дел.

*Неверно:* Отец сказал мне, что я расстроил его, не поступив в технический кружок.

*Верно:* Разочарование моего отца – результат того, что мои планы относительно кружка отличаются от тех, которые есть у отца.

Необходимо также позитивно подходить к ситуации, от этого зависит ваше к ней отношение, например:

*Неверно:* Я стараюсь избавиться от страха перед контрольной.

*Верно:* Я избавлюсь от страха перед контрольной.

*Неверно:* Я стараюсь сделать домашнее задание.

*Верно:* Я сделаю домашнее задание.

### Сущность и поведение

Важно провести границу между сущностью (кто я есть на самом деле) и поведением (что я делаю). К примеру, если школьник называет себя глупым, то эту точку зрения намного труднее изменить, нежели поколебать его мнение о том, что он сделал в этот раз что-то не очень удачно. Школа может стать причиной эмоциональной неуравновешенности учащихся, если они не научатся воспринимать оценки как обратную связь за конкретную работу, а не за способность соображать.

*Неверно:* Я плохой.

*Верно:* Мои навыки и знания в этой области недостаточно развиты.

Цель – помочь подросткам осознать, что все, что они делают в жизни, зависит от их собственного выбора.

Существует много всего, что они, как им кажется, должны делать, но все же у них есть выбор. Все дело в своем отношении к чему-то.

У нас всегда есть возможность обдумать негативные и положительные последствия какого-либо действия, а затем решить, совершать его или нет. Для того чтобы изменить отношение к действию, учащимся необходимо:

- осознать, что они обладают правом выбора;
- узнать преимущества, которые они получают для себя от совершенного поступка, сделанной работы.

### Упражнение «Позаботься о себе»

Как часто, вместо того чтобы осознать свою уникальность, мы недовольны собой. Мы чувствуем себя несчастными, сравнивая себя с кем-то. Мы преувеличиваем боль и печаль.

В тот момент, когда мы начинаем понимать, что напрасно расстраиваемся, у нас есть возможность пересмотреть свое поведение и отношение к происходящему.

Это упражнение поможет ребятам распознать причины, по которым они чувствуют себя несчастными, и способы, с помощью которых они могут улучшить отношение к себе.

- 1 Учитель может провести беседу в классе о том, что люди склонны чувствовать себя несчастными, что большая часть нашей боли и страданий выдумана. Необходимо помнить: человек – творец своего счастья, поэтому надо бороться за свое благополучие.





2 Можно предположить ситуации, в которых мы ощущаем себя несчастными, и поговорить об этом. Ситуации могут быть следующими:

– Вы никогда не занимаетесь и не делаете домашнее задание и как результат – все время имеете проблемы в школе. Будет ли это причинять вам неудобство?

– Расстраиваетесь ли вы, когда думаете о своих недостатках?

Первый шаг – определить причину несчастья. Затем мы можем изменить свою реакцию для того, чтобы прийти к положительному результату. После проведения беседы определяются некоторые причины, по которым мы чувствуем себя несчастными. Но всю ответственность за решение своих проблем необходимо взять на себя.

### Упражнение «Копилка обид»

Школьникам предлагается нарисовать копилку и поместить в нее все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. После этого проводится обсуждение, что делать с этой копилкой. Ведущий говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе как одной из самых скверных привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой, – например, разорвать ее. Ведущий поддерживает предложение и предлагает действительно сделать это.

Еще раз подчеркиваем: умение выразить обиду, досаду важно для самого себя, но не является решением проблемы. Поддерживаются такие предложения: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (в воду), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше.

### Беседа «Я пугаю себя, представляя...»

*Цели:* осмыслить, что чувство страха зачастую основывается на негативных стереотипах, сложившихся в нашем сознании; воспользоваться случаем, несмотря на страхи; заглянуть под маску и посмотреть на себя настоящего.

