

Департамент образования Ярославской области

Департамент здравоохранения и фармации Ярославской области

Государственное образовательное учреждение Ярославской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи: центр психолого-медико-социального сопровождения «Центр помощи детям»

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Ярославская государственная медицинская академия Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию»

ДОРОГА К ЗДОРОВЬЮ:

здоровый образ жизни и профилактика заболеваний

у школьников

Ярославль – 2010

УДК 613.955
ББК 51.28

Авторы:

Иванова Т.А., директор ГОУ ЯО «Центр помощи детям»;
Иванова И.В., кандидат биологических наук, ассистент кафедры
поликлинической педиатрии ЯГМА;
Ганузин В.М., кандидат медицинских наук, доцент кафедры
поликлинической педиатрии ЯГМА;
Ганузина Г.С., ассистент кафедры поликлинической педиатрии ЯГМА;
Солондаев В.К., кандидат психологических наук, доцент кафедры общей
психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова;
Черная Н.Л., главный педиатр Департамента здравоохранения и фармации
Ярославской области, доктор медицинских наук, профессор, зав. кафедрой
поликлинической педиатрии ЯГМА.

Под общей редакцией проф. Н.Л. Черной.

Рецензент:

Олендарь Н.В., начальник отдела организации медицинской помощи
женщинам и детям Комитета организации медицинской помощи населению
Департамента здравоохранения и фармации Ярославской области, кандидат
медицинских наук.

**Дорога к здоровью: здоровый образ жизни и профилактика заболеваний
у школьников : пособие для педагогов, родителей, медицинских
работников. Ярославль, 2010. 100 стр.**

Аннотация: в пособии приводятся основные рекомендации по здоровому
образу жизни и профилактике заболеваний, которые наиболее часто
развиваются у детей школьного возраста. Информация, представленная в
пособии, может использоваться медицинскими работниками детских
поликлиник и педагогами образовательных учреждений при реализации
образовательных программ по здоровому образу жизни. Издание также
может быть рекомендовано широкому кругу читателей, в первую очередь, –
родителям детей школьного возраста.

Содержание

Введение	4
1. Режим дня – стратегия достижения успеха	6
2. Учебные занятия в школе и дома – чередование труда и отдыха	9
3. Организация собственного рабочего места школьника	12
4. Выбираем школьные принадлежности	16
5. Досуг школьника: как проводить свободное время с пользой для здоровья	19
6. Правильное питание – залог здоровья	24
7. Полноценный сон: почему он так важен?	30
8. Физкультура и спорт: к чему мы стремимся, развивая физические качества	32
9. Закаливание – тренировка защитных сил организма	40
10. Одежда и обувь – это важно	46
11. Вакцинация: как обеспечить организму надежную защиту от инфекций	48
12. Жизнь без травм: безопасное поведение	50
13. Болезни можно предупредить!	53
13.1 Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата	47
13.2 Предупреждение нарушений зрения	55
13.3 Юношеские угри и как с ними бороться	58
13.4 Профилактика заболеваний органов пищеварения	
13.5 Как сохранить свою улыбку	60
14. О чем нужно помнить при выборе будущей профессии	69
15. Психологические проблемы школьного возраста и пути их разрешения	71
16. Как сформировать правильное поведение ребенка	79
17. Игра детей	90
Литература	100

Введение

Школьный возраст – период активного роста, развития, физического, психологического и духовного созревания и совершенствования. Малыш-первоклассник, робко переступавший школьный порог, постепенно превращается в молодого человека с собственным мировоззрением, взглядами, представлениями и интересами. Девочка, в руке которой звенел колокольчик, приглашая на первый в жизни школьный урок, становится девушкой и все чаще задумывается о создании своей семьи, о будущем материнстве.

Школьное детство и юность – прекрасное время формирования личности, при этом важно, чтобы приобретая знания и опыт, школьник не только не растрчивал, а наоборот, преумножал запас своей главной жизненной энергии – энергии здоровья. Возможно, такое утверждение вызовет у читателя скептическую улыбку: стоит ли поднимать вопрос о «преумножении здоровья», когда более 70% выпускников школ имеют хронические заболевания? Мы убеждены, что вопрос необходимо ставить именно таким образом! Действительно, уровень здоровья современных школьников прогрессивно снижается. Причины этой печальной статистики достаточно давно и подробно изучаются. Но давайте задумаемся: возможно, среди множества внешних факторов от нашего внимания скрывается и еще один, не вполне привычный, но чрезвычайно значимый – собственное отношение к здоровью. Почему человек, который может решать сложнейшие задачи, находить выходы из критических ситуаций, побеждать любые обстоятельства, часто слаб и бездеятелен в отношении своего здоровья? Почему здоровье часто воспринимается как пассивная субстанция, «золотой запас», который можно потерять при неправильном обращении, который может нарушить, испортить, отнять кто-то посторонний?

В действительности, здоровье не следует «беречь» или «охранять», здоровье нужно активно формировать и развивать, особенно в школьном возрасте, когда на то есть все физиологические основания. Задача родителей и педагогов состоит в том, чтобы помочь ребенку разумно использовать возможности своего организма, научиться укреплять и преумножать функциональные резервы. Важно, чтобы у ребенка сформировалось сознание собственной значимости в вопросах, связанных со здоровьем, и чувство ответственности за свое здоровье перед собой, близкими людьми, своим будущим. Кроме того, школьник должен научиться понимать, что определенные проблемы со здоровьем могут возникать у каждого человека, но они не должны снижать качество жизни. Напротив, необходимо активно справляться с такими проблемами: «чувствовать» свой организм, стараться вовремя предотвращать заболевания или их обострения, не позволять болезням побеждать.

Данное пособие разработано, чтобы помочь родителям и педагогам сформировать правильные представления о здоровье и профилактике заболеваний у детей школьного возраста. Содержание пособия в

значительной степени определили результаты профилактических осмотров школьников г. Ярославля и Ярославской области и медико-психолого-социологического анкетирования родителей, которые позволили установить наиболее распространенные проблемы, связанные со здоровьем. Гигиенические рекомендации, изложенные в пособии, соответствуют действующим санитарным правилам и нормативам (СанПиН 2.4.2.1178-02, СанПиН 2.4.4.1251-03, СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03, СанПиН 2.4.2.2434-08, СанПиН 2.4.5.2409-08, СанПиН 2.4.7/1.1.2651-10). Мы надеемся, что представленная информация, поможет воспитать по-настоящему здоровых, успешных и счастливых детей.

1. Режим дня – стратегия достижения успеха



Режим дня – это определенная, повторяющаяся из дня в день последовательность разных видов деятельности человека: труда и отдыха, сна и бодрствования, питания и физической активности.

Режим дня необходим каждому и должен строиться с учетом возраста, состояния здоровья, рода занятий. Режим маленького ребенка, школьника, взрослого отличаются по продолжительности сна, числу приемов пищи, организации досуга.

Соблюдение режима дает возможность рационально использовать свое время, эффективно трудиться, полноценно отдыхать, больше внимания уделять любимым занятиям.

Режим дня должен быть естественной потребностью школьника, а это возможно только при условии соблюдения режима другими, как старшими, так и младшими членами семьи.

Когда мы говорим о режиме дня ребенка школьного возраста, то должны помнить, что одни и те же часы утреннего пробуждения, приемов пищи, приготовления домашних заданий, отхода ко сну помогают ребенку легче просыпаться и засыпать, полноценно усваивать пищу, заранее настраиваться на конкретные виды деятельности, а потому выполнять их более эффективно.

Дети, которые приучены к режиму, легче адаптируются к школе, в том числе, к изменениям в школьном расписании, к появлению новых предметов, к знакомству с новыми учителями. Такие дети более организованы, дисциплинированы и аккуратны, многое успевают без суеты и лишних усилий, более успешны в учебе, спортивных занятиях, а в последующем – в освоении профессии. Кроме того, известно, что такие дети более спокойны и доброжелательны, лучше развиты умственно и физически, реже болеют.

Режим дня никогда не бывает ребенку «в тягость», если он составлен правильно и соблюдается постоянно. При этом в соблюдении режима не должно быть исключений (в праздники, выходные, каникулы и т.д.), однако допустимы некоторые изменения режима, если того действительно требует ситуация (например, при заболевании).

Поддержание распорядка дня имеет свое значение, только если выполняется систематически. Иначе режим превращается в набор случайных, не связанных между собой распоряжений, бесполезных требований со стороны родителей и может вызвать вполне естественную реакцию протеста.

Режим дня позволяет избежать «случайных» потерь времени и внутренней неорганизованности – наиболее частых причин опозданий, невыполненных заданий, невыученных уроков. Особенно полезно в этом плане воспитание у школьника привычки заранее распределять свое время,

составлять расписание предстоящего трудового дня, «рабочий план» на неделю, на месяц. Можно заносить необходимую информацию (например, какие задания приготовить вечером, к какому дню и по какой теме написать реферат, когда планируется проведение соревнований, посещение классом театра и т.д.) в небольшой блокнот или еженедельник, который ребенок сможет носить с собой, или в память мобильного телефона, смартфона, ноутбука. Такая система, как правило, нравится школьникам, так как позволяет им чувствовать себя взрослее.

Справиться со «случайными» потерями времени можно с помощью хронометража учебного дня. Для этого школьник записывает на листке бумаги каждое (даже самое незначительное) сделанное в течение дня дело, рядом записывается время, потраченное на его выполнение. С помощью такой «фотографии» учебного дня можно легко определить, где и когда время было потрачено зря. Таким же образом можно провести контроль времени, которое тратится на выполнение домашних заданий. Опыт показывает, что у школьников, которые жалуются на слишком большие, по их мнению, домашние задания, в большинстве случаев выявляются необоснованные потери времени.

С возрастом режим дня ребенка изменяется: постепенно сокращается продолжительность сна, игр, но увеличивается время, которое ребенок посвящает школьным занятиям, приготовлению домашних заданий, внешкольным образовательным программам, помощи родителям по дому. Тем не менее, в режиме дня ребенка любого возраста должно быть достаточное количество времени для полноценных приемов пищи, спокойного отдыха, прогулок и физической активности.

Ниже приведены примерные режимы дня для школьников разных классов при обучении в первую и вторую смены.

Примерная схема режима дня школьников, обучающихся в первую смену

Элементы режима	1-2 классы	3-4 классы	5-6 классы	7 класс	8 класс
1. Пробуждение	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00
2. Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры (обтирание, душ). Уборка постели, умывание	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
3. Утренний завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50
4. Прогулка перед школой и дорога в школу	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20
5. Учебные занятия в школе (вводная гимнастика, уроки, завтрак на большой перемене), внеклассные занятия, общественная работа	8.20-12.30	8.20-13.30	8.20-14.00	8.20-14.00	8.20-14.30

6. Дорога из школы домой (прогулка)	12.30-13.00	13.30-14.00	14.00-14.30	14.00-14.30	14.30-15.00
7. Обед	13.00-13.30	14.00-14.30	14.30-15.00	14.30-15.00	15.00-15.30
8. Послеобеденный отдых (сон для детей 7 лет)	13.30-14.30	-	-	-	-
9. Пребывание на воздухе, прогулка, подвижные игры и развлечения (лыжи, коньки, санки)	14.30-16.00	14.30-17.00	15.00-17.00	15.00-17.00	15.30-17.00
10. Приготовление уроков, уборка книг, рабочего места, полдник	16.00-17.00 (1-й класс) 16.00-17.30 (2-й класс)	17.00-19.00	17.00-19.30	17.00-20.00	17.00-20.00
11. Пребывание на воздухе	17.30-19.00	-	-	-	-
12. Ужин и свободные занятия (творческая деятельность, чтение литературы, помощь семье, музыка, конструирование, ручной труд)	19.00-20.00	19.00-20.30	19.30-21.00	20.00-21.00	20.00-21.30
13. Приготовление ко сну, чистка одежды, проветривание комнаты, вечерний туалет	20.00-20.30	20.30-21.00	21.00-21.30	21.00-21.30	21.30-22.00
14. Сон	20.30-7.00	21.00-7.00	21.30-7.00	21.30-7.00	22.00-7.00

Примерная схема режима дня школьников, обучающихся во вторую смену

Элементы режима	3-4 классы	5-6 классы	7 класс	8 класс
1. Пробуждение	7.30	7.30	7.30	7.30
2. Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры (обтирание, душ), одевание, уборка комнаты	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.00
3. Утренний завтрак и помощь семье	8.00-9.00	8.00-9.00	8.00-9.00	8.00-9.00
4. Приготовление уроков, уборка книг, рабочего места	9.00-11.00	9.00-11.30	9.00-11.30	9.00-12.00
5. Свободные занятия и пребывание на воздухе (подвижные игры, развлечения, лыжи, коньки, санки)	11.00-13.00	11.30-13.00	11.30-13.00	12.00-13.00
6. Обед	13.00-13.30	13.00-13.30	13.00-13.30	13.00-13.30
7. Дорога в школу (прогулка)	13.30-14.00	13.30-14.00	13.30-14.00	13.30-14.00

8. Учебные занятия в школе, полдник, внеклассная и общественная работа	14.00-19.00	14.00-20.00	14.00-20.00	14.00-20.00
9. Дорога домой и прогулка	19.00-19.30	20.00-20.30	20.00-20.30	20.00-20.30
10. Пребывание на воздухе (подвижные игры, лыжи, коньки)	-	-	20.30-21.00	-
11. Ужин и свободные занятия (творческая деятельность, чтение литературы, занятие музыкой, конструирование, ручной труд).	19.30-20.30	20.30-21.00	21.00-21.30	20.30-22.00
12. Приготовление ко сну (поддержание чистоты одежды, обуви, проветривание комнаты, приготовление постели, вечерний туалет).	20.30-21.00	21.00-21.30	21.30-22.00	22.00-22.30
13. Сон	21.00-7.30	21.30-7.30	22.00-7.30	22.30-7.30

2. Учебные занятия в школе и дома – чередование труда и отдыха

2.1 Учебная нагрузка

Учебная нагрузка должна строго соответствовать возрасту школьника. По мере взросления увеличивается умственная работоспособность, возможность качественно усваивать новую информацию, приобретать новые знания, способность логически мыслить, совершенствуются физические качества, которые дают возможность уделять больше времени умственному труду. Пропорционально должна возрастать и учебная нагрузка. Форсировать этот процесс не следует, но и препятствовать ему также не стоит.



Необходимо помнить, что правильно подобранные нагрузки должны вызывать утомление (*но не переутомление!!!*), связанное с затратой интеллектуальных и/или физических ресурсов. Если нагрузка не приводит к утомлению, она, скорее всего, не соответствует возможностям детского организма: либо слишком проста, либо слишком сложна для ребенка. И в том, и в другом случае школьник не может реализовать свой потенциал, не проявляет активности, быстро теряет интерес к занятиям, не получает удовлетворения от достигнутого результата.

Умственная работа требует перерывов и смены видов деятельности. Это должны хорошо понимать и педагоги, и родители, и сами дети. Соблюдать данное правило необходимо не только в школе (за этим обычно следят учителя), но и дома. Так, школьнику, в том числе и старшекласснику, нужны перерывы между занятиями в школе и приготовлением домашних

заданий. Они должны составлять порядка 3 часов, из них 1-1,5 часа необходимо посвящать активному отдыху на свежем воздухе. Некоторым детям (чрезмерно «усидчивым», ответственным или тем, кто, наоборот, стремится быстрее «расправиться» с домашним заданием) необходимо объяснять, что отсутствие перерывов снижает эффективность умственного труда и приводит к переутомлению нервной системы. Хорошо известно, что при длительной и непрерывной умственной работе чаще делаются ошибки в домашних заданиях, увеличивается время их выполнения, утрачивается интерес к материалу. Новый материал при этом хуже запоминается, изученный ранее забывается, появляется нервозность и нежелание учиться («опускаются руки»). Отдых, напротив, восстанавливает умственную работоспособность, снижает физическую усталость и эмоциональное напряжение, ребенок выполняет задания быстро, качественно и с удовольствием.

2.2 Правила приготовления домашних заданий

Важно, чтобы школьник с самого начала научился регламентировать и рационально распределять время домашней работы в соответствии с объемом заданного материала. Следует заранее планировать посещение библиотеки, практическую работу (рисование, выполнение поделок, сбор гербариев, подготовку чертежей, рефератов и т.д.), которая требует дополнительных временных затрат.



Важно избегать монотонности в работе: длительного чтения, непрерывного письма. Лучше чередовать виды деятельности. Необходимо делать 10-минутные перерывы после каждых 45-50 минут работы. Это дает возможность смены позы, зрительного отдыха, снятия физического и эмоционального напряжения. Несложные физические упражнения (примеры приведены ниже) во время перерывов хорошо помогают снять как умственную, так и физическую усталость. Выполнение гимнастики для глаз – эффективное средство профилактики нарушений зрения.

Длительность выполнения домашних заданий должна быть регламентирована правилами домашнего распорядка дня. При этом не следует приступать к выполнению домашних заданий ранее, чем через 3 часа после окончания уроков. Также недопустимо приготовление уроков по принципу «пока все не выучу» – в таких ситуациях процесс, как правило, искусственно затягивается из-за неоправданных потерь времени, и то задание, на которое требуется не более 2 часов продуктивного труда, ребенок делает в течение целого вечера. Школьник должен представлять, к какому часу необходимо завершить домашнюю работу и следить за временем.

Доказано, что *длительность эффективной работы* при приготовлении домашнего задания составляет

в 1 классе – до 40-60 минут,

- во 2 классе – до 1,5 часов,
- в 3-4 классах – до 2 часов,
- в 5-6 классах – до 2,5 часов,
- в 7-8 классах – до 3 часов,
- в 9-11 классах – не более 4 часов.