Большинство переживаемых страхов формируется под влиянием наших представлений о последствиях, которые могут и не случиться, но воздействуют на нас. Мы ощущаем страх, поскольку не способны отличить реальное событие от воображаемого. Страх – это ожидание того, что придуманное негативное последствие произойдет.

Внутри каждого человека живет еще один, которому не нужно играть роль, который не боится того, что другие люди проникнут в его настоящие мыс-



ли и чувства. Между тем у некоторых страх может быть настолько силен, что они не готовы узнать, каковы они есть на самом деле. Упражнение поможет ученикам смелее взглянуть на то, чего они боятся, в чем чувствуют себя неуверенно, что обычно скрывают даже от самих себя под вымышленной маской. Суть его – в беседе учителя с классом на заданную тему с последующим анализом.

Вы познакомились с играми и упражнениями, направленными на формирование у школьников-подростков способов самопознания. При их разработке учитывались особенности школьников младшего подросткового возраста. Начинать работу по формированию способов самопознания необходимо еще в младшем школьном возрасте, в младшем подростковом возрасте, когда у учащихся начинают складываться взгляды на жизнь, ценностные ориентации, потребность в самоактуализации и самосовершенствовании, чтобы к юношескому возрасту ученик пришел уже личностью с готовым арсеналом средств и способов, необходимых для саморазвития и успешной социальной адаптации.

**Александр САВОСТЬЯНОВ,**  
заслуженный деятель искусств РФ,  
доктор педагогических наук,  
профессор,  
режиссер театра «Современник»,  
Москва



# Задача не из легких

*Профилактика зависимого поведения – вопрос, актуальный уже не один десяток лет. Это и медицинская, и социальная, и психологическая, и педагогическая проблема, по которой изданы сотни учебных пособий, написаны тысячи статей, сформулированы основные принципы, составлены подробные программы, подготовлены специалисты. Надо ли вновь и вновь возвращаться к данной теме? К сожалению, результаты исследования, недавно проведенного в столичных школах, указывают на недостаточную осведомленность в этой области со стороны преподавателей*

## О чем говорят цифры

В исследовании, которое было посвящено изучению представлений педагогов о профилактике зависимого поведения, задействовали 105 специалистов из четырех общеобразовательных учреждений («школ здоровья»), из них 93% – женщины, 7% – мужчины. Средний возраст преподавателей – 41 год, средний стаж работы в учебном заведении – 15,5 года. 80,4% опрошенных – учителя-предметники, остальные 19,6% составили воспитатели, социальные педагоги, педагоги-психологи и заместители директора.

Несмотря на остроту и актуальность темы, выяснилось, что только 35% респондентов считают обязательным участие в профилактической деятельности преподавателей, а другие основную ответственность перекладывают на психологов и медицинских работников. Невысока и потребность в

занятиях, повышающих уровень знаний о профилактике зависимостей, – в некоторых школах эта цифра равна нулю.

В целом обращает на себя внимание явная неопределенность в представлениях учителей о зависимом поведении: для 46,3% исследуемых наркомания и алкоголизм – это распущенность и слабохарактерность, а не серьезное заболевание; то есть более чем у половины педагогов отсутствует научный взгляд на механизмы развития зависимости. Сами знания о содержании профилактической деятельности также крайне противоречивы.

Значительная часть учителей предпочитает использовать «запугивающие» видеоматериалы в совокупности с информированием школьников о вредных последствиях употребления ПАВ, т.е. применять методы «негативной» профилактики, которая давно доказала свою неэффективность. Треть педагогов уверены в действенности административных наказаний за прием алкоголя и наркотиков; около 20% учителей поддерживают идею систематических проверок детей на употребление наркотиков.

Немалые надежды педагоги возлагают на организацию увлекательного досуга ребят, вовлечение их в физкультуру и спорт (64%). По мнению 52% преподавателей, навыкам отказа нужно обучать в ситуации группового давления, с точки зрения 42% следует формировать ясное представление о будущем и жизненных целях, а о повышении психологической устойчивости школьников высказались менее четверти опрошенных...