При более длительной домашней работе ее эффективность резко снижается из-за непроизвольного рассеивания внимания, повышенной отвлекаемости, ухудшения зрительно-моторных реакций, т.е. в целом из-за нарушения работоспособности и снижения мотивации к работе.

Порядок выполнения заданий определяется в зависимости от конкретной учебной ситуации. Тем не менее, следует придерживаться *двух общих правил*:

во-первых, рекомендуется сначала выполнять письменные задания, а затем переходить к устным;

во-вторых, начинать работу лучше с заданий среднего уровня трудности, затем переходит к трудным, а в конце выполнять легкие задания.

Примерные комплексы упражнений для снятия напряжения при выполнении домашних заданий

Для улучшения мозгового кровообращения

1. Исходное положение (ИП) – сидя на стуле. 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. ИП – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – ИП, 3 – поворот головы налево, 4 – ИП. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. ИП – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 – ИП, 3-4 – то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. ИП – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх. 2 – поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. ИП – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. ИП – сидя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак. 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Для снятия утомления с туловища

1. ИП – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. ИП – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 – круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 – то же в другую сторону. 7-8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. ИП – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 – ИП, 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Для снятия утомления при длительном письме

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. ИП – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – ИП, 3 – поворот головы налево, 4 – ИП, 5 – плавно наклонить голову назад, 6 – ИП, 7 – наклонить голову вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. ИП – сидя, руки подняты вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. ИП – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. ИП – стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 – правую руку на плечо, 4 – левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 – левую руку вверх, 7-8 – хлопки руками над головой, 9 – опустить левую руку на плечо, 10 – правую руку на плечо, 11 – левую руку на пояс, 12 – правую руку на пояс, 13-14 – хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп: 1 раз – медленный, 2-3 раза – средний, 4-5 – быстрый, 6 – медленный.

3. Организация собственного рабочего места школьника

3.1 Общие правила

Школьнику, начиная с первого класса, необходимо иметь свое рабочее место – письменный стол или парту, а также шкаф, несколько полок или тумбочку для хранения учебников, тетрадей, письменных принадлежностей.

Наличие рабочего места позволяет ребенку чувствовать себя более взрослым и ответственным. Нередко, особенно в младших классах, даже сам процесс работы за письменным столом, использование «взрослых» канцелярских принадлежностей доставляют удовольствие, повышают мотивацию к учебе. Для учащихся средних и старших классов свое рабочее место – это часть личного пространства, которое так необходимо детям этого возраста.

Чрезвычайно важно, чтобы рабочее место ребенка было правильно организовано и содержалось в чистоте и порядке. С самого начала следует



приучать ребенка держать под рукой только самые необходимые вещи, доставать книги и тетради по мере надобности и своевременно убирать их на место, по завершению работы приводить рабочее место в порядок. На рабочем столе ничего лишнего быть не должно: это отвлекает, рассеивает внимание, мешает сосредоточиться. В то же время, хорошо, если всегда на виду будут часы, а также школьное расписание. Отдельное место необходимо предусмотреть для школьного ранца. Рациональная организация рабочего места помогает ребенку быть более собранным и внимательным, снижает длительность и повышает качество выполнения заданий, учит аккуратности, правильной организации своей работы. Эти качества пригодятся ребенку в институте или техникуме, а также впоследствии, особенно если он выберет карьеру офисного работника.

Большое значение имеет правильный выбор мебели и освещения. Соблюдение гигиенических норм способствует поддержанию правильной позы школьника, а следовательно снижает вероятность развития нарушений осанки и патологии зрения.

Для школьников выпускают мебель нескольких групп – ее устанавливают в классных комнатах в школе. Подбор мебели проводится на основании показателей роста ребенка. Теми же ориентирами следует пользоваться при подборе мебели для домашних занятий.

Рост ребенка, см	Рекомендуемая высота над полом крышки стола, обращенной к ребенку, см	Рекомендуемая высота над полом переднего края сидения, см
100-115	46	26
116-130	52	30
131-145	58	34
146-160	64	38
161-175	70	42
выше 175	76	46

При правильно подобранной мебели расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола должно быть около 30 см (если поставить руку на локоть, то средний палец должен доходить до угла глаза). Необходимо, чтобы у ребенка была опора для спины и стоп, которая поможет избежать дополнительного мышечного напряжения.

3.2 Правильная поза при работе за столом

Ребенок должен освоить правильную позу при работе за столом и поддерживать ее всегда, и в школе, и дома. Основное требование – симметричное положение тела. Следует регулярно контролировать позу ребенка, приучить его к самоконтролю. Правильная поза предполагает выполнение следующих правил:

- ✓ Голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола – около 30 см
- ✓ Туловище имеет легкий или средний наклон вперед (без опоры грудью на край парты или стола)
- ✓ Между грудью и столом поддерживается расстояние от 1,5 до 2 см (ребром проходит ладонь)
- ✓ Ребенок периодически опирается на спинку стула
- ✓ Руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом, предплечья симметрично и свободно, без напряжения лежат на столе, плечи симметричны
- ✓ Ребенок равномерно опирается на обе половины таза
- ✓ Колени расположены под столом на одном уровне, ноги согнуты под прямым углом в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах
- ✓ Стопы находятся в опоре на полу

При письме тетрадь располагается под углом 30 градусов, нижний левый угол листа, на котором пишет ребенок, должен соответствовать середине груди. При этом **запрещено** косое положение плечевого пояса, когда левая рука свешивается со стола, косое положение таза.

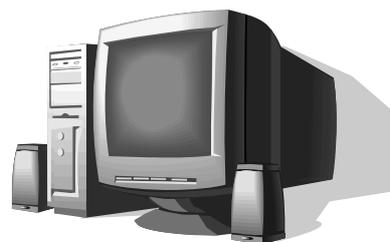
При чтении соблюдается та же рабочая поза, что и при письме, за исключением положения рук: локти и предплечья равномерно лежат на столе, кисти поддерживают книгу в наклонном положении.

3.3 Освещение рабочего места школьника

Рабочее место должно быть расположено в самой светлой части комнаты, ближе к светонесущей стене, свет (для правши) должен падать слева. Выбирая расположение нужно учитывать, что тень туловища понижает освещенность на 50%, а тень руки (например, при письме, при рисовании) – на 80%. Для освещения рабочего места (также как места для игр, чтения) должно быть предусмотрено местное освещение. Лучше выбирать светильники типа «школьных» с непрозрачными абажурами, широким выходом света, направленным на рабочее место; с электрическими лампами мощностью 60-75 ватт.

3.4 Основные правила работы за компьютером

Компьютер является очень полезным и нужным информационно-образовательным ресурсом, без которого сложно представить жизнь современного человека. Тем не менее, обязательным условием работы является выполнение санитарно-гигиенических правил, иначе компьютер может спровоцировать развитие многих серьезных заболеваний.



Современные компьютеры с жидкокристаллическими мониторами, большими объемами оперативной памяти, позволяющими быстро выполнять сложные операции, оказывают менее выраженное отрицательное воздействие на организм, чем компьютеры предыдущих поколений. Но усталость, вызванная напряженной зрительной работой, однообразной позой, нервно-психическим напряжением постепенно накапливается даже при обращении с самой совершенной техникой. Поэтому длительность непрерывной работы за компьютером не должна превышать

- для учащихся 1 классов – 10 минут,
- 2-5 классов – 15 минут,
- 6-7 классов – 20 минут,
- 8-9 классов – 25 минут,
- 10-11 классов – 30 минут.

Во время работы и после нее необходимо выполнять специальные упражнения для профилактики утомления глаз (см. раздел 13.2).

Особые требования предъявляются к мебели. У стола должны быть предусмотрены две отдельные горизонтальные поверхности: для размещения монитора и для клавиатуры их ширина должна быть не менее 75 см (не менее 120 см при наличии принтера), а глубина – не менее 55 см

При работе за компьютером необходима подставка для ног шириной не менее 30 см, глубиной не менее 40 см. Подставка должна иметь регулировку по высоте в пределах 15 см и по углу наклона опорной поверхности подставки – до 20 градусов.

Примерные параметры одноместного компьютерного стола

Рост ребенка в обуви, см	Высота над полом поверхности стола, см	Пространство для ног, не менее, см
115-130	52	40
131-145	58	52
146-160	64	58
161-175	70	64
выше 175	76	70

Примечание: ширина и глубина пространства для ног определяются конструкцией стола.

Стулья или кресла должны быть подъемно-поворотными, регулируемые по высоте и углам наклона сидения и спинки, а также по расстоянию спинки от переднего края сидения. Необходимо, чтобы перечисленные параметры легко регулировались и могли быть надежно закреплены.