Результаты исследования говорят о том, что большинство педагогов рассматривают профилактическую деятельность вне задач возрастного и личностного развития учащихся.

Можно ли исправить сложившуюся в образовательных учреждениях ситуацию и помочь преподавателям правильно построить профилактическую деятельность?

## Требования к специалисту по тренингу

Предупреждение зависимого поведения – задача, решать которую в учебных заведениях должны классные руководители, психологи и социальные педагоги. Тот, кто впервые столкнулся с данной проблемой, может испытывать некоторое затруднение. Однако ему все равно приходится этим заниматься – мероприятия по профилактике алкоголизма и наркомании обычно вносятся в школьные планы воспитательной работы, их проведения требует департамент образования.

Учителя, за редким исключением, подходят к рассматриваемой задаче довольно формально. Это объясняется вполне объективными причинами. Несмотря на то что на сегодняшний день существует множество профилактических программ для школьников разных возрастов, как правило, это циклы специальных психологических тренингов. Соответственно, вести такие занятия с пользой для детей и подростков может только особым образом подготовленный психолог.

К квалификации ведущего тренинговых программ имеются достаточно строгие требования.

Например, он должен хорошо знать этические нормы групповой работы и придерживаться их на практике.

Сюда относится предоставление полной информации о целях и правилах занятий (а в условиях школы нужно еще и согласие родителей); соблюдение конфиденциальности и принципа добровольности; обеспечение психологической и физической безопасности участников тренинга.

Предполагается, что этот специалист умеет составлять и по необходимости корректировать программу тренинга, организовывать работу в коллективе, управлять групповыми процессами (с учетом этапов групповой динамики), анализировать эффективность использованных методов. Ведущий проводит с участниками рефлексию полученного на занятии опыта; он должен (и может!) оказывать им консультационную (психологическую) помощь в случае возникновения сильных эмоций при выполнении упражнений или обсуждении конкретных тем.

Считается, что тот, кто работает как тренер, сам должен пройти через аналогичный тренинг в качестве участника, а затем – помощника тренера, и только после этого он сумеет вести подобные группы самостоятельно. Обязательные черты тренера – личностная зрелость, эмоциональная уравновешенность и терпимость, наблюдательность, гибкость, способность устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми.



Все они крайне важны, поскольку профессиональная непригодность может нанести значительный вред не только детям, проходящим подготовку в тренинге, но и методу в целом.

**Ведущий группы, ориентированной на профилактику употребления психоактивных веществ, должен:**

- *иметь достаточное представление и обладать необходимой информацией о проблеме употребления ПАВ;*
- *четко понимать, что зависимость от таких средств – это комплексное хроническое заболевание, которое характеризуется определенными причинами, симптомами и развитием; имеет биологические, психологические, социальные и духовные корни; относится к семейным заболеваниям;*
- *знать, что среди подростков существует группа риска по развитию зависимости от этих веществ, и уметь ее определить;*
- *иметь свою собственную позицию по отношению к наркотическим средствам: подростки, как никто другой, остро чувствуют ложь и замешательство взрослых;*
- *до начала работы по тренинговым программам прояснить для себя, какое место в собственной жизни занимают психоактивные вещества (и иные виды зависимостей) и быть готовым говорить об этом с детьми;*
- *обладать достаточно высоким уровнем здоровья, быть ответственным за свою жизнь, уметь делать выбор, иметь адекватную самооценку и навыки решения личных проблем (это важный момент, ведь иначе ребенок не сможет овладеть необходимыми навыками и справиться с задачами, которые ему предлагаются в ходе занятий).*

Таким образом, становится понятным, что профилактическая деятельность в образовательном учреждении – сложный процесс, предъявляющий серьезные требования к профессиональной подготовке и личности организаторов.

Чаще всего сотрудники школьных социально-психологических служб не обладают многими из названных выше умений и качеств; более того, данная работа не входит в перечень их функциональных обязанностей. Такие занятия должны проводиться специалистами, которых педагоги могут приглашать из смежных организаций, профессионально занимающихся вопросами профилактики зависимостей.