Основные размеры стула для школьников

Параметры стула	Рост ребенка в обуви, см				
	115-130	131-145	146-160	161-175	выше 175
Высота сиденья над полом, см	30	34	38	42	46
Ширина сиденья, не менее, см	27	29	32	34	36
Глубина сиденья, см	29	33	36	38	40
Высота нижнего края спинки над сиденьем	13	15	16	17	19
Высота верхнего края спинки над сиденьем, см	28	31	33	36	40
Высота линии прогиба спинки, не менее, мм	17	19	20	21	22
Радиус изгиба переднего края сиденья, мм	20-50				
Угол наклона сиденья, °	0-4				
Угол наклона спинки, °	95-108				
Радиус спинки в плане, не менее, см	30				

Экран монитора должен находиться от глаз ребенка на оптимальном расстоянии (60-70 см), но не ближе 50 см. Уровень глаз при вертикально расположенном экране должен приходиться на центр или на 2/3 высоты экрана. Линия взора должна быть перпендикулярна центру экрана.

На экране не должно быть бликов, важно хорошее освещение, яркость и контрастность не следует настраивать на максимум, чтобы не вызвать переутомления.

4. Выбираем школьные принадлежности

4.1 Ранец



Оптимальным для ношения ученических принадлежностей является **школьный ранец**. Портфель или сумка, которые носят на одном плече или в одной руке, приводят к постоянной асимметрии, искривлению туловища и способствуют формированию нарушений осанки, а затем – развитию такой серьезной патологии как сколиоз. Рюкзак не имеет жесткой спинки, и потому не обеспечивает плотного прилегания к спине школьника, равномерного распределения веса, его содержимое давит на позвоночник, может стать

причиной лордозов и кифозов, а также постоянных микротравм позвоночника и поясничной области.

При выборе ранца необходимо учитывать следующие требования:

- ✓ Вес пустого ранца должен быть не более 600-700 граммов для школьников начальных классов, не более 1000 граммов для школьников средних и старших классов.
- ✓ Конструкция ранца должна обеспечивать его устойчивую форму.
- ✓ Спинка ранца должна быть полужесткой и сохранять свою форму, рекомендуется использовать ранцы, спинка которых имеет специальные массажные профили.
- ✓ Ширина плечевого ремня в верхнем отрезке на протяжении 400-450 мм должна быть не менее 35-40 мм; материал, из которого изготовлены плечевые ремни, должен быть эластичным; при использовании жесткого материала необходимы специальные накладки.
- ✓ Высота передней стенки ранца должна составлять 220-260 мм.
- ✓ Ширина ранца для первоклассника не должна превышать 60-100 мм, а длина – 300-360 мм
- ✓ Материал, из которого изготовлен ранец, должен быть прочным, с водоотталкивающими свойствами, удобным для чистки, ярким по цвету и иметь санитарно-эпидемиологическое заключение, подтверждающее его гигиеническую безопасность.

Необходимо воспитывать у ребенка бережное отношение к ранцу. Ранец должен содержаться в чистоте.

4.2 Учебники и письменные принадлежности

Учебники и письменные принадлежности также должны быть чистыми и аккуратными, это лицо ученика.

Первокласснику необходимо помогать собираться в школу, причем, чтобы снизить нагрузку на позвоночник, следует регулярно проверять содержимое ранца и выкладывать ненужные вещи.

Максимальный вес ранцу придают учебники, поэтому учащимся начальных классов можно рекомендовать иметь два комплекта: для работы в классе и для занятий дома.

Следует помнить, что с физиологической точки зрения, вес ранца с учебниками не должен превышать 10% массы тела ребенка. При этом рекомендуется, чтобы вес учебников и письменных принадлежностей не превышал 1,5 кг в 1-2 классах, 2,5 кг в 3-6 классах, 3,5 кг в 7-8 классах и 3,5-4 кг в 9-11 классах.

4.3 Сменная обувь

Ношение сменной обуви в школе должно стать правилом, даже если требования со стороны учителей не слишком строги. Важно, чтобы ребенок понимал, что сменная обувь необходима: в ней легко, удобно, стопы не перегреваются, не потеют. Кроме того, ношение сменной обуви

позволяет сохранять чистоту в учебных помещениях и внешний вид уличной обуви (известно, что при ношении в помещении уличная обувь изнашивается быстрее). Сменная обувь должна подбираться с учетом того, что ребенок будет носить ее ежедневно в течение достаточно длительного времени.

- ✓ Обувь подбирается по форме и размеру стопы. В носочной части должен быть предусмотрен припуск 5-7 мм, учитывающий увеличение длины стопы за счет ее естественного прироста и под влиянием нагрузок во время ходьбы. При отсутствии припуска пальцы принимают согнутое положение и деформируются.
- ✓ Обувь не должна быть зауженной в носочной части (чтобы избежать деформации большого пальца). Чрезмерно тесная обувь вызывает неприятные или болезненные ощущения, повышенную потливость стоп, чрезмерно свободная – неустойчивость при ходьбе. И в том, и в другом случае могут появиться потертости, мозоли.
- ✓ Подошва у сменной обуви должна быть гибкой, высота подошвы не должна быть более 0,7 см, высота каблука не должна превышать 2 см у учащихся младших и средних классов, 4 см у старшеклассников. Высокая платформа или высокий каблук, уместные на празднике, неудобны в повседневной жизни: они сковывают, затрудняют движения, могут быть причиной падений и серьезных травм костей голени и голеностопного сустава (при таких травмах девушкам, как правило, навсегда приходится «попрощаться» с обувью на каблуке). Высокий каблук при несформировавшемся своде стопы ведет к ее деформации, может оказывать отрицательное влияние не только на стопы, но и на коленные, тазобедренные суставы, позвоночник, органы малого таза. Кроме того, важно помнить, что высокий каблук требует определенного навыка при движении и соответствующей одежды, а девочка-школьница в туфлях на высоких каблуках выглядит смешной и неуклюжей.
- ✓ Сменная обувь должна иметь фиксированный задник, который позволяет прочно удерживать пятку и предотвращает ее отклонение наружу. Открытый носок в сменной обуви – частая причина падений и травм пальцев стопы.
- ✓ В сменной обуви не допустимы войлочные стельки, стельки с выпуклостью в подсводном пространстве. Ортопедические стельки следует использовать только по назначению врача.
- ✓ Не рекомендуется использовать в качестве сменной обуви туфли типа «лодочки», домашние тапочки, кроссовки или кеды, туфли с нефиксированным задником, шлепанцы, сабо.

5. Досуг школьника: как проводить свободное время с пользой для здоровья



5.1 Чему посвятить свободное время?

Ребенку любого возраста необходимы прогулки, свободное общение и игры с друзьями, беседы с родителями, возможность почитать любимые книги или журналы, послушать музыку и т.д.

Важно, чтобы свободное время было полезным для ребенка: игры – преимущественно подвижными, а не компьютерными, общение с друзьями – на прогулках, а не через интернет или по телефону, беседы с родителями – в спокойной и доброжелательной обстановке и на интересные темы, а не в форме «нравоучений».

В младшем школьном возрасте организация внеучебного времени ребенка во многом зависит от родителей. Родители должны хорошо представлять, что стремление разнообразить свободное от учебы время занятиями в многочисленных кружках и секциях может быть причиной постоянного умственного и физического переутомления, психологического «выгорания».

Некоторые дети, особенно те, которых считают «одаренными» или «всесторонне развитыми», сами по себе очень активны в освоении нового, любознательны, легко воспринимают и воспроизводят информацию, быстро овладевают новыми навыками. Таких детей, как правило, хвалят и стимулируют педагоги. Родители гордятся их успехами и стараются предоставить возможность ребенку раскрыть как можно больше талантов, иногда – одновременно в учебе, спорте, музыке, иностранных языках, танцах, рисовании и т.д. Однако необходимо помнить, что подобный образ жизни не соответствует физиологическим возможностям ребенка, а потому может нанести существенный вред его здоровью. Кроме того, желание «успеть везде» и «поучаствовать во всем» неизбежно приводит к так называемому «стрессу нехватки времени» – одной из самых частых причин неврозов и психологических нарушений. Важно также учитывать, что таким детям, как правило, не свойственно жаловаться на усталость, а иногда и чувствовать усталость, поэтому роль разумного ограничения должны брать на себя родители.

Еще более неблагоприятная ситуация складывается в семьях, где дополнительные нагрузки не вызывают интереса у детей, но, тем не менее, активно «насаждаются» родителями. Возможно, руководством к действию служат воспоминания о собственном детстве, желание дать ребенку оптимальное образование или просто честолюбивые мысли о признании талантов ребенка. В этой ситуации информационная перегрузка сочетается с отрицательными эмоциями, разочарованиями, иногда – страхом несоответствия установленным родителями образцам. Такие дети еще более

подвержены неврозам, у них чаще развиваются так называемые психосоматические заболевания, когда психологические проблемы приводят сначала к функциональным, а затем и органическим нарушениям: патологии сердечнососудистой системы, органов пищеварения, эндокринной системы, обмена веществ.