## Возможные проблемы

Профилактическая работа в школе порой осложняется остротой и личностной значимостью проблемы для самих учителей. Тема алкоголя и наркотиков может вызывать у взрослых, осуществляющих данную деятельность, множество собственных глубоких переживаний, которые искажают их профессиональную позицию. Это может быть крайне отрицательный (или, наоборот, слишком положительный) личный опыт употребления психоактивных веществ. В этом случае существует опасность влияния на подростков субъективного мнения, не относящегося к решению поставленных задач и уникальному жизненному опыту самих ребят. Другая нередко встречающаяся ситуация – наличие у педагога травмирующего опыта близких отношений с человеком, злоупотребляющим ПАВ. Например, детские воспоминания об отце, страдавшем алкоголизмом, супружеская жизнь с человеком, имеющим подобную зависимость, или страх относительно приобщения собственного сына к наркотическим средствам.

Повышенная тревожность и другие сложные чувства, связанные с данной темой, часто заставляют взрослых настаивать на необходимости полного отказа от любых психоактивных веществ, преувеличивая негативные последствия их употребления и даже единичных проб. Это создает напряжение в общении с учащимися, нарушает взаимодействие, исключает возможность диалога. Дети просто ускользают из поля зрения педагога – они превращаются в объект, до которого надо донести некую сумму знаний, ценность которых может оказаться весьма сомнительной.

## Правильный подход

Следует ли из сказанного, что школьный учитель (классный руководитель или социальный педагог) не способен заниматься профилактикой зависимого поведения? Вовсе нет.

Несмотря на перечисленные ограничения, педагоги все-таки могут участвовать в этой работе, если поставят перед собой приемлемые цели и выберут адекватные методы их достижения.

Хорошо, если преподаватель сумеет разговаривать с детьми о ПАВ, причинах и последствиях их употребления в контексте жизненных событий, ценностей и отношения к миру самих школьников. Причем так, чтобы в центре внимания учителя оказалось не само средство с его разрушающими свойствами, а живой, думающий и чувствующий взрослеющий человек, решающий свои актуальные проблемы.

Лишь такой подход поможет по-настоящему узнать и понять ребят, их мысли и переживания, наладить с ними диалог, поговорить о важном. И в числе важного будут не только (и не столько) алкоголизм, курение и наркомания, но и такие темы, как дружба, любовь, одиночество, семья, учеба, будущее, обида, страх, зависть, радость, счастье, деньги, преступность, смерть, болезнь, стресс, творчество, досуг, развлечения, депрессия, суицид, Интернет, красота, СПИД, здоровье, природа, религия, ксенофобия, риск, экстрим, музыка, субкультура... Практика подтверждает, что очень многие из этих тем связаны с проблемой зависимого поведения, что позволяет увидеть ее под самыми разными углами зрения и не один раз вернуться к ее обсуждению.

Подобные тематические встречи-беседы (именно беседы, а не лекции), регулярно проводимые педагогом, могут способствовать пробуждению эмоциональной, умственной и духовной активности ребят, формированию их позиции по разным вопросам, а также положить начало многим новым видам совместной деятельности преподавателей и учащихся – например, исследовательским или творческим проектам, в том числе профилактическим. Эффективная профилактика предполагает создание поддерживающего пространства, содействие в развитии у детей и подростков социальных навыков, личностных ресурсов и временной перспективы.

### Время от времени нужно задавать себе следующие вопросы о методах своей работы:

- – Помогают ли они позитивному развитию ребят?
- – Делают ли их более самостоятельными и творческими?
- – Расширяют и укрепляют ли их социальные связи?
- – Приносят ли удовольствие и радость?
- – Рождают ли ощущение собственной ценности?
- – Стали школьники лучше относиться к себе и другим людям?

Именно положительные ответы подтверждают действенность и полезность применяемых способов педагогической профилактики.