С другой стороны, избыток свободного, ничем не занятого времени не менее вреден для ребенка. Недопустимо, чтобы у ребенка не было своих интересов, увлечений, других форм организованной деятельности, кроме учебы. Крайне неблагоприятным следует считать распорядок дня, построенный по принципу: сон – школа – уроки – телевизор (компьютер, в лучшем случае – компания во дворе) – сон. В такой ситуации ребенок постепенно утрачивает свойственное детству и юности стремление к познанию, интеллектуальному и духовному росту, становится ленивым, вялым, хуже учится, чаще подвергается риску приобщения к «вредным привычкам»: курению, употреблению алкоголя, наркотиков, игровой зависимости. В дальнейшем такие дети хуже адаптируются в обществе, менее успешны в отношениях со сверстниками, особенно противоположного пола, чаще вовлекаются в секты и криминальные группировки.

Родители, поощряющие «отдых» ребенка у телевизора или компьютера, должны понимать, что просмотр телевизионных передач и компьютерные игры требуют не меньшего, а иногда даже большего напряжения, чем занятия в школе и приготовление домашних заданий. Особая нагрузка при этом приходится на орган зрения, нервную систему, опорно-двигательный аппарат. Например, банальная компьютерная «стрелялка» требует не меньшей (а часто даже большей!) концентрации внимания, напряжения зрения, мобилизации эмоциональных резервов, чем итоговая контрольная работа. При этом ребенок несколько часов проводит в неудобной позе, физическое и психологическое напряжение не находит выхода, возбуждение перерастает в агрессию. Дополнительное негативное воздействие, особенно на зрение, слух, нервную систему оказывает световое и звуковое раздражение (мелькание на экране, звуки выстрелов). Часто после подобного «отдыха» ребенок чувствует себя усталым и разбитым, плохо спит, теряет аппетит и интерес к окружающему, слишком тусклому и спокойному после виртуальных сражений. Такое поведение может со временем перерасти в зависимость и стать причиной серьезных нарушений здоровья.

В среднем и старшем школьном возрасте ребенок, как правило, самостоятельно распоряжается своим свободным временем. Если здоровый образ жизни к этому периоду стал естественной необходимостью, вполне очевидно, что именно такие принципы будут определяющими в поведении подростка. Если любимым занятием младшего школьника было «ничего не делать», то не стоит удивляться, что привычка «ничего не делать» сохраняется и у подростка, только окрашивается в другие, свойственные возрасту тона.

Нередко дети, которые ранее строго следовали родительским указаниям, вступая в подростковый возраст, устраивают бунт против прежних норм поведения. В большинстве случаев, подростки «восстают» против тех правил, значимость которых не была ими прочувствована и принята. Протест и отторжение вызывают неприятные и ненужные, с их точки зрения, обязанности, необоснованные «посягательства на свободу». Также возможно, что постепенно приближаясь к статусу взрослого, подросток отказывается от «детских» привычек и копирует образцы поведения, типичные для старших членов семьи. Единственный выход из подобных ситуаций – пересмотр жизненных принципов всей семьи, совместное обращение к здоровьесформирующему поведению и его важнейшей составляющей – правильной организации досуга.

5.2 Кружки и секции

Занятия в кружках, секциях, студиях, детских клубах, домах творчества, на станциях юных натуралистов позволяют не только рационально организовать свободное время ребенка, но и расширяют его кругозор, дают дополнительные знания и умения, необходимые для развития духовно и физически гармоничной личности.

Тем не менее, следует помнить, что занятия в кружках и секциях – это не только развлечение и общение со сверстниками, но и дополнительная нагрузка к обязательной учебной работе детей в школах. Поэтому при выборе дополнительных занятий необходимо учитывать состояние здоровья ребенка, его способности и интересы. Если у ребенка имеются какие-либо хронические заболевания, необходимо выяснить, не являются ли они противопоказанием к занятиям. Например, при нарушениях зрения не следует выбирать кружки, занятия в которых будут давать выраженную зрительную нагрузку (рисование, рукоделие и т.д.). Ребенку с бронхиальной астмой, в зависимости от особенностей заболевания, могут быть противопоказаны занятия в кружках мягкой игрушки, экологобиологической направленности, в фотостудиях. При патологии суставов ограничены занятия в спортивных секциях. В любом случае, при зачислении в учреждения дополнительного образования каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься по избранному профилю.

Кроме того, не следует перенасыщать свободное время ребенка дополнительными нагрузками. Не рекомендуется посещение занятий более чем в двух объединениях (секциях, студиях и т.д.). Предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля. Посещать занятия одного профиля рекомендуется не более двух раз в неделю.

При выборе кружка или секции нужно заранее предусмотреть, что между школьными и дополнительными занятиями ребенку необходим перерыв для полноценного отдыха. Длительность этого перерыва должна быть не менее одного часа.

Возраст, с которого разрешено зачисление детей в спортивные школы

Возраст	Вид спорта	
6 лет	Гимнастика (девочки)	
	Гимнастика художественная	
	Фигурное катание	
7 лет	Акробатика	Рок-н-ролл
	Аэробика	Синхронное плавание
	Воднолыжный спорт	Спортивные танцы
	Гимнастика (мальчики)	Теннис
	Дартс	Ушу
	Настольный теннис	Фристайл
	Плавание	Шахматы
	Прыжки в воду	Шашки
Прыжки на батуте	Шейпинг	
8 лет	Бадминтон	Спортивное ориентирование
	Баскетбол	
	Гольф	Спортивный туризм
	Горнолыжный спорт	Футбол
9 лет	Бейсбол	Легкая атлетика
	Биатлон	Лыжные гонки
	Водное поло	Парусный спорт
	Волейбол	Прыжки на лыжах
	Гандбол	Регби
	Городки	Софтбол
	Конькобежный спорт	Хоккей с мячом
	Лапта	Шорт-трек
10 лет	Альпинизм	Кикбоксинг
	Армреслинг	Конный спорт
	Атлетизм	Контактное каратэ
	Бильярд	Натурбан
	Бокс	Пауэрлифтинг
	Борьба вольная	Полиатлон
	Борьба греко-римская	Самбо
	Буерный спорт	Саный спорт
	Велоспорт	Скалолазание
	Гиревой	Современное пятиборье
	Гребля академическая	Стрельба из арбалета
	Гребля на байдарках и каноэ	Стрельба пулевая
		Таэквандо
	Гребной слалом	Триатлон
	Дзюдо	Тяжелая атлетика (юноши)
Каратэ-до		
Кекусенкай	Фехтование	
11 лет	Стрельба из лука	
	Стендовая стрельба	
12 лет	Бобслей	

Допуск к занятиям в некоторых объединениях, особенно спортивной и танцевальной направленности, имеет возрастные ограничения. В таблице представлены сведения о минимальном возрасте зачисления детей в спортивные школы по некоторым видам спорта – начиная с этого возраста, занятия указанными видами спорта разрешены, т.к. организм ребенка считается достаточно «зрелым» для выполнения соответствующих нагрузок. В более раннем возрасте физические возможности ребенка еще не позволяют адекватно реагировать на нагрузку, справляться с предъявляемыми требованиями. Такие занятия не только не принесут пользы, но и могут стать причинами травм и многих серьезных заболеваний.

Родителям также следует знать, что существуют специальные нормативы, регламентирующие продолжительность занятий и число занятий в неделю в кружках разного профиля. Эти нормативы должны строго выполняться. Кроме того, недопустимо, чтобы занятия в кружках и секциях начинались раньше, чем в 8 часов утра или продолжались дольше, чем до 8 часов вечера.

Рекомендуемый режим занятий детей в объединениях различного профиля

№ п/п	Профили и отдельные виды кружков	Число занятий в неделю	Продолжительность занятий*
1.	Технического творчества (авиамодельный, судомодельный, радиотехнические и др.)	2	2 по 45 мин., с 10-минутным перерывом
2.	Занятия с использованием компьютерной техники	1 - 2	7-10 лет – 2 по 30 мин.; с 11 лет – 2 по 45 мин.
3.	Художественной направленности		
	литературно-творческие	2	2 по 45 мин.
	театральные	2	2 по 45 мин.
	хоровые	2	2 по 45 мин.
	оркестровые	2	репетиция – около 3,5 ч, внутренний перерыв – 20-25 мин.
	музыкальные	2 - 3	индивидуальные – 30 мин.; групповые – 2-3 по 45 мин.
	бального танца	2	2 по 45 мин.
	хореографии	2	7-10 лет – 2 по 30 мин.; с 11 лет – 2 по 45 мин.
	изобразительного искусства	2	2 - 3 - 4 по 45 мин.
	кинолюбителей	2	2 по 45 мин.
	шахматный клуб	2 - 3	2 по 45 мин.