**Юлия КОРЧАГИНА,**  
кандидат психологических наук,  
Москва

Фото А.Степанова

Одно из мероприятий дня здоровья детей, проводимого в рамках X Московского педагогического марафона учебных предметов, будет посвящено проблеме профилактики зависимого поведения в образовательном учреждении.

**24 марта в 12.15** приглашаем вас на лекцию «Профилактика аддикций: поиск опоры». Предполагается совместный поиск ответов на вопросы:

- **Что такое аддиктивное поведение?**
- **Источник аддикции: наркотик или личность?**
- **Аддикция: жажда поддержки и успокоения.**
- **Профилактика: что может учитель?**

Ведущая – медицинский психолог, кандидат психологических наук, руководитель психологической службы наркологического диспансера № 3 Москвы, ст. научный сотрудник лаборатории здоровьесбережения МГПИ, постоянный автор нашей рубрики «Вместе с психологом» Юлия Корчагина.

Редакция



1–3 мяча одновременно. Игра начинается руководителем, бросающим мяч в середину одной из команд. Мяч находится в игре до тех пор, пока не коснется площадки, за что противоположная команда получает очко. Если мяч попадает за пределы площадки, команда, игрок которой последним коснулся его, теряет очко. После того как очко засчитано, участник, находящийся ближе всех от мяча, вводит его в игру непосредственно с места. Побеждает команда, заработавшая больше очков. Участники одной команды имеют право передавать мяч друг другу не более пяти раз. Они могут произвольно перемещаться на своей половине площадки. Запрещается ловля мяча при передачах.

### «Эстафета с элементами волейбола»

Игра проводится на ровной площадке. Ребята делятся на две команды, и участники каждой выстраиваются в колонну по два (одна команда параллельно второй на дистанции 3–4 м друг от друга). Перед колоннами находится стартовая черта, на расстоянии 10–15 м от которой напротив каждой команды располагаются стойки (булавы, набивные мячи и т.п.). Первые пары получают по волейбольному мячу.

По сигналу руководителя, передавая мяч друг другу по воздуху (волейбольная передача), они бе-

гут до своей стойки, заходят за нее и таким же образом возвращаются назад. Достигнув стартовой черты, подростки отбивают мяч следующей паре, которая выполняет то же, что и первая. Вернувшиеся пары становятся в конец своих колонн. Побеждает команда, первой завершившая эстафету.

Если участник во время передачи уронил мяч, то он должен поднять его и продолжать игру.

### «Наездники с мячом»

Игра проводится на гандбольной (баскетбольной) площадке. Участвуют две команды (от 20 до 30 человек в каждой). Игроки команд разбиваются попарно и садятся друг другу на спину. По сигналу руководителя игра начинается с центра поля командой, получившей это право по жребию. «Верхние» перебрасывают мяч между участниками своей команды, стараясь закинуть его в ворота соперников, которые защищаются также парой игроков. Смена участников происходит по команде руководителя. Побеждает команда, забросившая больше мячей в ворота (корзину) соперников.

Если мяч упал на поверхность площадки, то «нижний» игрок его может поднять, чтобы отдать своему «верхнему» партнеру. Грубые действия между участниками соперничающих команд запрещаются.

*Марина МАЛЫХИНА*





Издательский дом

**ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ**

представляет



# Льготная редакционная подписка

на II полугодие  
2011 года



Подпишитесь на нашем сайте

**[www.1september.ru](http://www.1september.ru)**

**и вы получите скидку на подписку!**

## БУМАЖНАЯ ВЕРСИЯ



~~1200  
рублей~~

1080  
рублей

- льготная цена  
на полгода

960  
рублей

- льготная цена на полгода  
для тех, кто подписывался  
через сайт на первое  
полугодие 2011 года

## ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ



~~780  
рублей~~

699  
рублей

- льготная цена  
на полгода

599  
рублей

- льготная цена на полгода  
для тех, кто подписывался  
через сайт на первое  
полугодие 2011 года