4.	Занятия в кружках юных туристов и краеведов	1 - 2 похода или занятия на местности в месяц	3 по 45 мин., занятия на местности – до 4 час.
5.	Занятия экологобиологической направленности	2	2 по 45 мин.
6.	Занятия физкультурно-спортивного профиля:		
	группы начальной подготовки	2 - 3	8-13 лет – 45 мин. с 14 лет – 2 по 45 мин.
	радиоспорта	2 - 3	2 по 45 мин.
	занятия картингом	1	45 мин.
	прочие (морские, юных пожарных, собаководов и др.)	2 - 3	в зависимости от характера, теоретические – 2 по 45 мин.

* Продолжительность занятий от 30 до 45 минут с обязательным 10-минутным перерывом между ними для отдыха детей и проветривания помещений

6. Правильное питание – залог здоровья



6.2 Что такое «Правильное питание»?

Правильное питание – залог здорового роста, гармоничного развития и успешного обучения школьника.

В школьном возрасте продолжается развитие пищеварительной системы. Органы пищеварения постепенно привыкают к увеличению объема пищи, к большему пищевому разнообразию. Если школьник правильно питается, ведет активный образ жизни, соблюдает режим дня, проблем с пищеварением не возникает. Нарушения этих правил часто становятся причиной функциональных расстройств и предрасполагают к хроническим заболеваниям.

Необходимо помнить, что питание школьника должно обеспечивать его повышающиеся потребности в «строительном материале» и энергии для физического и интеллектуального развития. Чтобы питание было действительно рациональным, нужно придерживаться следующих рекомендаций.

Прежде всего, школьнику необходим режим питания: 4-5 полноценных приемов пищи в одни и те же часы. Это формирует «рефлекс на время», который важен для качественной подготовки организма к принятию, переработке и полноценному усвоению пищи. Кроме того, режим питания дисциплинирует ребенка, позволяет избежать переедания и бесконтрольных «перекусов».

«Перекусы» (в том числе чай со сладостями, конфеты, булочки, мороженое, соки) между основными приемами пищи недопустимы. Фрукты также предпочтительнее предлагать ребенку во время основных приемов пищи, так как некоторые из них (бананы, виноград, сладкие яблоки, груши, ягоды) хорошо насыщают и снижают аппетит, другие (цитрусовые, кислые яблоки), наоборот, способствуют повышению кислотности и несвоевременному возбуждению аппетита.

Недопустимо питание «на бегу». Ребенок должен понимать, что нельзя вставать из-за стола, пока прием пищи не закончен: это не позволяет качественно усвоить съеденную пищу и может быть причиной того, что пища попадет «не в то горло». Такие случаи, к сожалению, не редкость не только среди малышей, но и среди уже вполне разумных и самостоятельных учащихся средних и старших классов, особенно при неправильном поведении в школьной столовой.

Следует соблюдать интервалы между приемами пищи и другими занятиями. В домашних условиях нужно стараться воспитывать у школьника привычку «приготовлений» к приему пищи: вымыть руки, накрыть на стол, разогреть блюда. В желудке в это время будет вырабатываться так называемый «запальный сок», который необходим для переваривания и хорошего усвоения первых порций пищи. После приема пищи ребенок должен приучиться убирать за собой со стола, мыть посуду. 20-30 минут после еды необходимо отводить на спокойные занятия. Физкультурные упражнения и спортивные игры допустимы не ранее, чем через 1-1,5 часа после еды.

Некоторые дети жалуются на нехватку времени на питание в школе, невозможность вымыть руки до еды, воспользоваться салфеткой после еды и т.д. Необходимо помнить, что в школьном расписании, в соответствии с Санитарными правилами и нормативами «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях», должна быть предусмотрена «большая перемена», специально предназначенная для организованного питания. Длительность такой перемены не менее 20 минут, что, по подсчетам специалистов в области гигиены детей и подростков, вполне достаточно для полноценного приема пищи. При этом недопустимо, чтобы школьник расходовал время, выделенное на питание, на другие занятия: доделывание домашних заданий, повторение заданного материала, общение с друзьями, игры и т.д. Должны быть созданы условия и для выполнения гигиенических процедур (раковины, мыло и т.д.), если они по какой-либо причине не устраивают ребенка, можно решить проблему другим способом: арсенал современных средств личной гигиены (влажные салфетки, бумажные салфетки и полотенца) достаточно велик. Если сложности в организации питания в школе зависят от построения школьного расписания, необходимо побеседовать с классным руководителем или вынести вопрос на родительское собрание.

Особенно важно следовать гигиеническим правилам. В привычку должно войти мыть руки перед сервировкой стола и приемами пищи (не только дома, но и в школе!), своевременно прибирать и мыть за собой посуду, убирать продукты в холодильник. Это позволит снизить риск инфекционных заболеваний (учеными установлено, что эффект мытья рук в профилактике некоторых инфекций сопоставим с вакцинацией), а также поражения глистами и паразитами (аскаридами, острицами, лямблиями). Необходимо приучить ребенка тщательно промывать под проточной водой овощи, фрукты, зелень, в том числе, если они выращены на собственном огороде.

Ребенок должен уметь оценивать качество продуктов питания (их внешний вид, цвет, запах, вкус), различать несвежие, некачественные продукты, понимать, что их потребление может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Школьнику необходимо объяснить, что ни в коем случае нельзя употреблять неизвестные блюда и продукты, качество которых вызывает сомнения, при этом не нужно стесняться отказываться от угощения. Если школьнику приходится покупать некоторые продукты самостоятельно, важно, чтобы он не забывал уточнять дату изготовления и сроки хранения (например, для молочных продуктов, соков в упаковке и т.д.).

Необходимо, чтобы рацион ребенка был полноценным, разнообразным и сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам (в том числе, жирорастворимым!) и микроэлементам. Для этого необходимо, чтобы ребенок получал мясо, рыбу, молоко, сыр, творог, кисломолочные продукты, крупы, свежие фрукты, овощи (в том числе салаты из свежих овощей или просто свежие овощи), растительное и сливочное масло. Нельзя поощрять «консерватизм» ребенка в еде, предлагать одно и то же блюдо чаще 2 раз в течение недели, и тем более, несколько раз в течение дня.

Питание ребенка должно соответствовать его потребностям: рацион «спортсмена» должен отличаться от рациона менее подвижных сверстников, питание во время болезни – от питания в обычное время, летний стол – от зимнего. Важно, чтобы ребенок знал, какое количество пищи для него достаточно, какое – недостаточно, а что будет избыточным.

Не следует *заставлять* ребенка обязательно съесть те продукты и блюда, которые «положено», даже если они ему не нравятся. Более правильно учить ребенка самостоятельно контролировать свой рацион, выбирать полезные продукты с учетом своих предпочтений.

Примерный суточный набор продуктов для детей школьного возраста

Наименование продуктов	Возраст ребенка, лет			
	7-10	11-13	14-17	
			юноши	девушки
Молоко, мл	500	500	600	500
Творог, г	40	45	60	50
Сметана, г	15	15	20	15
Сыр, г	10	10	20	15
Мясо, г	140	170	220	200
Рыба, г	40	50	70	60
Яйцо, шт	1	1	1	1
Хлеб ржаной, г	70	100	150	100
Хлеб пшеничный, г	150	200	250	200
Крупы, макаронные изделия, г	45	50	60	50
Мука пшеничная, г	25	30	35	30
Сахар, г	60	65	80	65
Кондитерские изделия, г	10	15	20	15
Масло сливочное, г	25	30	40	30
Масло растительное, г	10	15	20	15
Картофель, г	200	250	300	250
Овощи разные, г	275	300	350	320
Фрукты свежие, г	150-300	150-300	150-500	150-500
Фрукты сухие, г	15	20	25	20

Важно, чтобы школьник понимал, что острые, жирные, жареные блюда (особенно, жаренные во фритюре), сало, копчености могут привести к серьезным заболеваниям желудка, кишечника, поджелудочной железы, печени, стать причиной ожирения. Не менее вредны продукты «быстрой еды» (чипсы, сухарики, орешки, леденцы, пицца), а также супы и вторые блюда из упаковок для «быстрого» приготовления («Доширак», «Быстросуп» и т.д.). За относительно невысокую стоимость, низкое качество и неоправданно высокую калорийность эти продукты получили название «дешевых калорий».

Особого внимания требуют правила употребления соусов и специй. Уксус, горчица, острые соусы, соевые соусы, кетчуп, майонез, специи – это вкусовые добавки, которые используются в очень малых количествах, чтобы подчеркнуть вкус некоторых, обычно «праздничных» или «специальных» блюд. Использовать их постоянно с повседневными блюдами не только вредно, но и безграмотно: они раздражают слизистую оболочку желудка и вызывают долго не заживающие эрозии, а кроме того (из-за высокой калорийности) приводят к появлению лишних килограммов. Но это напрасные жертвы, так как вкус пищи не только не улучшается, а напротив, теряется, изменяется до неузнаваемости, портится. Например, добавлять в

суп или щи майонез, который, как известно, в малых количествах и в комбинации со сметаной хорошо дополняет некоторые легкие салаты, так же нелепо, как варенье или фруктовый йогурт.

Те же правила действуют и относительно поваренной соли: пищу стоит лишь немного подсаливать, чтобы ее вкусовая композиция не нарушалась. Лучше, если привычкой станет употребление несоленых овощей: их минеральный состав вполне соответствует потребностям человека, а истинный вкус намного приятнее, чем вкус поваренной соли.

В течение дня ребенок должен получать достаточное количество жидкости (вода, столовая минеральная вода, соки, компоты, морсы, кисели, чай и т.д.). При этом следует помнить, что сладкая газированная вода не дает ребенку ничего полезного, но провоцирует кариес, аллергические реакции и патологию органов пищеварения. Алкоголь (в любой форме и в самых минимальных количествах) и энергетические напитки категорически запрещены из-за токсического действия на еще не окончательно сформировавшиеся структуры желудка, почек, печени, нервной системы, а также из-за угрозы формирования зависимости.

Большие трудности учителям и родителям обычно доставляет борьба с употреблением жевательной резинки. Проблема, как правило, состоит в том, что школьник не может понять, почему вреден продукт, о пользе которого так много и часто сообщают средства массовой информации. Запреты на жевательную резинку, как показывает практика, бесполезны. Необходимо выбрать другую тактику: объяснить ребенку, что жевательная резинка может приносить пользу, но только если употребляется правильно – сразу после еды в течение 3-5 минут. В этой ситуации она устраняет вкус и запах пищи, а самое главное – стимулирует выработку слюны, очищает полость рта и потому является средством профилактики кариеса. Употребление резинки в течение длительного времени не приносит пользы, более того, оно крайне вредно, так как чрезмерно повышает кислотность желудочного сока, а значит, может привести к гастриту, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Кроме того, постоянное «жевание» в общественных местах (в том числе на уроках) выглядит так же странно, как использование зубной щетки, зубной нити, бритвы или совершение других интимных гигиенических процедур среди посторонних людей. Ребенку стоит также напомнить, что использованную резинку необходимо выбрасывать в мусорные корзины, предварительно завернув в одноразовый платок или другой кусочек бумаги.

Школьники, как правило, любят сладкое и не без основания считают, что сладости улучшают настроение, повышают работоспособность, помогают в учебе. В то же время, не следует забывать, что избыток сладостей может быть причиной кариеса, лишнего веса, аллергических реакций. Поэтому сладкое должно быть включено в рацион школьника, но в «разумных» количествах. Предпочтение следует отдавать «полезным углеводам» - натуральным фруктам и ягодам (фруктовые соки менее полезны, чем фрукты!), а также кондитерским изделиям, выпускаемым

специально для детей, обогащенным витаминами и минералами (детское печенье, десерты для детского питания).

Нельзя использовать пищу в качестве поощрения, утешения или наказывать ребенка, лишая его каких-либо блюд. Доказано, что такое поведение родителей способствует формированию патологических пищевых привычек в подростковом и взрослом возрасте (питание как награда себе, «заедание» стресса, плохого настроения, усталости) и ведет к развитию ожирения.

Нельзя сочетать питание с просмотром телевизионных программ, чтением, приготовлением домашних заданий, работой за компьютером, разговорами по телефону. В этих ситуациях организм должен постоянно переключаться с приема пищи на другие занятия, поэтому пищеварительная система не может эффективно работать. Пища плохо переваривается, плохо усваивается, могут возникать неприятные или болезненные ощущения, тяжесть в животе, проблемы со стулом. Кроме того, не стоит забывать, что «еда перед телевизором» способствует развитию ожирения у детей и взрослых.

Важно помнить, что пища (ее внешний вид, запах, вкус), а также сам процесс приема пищи (в спокойной обстановке, на своем месте, за красиво сервированным столом, на котором нет ничего лишнего, отвлекающего внимание) должны доставлять удовольствие.

6.2 Особенности питания при острых заболеваниях

Любое заболевание, особенно инфекционное, которое сопровождается интоксикацией (подъемом температуры, нарушениями общего самочувствия), приводит к снижению выработки пищеварительных соков и может вызвать ухудшение аппетита вплоть до полного отказа от пищи. Некоторых родителей тревожит, что отказ от привычного питания лишит ребенка сил и энергии, столь необходимых для борьбы с болезнью. Этого бояться не следует. Наоборот, питание против желания ребенка может только усугубить ситуацию: усилить интоксикацию, вызвать чувство тяжести и боль в животе, тошноту, рвоту, нарушения стула, отвращение к пище. Кроме того, при низкой активности пищеварительных соков и ферментов пища не будет переработана и усвоена должным образом и потому не восполнит резервы организма.

Даже если аппетит ребенка существенно не нарушается, на время острого периода болезни лучше ограничить «тяжелую» пищу, переваривание и усвоение которой требует активной работы пищеварения (блюда из мяса, рыбы, сливочное масло и т.д.), а также вызывают активное газообразование (фасоль, горох, капуста и т.д.). Следует отдавать предпочтение легким, но достаточно калорийным продуктам, которые подбирают в зависимости от заболевания и с разрешения врача. Более охотно во время болезни дети едят полужидкие или измельченные блюда.

Число приемов пищи в периоде заболевания следует увеличить, объем порций – сократить.

Во время болезни, когда настроение и жизненный тонус ребенка снижены, а для борьбы с заболеванием требуется много сил и энергии, пища должна поддерживать ребенка и физически, и психологически, вызывая положительные эмоции. В то же время, не следует «увлекаться» сладостями, продуктами, которые могут вызвать аллергию (конфеты, шоколад, орехи, некоторые фрукты, особенно цитрусовые, клубника и т.д.).

Ребенок не должен испытывать недостатка в жидкости: компоты, морсы, соки, питьевая вода, некрепкий чай и т.д. Однако газированные напитки во время болезни запрещены (повышают газообразование, раздражают слизистую оболочку желудка, могут вызвать появление аллергической сыпи, усилить интоксикацию).

В периоде выздоровления, когда аппетит возвращается, не следует поощрять переизбыток: организм еще ослаблен болезнью и успел «отвыкнуть» от обычных блюд, продуктов и объема порций. Возвращаться к ним следует постепенно.

Заболевание и выздоровление требует большого расхода «жизненных сил» организма, поэтому следует помнить, что после болезни ребенку необходим дополнительный прием витаминов и микроэлементов.



7. Полноценный сон: почему он так важен?

Полноценный сон важен для здоровья, самочувствия и работоспособности.

Сколько времени должно отводиться на сон? Этот вопрос часто беспокоит родителей.

Не менее часто приходится слышать и такое мнение: «Пусть ребенок спит столько, сколько ему хочется, и тогда, когда ему хочется».

Такая точка зрения ошибочна. Физиологическая норма продолжительности сна для каждого человека индивидуальна, однако в детские годы, следует ориентироваться на примерные возрастные величины, которые, как доказано, способствуют полноценному развитию детского организма. Известно, что при недосыпании уже через 1-1,5 часа после начала занятий в школе ребенок практически полностью теряет работоспособность, продуктивность и качество работы снижаются. Хронический дефицит сна может стать причиной снижения успеваемости, серьезных психологических проблем в школе и дома, а также многих форм патологии, начиная от невротических расстройств и заканчивая хроническими соматическими заболеваниями.

Продолжительность сна и временные интервалы, в которые наиболее рационально организовывать сон ребенка, представлены в таблицах «Примерная схема режима дня школьников ... » (см. раздел 1).

Большое значение имеет не только продолжительность, но и «качество» сна. Если ребенок спит чуть меньше или чуть больше, чем рекомендуется, но спит спокойно, хорошо высыпается, бодр и активен после сна – сон организован правильно. Если ребенок не желает ложиться спать вовремя, долго не может заснуть, часто просыпается, после сна вялый, заторможенный или, наоборот, повышенно импульсивный, настроен негативно – в организации сна что-то нарушено.

Детям 6-7 лет необходим дневной сон, он помогает восстановить организм после непривычной пока учебной нагрузки, а пребывание в положении лежа, кроме того, снимает напряжение с позвоночника. Если привычка спать днем сохраняется и в более старшем возрасте – противодействовать ей не следует. Важно только, чтобы это был действительно сон, а не «ленивое времяпрепровождение», вместо прогулки или приготовления домашних заданий.

Недопустимо, чтобы ребенок спал меньше, чем необходимо, в течение недели, но компенсировал недостаток сна («высыпался за всю неделю») в выходные.

У школьника должна быть потребность ложиться спать в определенное время – «рефлекс на сон». Если такой рефлекс не сформирован, угрозами его выработать нельзя, наоборот, можно провоцировать реакцию протеста. Не должно быть демонстративного поведения («Ты еще маленький, должен ложиться спать вовремя»), приказного тона («Пока учишь в школе, изволь отправляться спать в 9 часов!», «Марш в кровать!»). Если ребенок не привык засыпать в определенное время, заставить его заснуть, даже уложив в кровать, будет не возможно.

Для поддержания «рефлекса на сон», важно чтобы ребенок ложился спать и просыпался ежедневно в одни и те же часы (выходные, праздники, каникулы, а также периоды подготовки к экзаменам, контрольным работам, спортивным соревнованиям, общественным мероприятиям не должны становиться исключениями). Большое значение имеет и постоянная последовательность приготовлений ко сну: умыться, почистить зубы, приготовить постель, раздеться, сложить одежду и т.д. Школьник должен выполнять эти действия самостоятельно, без напоминаний и контроля со стороны родителей. Необходимо проветривать перед сном свою комнату и помнить, что сон при открытых форточках – хорошее средство закаливания.

Перед сном не должно быть шумных игр, спортивных занятий, сильных впечатлений, громкой музыки. Чтение на ночь допустимо, но только не чтение, лежа в постели! Вообще, следует помнить, что любая зрительная нагрузка, связанная с рассматриванием предметов на близком расстоянии (чтение, рисование, моделирование, конструирование, рукоделие), должна быть прекращена не менее чем за 30 минут до сна, чтобы дать возможность восстановиться аккомодационному аппарату глаза. То же правило относится к просмотру телевизионных передач и работе за компьютером.

Время, когда ребенок спит, особенно на которое приходится процесс засыпания, другие члены семьи должны посвящать спокойным занятиям. Шум, мелькание света, звук работающего телевизора, телефонные звонки, громкие разговоры, стук или звон посуды мешают полноценному сну и, кроме того, создают у некоторых детей ощущение того, что их лишают чего-то важного.

Кровать школьника должна соответствовать его возрасту и росту. Для формирования правильной осанки важно, чтобы матрас был достаточно жестким, подушка низкой. Мягкие матрасы, раскладушки, кровати с провисающей сеткой, а также высокие подушки могут стать причиной заболеваний позвоночника. Кровать должна быть достаточно устойчивой и располагаться на расстоянии не менее 0,6 м от наружных стен и не менее 0,2 м от отопительных приборов. Важно, чтобы ребенок умел правильно и ровно постелить белье, расправить подушку.

Во время сна важно поддерживать правильное положение тела: на спине или на боку, но не свернувшись «калачиком».

Одежду для сна нужно выбирать из мягких натуральных материалов, свободного покроя. Ночной сон без пижам, ночных рубашек и маек является важным элементом закаливания. Недопустимо, чтобы ребенок ложился спать в той одежде, в которой ходит дома.

8. Физкультура и спорт: к чему мы стремимся, развивая физические качества



Физическая активность – естественная физиологическая потребность ребенка, удовлетворение которой необходимо для роста, развития, психологического, интеллектуального и духовного созревания.

Регулярные и правильно подобранные нагрузки помогают совершенствовать физические качества, умение владеть своим телом, повышают эмоциональный тонус, способствуют успешному обучению, повышают коммуникабельность. Кроме того, физическое воспитание помогает выработать такие качества как терпение, настойчивость, решительность, смелость, повышает эмоциональную устойчивость, развивает силу воли и самодисциплину. Известно, что отличные физические качества, подтянутая спортивная фигура, «здоровый дух» физического активного человека имеют большое значение в детском коллективе, позволяют заработать авторитет среди ровесников.

В школьном возрасте, по сравнению с дошкольным, продолжительность «свободного времени» у ребенка постепенно сокращается. Однако ни занятия в школе, ни выполнение домашних заданий, ни постепенно возрастающий объем помощи родителям в работе по дому при

правильной организации режима дня школьника не способны отрицательно сказываться на его физической активности.

С другой стороны, **физическая активность ребенка не должна быть чрезмерной**. Так, кататься на коньках или на лыжах следует не более 1,5-2 часов в день, играть в футбол – не более 1 часа. Важно, чтобы при занятиях физической культурой и спортом ребенок соблюдал два простых правила: регулярность и умеренность. К сожалению, некоторые школьники, особенно старшеклассники, и их родители не придают этим правилам должного значения. Вместе с тем, важно понимать, что только регулярные и умеренные физические нагрузки тренируют организм, делают его более крепким и выносливым. Физическое переутомление (как постоянное, так и периодическое, которое возникает, когда ребенок занимается спортом «от случая к случаю»), наоборот «подрывает» жизненные силы организма и может быть причиной заболеваний сердца, сосудов, нервной и эндокринной систем, опорно-двигательного аппарата. При этом многие заболевания никак не проявляют себя в юности, но могут очень серьезно изменить жизнь человека в последующем.

8.1 Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика должна быть обязательным элементом режима дня школьника, его привычкой и потребностью. Для этого необходимо, чтобы гимнастика доставляла удовольствие. Основная задача утренней гимнастики – постепенное «пробуждение» организма после ночного сна, переход к активному бодрствованию. Важно, чтобы ребенок получил заряд бодрости и энергии, положительный эмоциональный настрой на предстоящий день. Именно поэтому в русском языке утренняя гимнастика имеет очень точное название «зарядка».



Упражнения для утренней гимнастики подбираются таким образом, чтобы задействовать все группы мышц. Достаточно 8-10 упражнений «общего плана», доступных ребенку и любимым им. Упражнения следует выполнять четко и энергично, дышать при этом через нос, ритмично и глубоко. Зарядку начинают с ходьбы, затем последовательно выполняют упражнения для туловища, рук и ног, прыжки или бег, заканчивают зарядку спокойной ходьбой в медленном темпе. Легкие упражнения чередуют с более трудными, кроме того, чередуют упражнения для разных групп мышц.

Зарядку следует делать при открытой форточке, чтобы в комнату поступал свежий воздух, при этом не должно быть сквозняков. После зарядки обязательны водные процедуры – они дают дополнительный заряд бодрости и энергии и способствуют закаливанию организма.

Примерный комплекс упражнений для утренней гимнастики школьника 7-9 лет

Ходьба по комнате или на месте с широкими, размашистыми движениями рук. Дыхание свободное. Продолжительность – 1-2 минуты.

Упр. 1. Исходное положение – основная стойка. Потянуться, глубоко вздохнуть, руки поднять вверх, посмотреть на них, подняться на носки – вдох. Возвратиться в исходное положение – продолжительный выдох. Повторить 4-6 раз.

Упр. 2. Исходное положение – стоя, руки на поясе. Наклоны туловища из стороны в сторону, руки скользят вдоль тела. Дыхание произвольное. Повторить 4-6 раз.

Упр. 3. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. «Бокс» – поочередное выпрямление рук со сжатыми в кулак пальцами с поворотом туловища вправо и влево. Дыхание произвольное. Повторить 6-8 раз.

Упр. 4. Исходное положение – стоя, ноги шире плеч. Наклоны вперед. Пальцы сцепить, поднять руки над головой – вдох. Резко наклониться вперед, руки провести между ног – выдох. Повторить 4-6 раз.

Упр. 5. Исходное положение – стоя, руки на поясе. Присесть, руки вперед – выдох. Встать, возвратиться в исходное положение – вдох. Повторить 4-6 раз.

Упр. 6. Исходное положение – лежа на спине, поднять ноги, делать движения, имитируя езду на велосипеде. Дыхание произвольное. Повторить 8-10 раз.

Прыжки 30-40 раз.

8.2 Спортивные игры



Подвижные и спортивные игры, спортивные развлечения имеют большое значение, как для физического, так и для общего развития ребенка, способствуют укреплению мышц, развитию ловкости, гибкости, силы, быстроты, координации движений. Игры могут служить хорошей эмоциональной «разрядкой», позволяют снять накопившееся за учебный день напряжение. В школьном возрасте дети осваивают групповые игры, такие как футбол, баскетбол, волейбол, хоккей. Хорошо, если навыки, приобретенные на физкультурных занятиях в школе, закрепляются потом в свободное время. Очень полезны спортивные развлечения на свежем воздухе.

Часто встает вопрос: где в современных городских условиях дети могут играть в спортивные игры, кататься на велосипеде или на «роliках»? Стоит ли поощрять такие развлечения во дворе – иногда это бывает не безопасно ... Действительно, выбор места для игр и спортивных развлечений – серьезная задача, которая должна решаться, в первую очередь, родителями. Самое главное – обеспечить безопасность ребенка. Следует помнить, что

асфальтированные дорожки во дворах, ограниченные бордюрным камнем, – это, на самом деле, подъездные пути для автомобилей (причем не только для личного автотранспорта, но и для машин скорой помощи, милиции, МЧС, мусороуборочных машин и т.д.), а не место для детских игр.

Практически в каждом дворе по проекту жилой застройки предусматривается детская площадка, другой вопрос, что в современных условиях ее место часто занимает импровизированная парковка. В такой ситуации родители должны приложить все усилия, чтобы сообща найти решение проблеме – этого требует здоровье детей.

Не стоит также забывать, что для детей школьного возраста пространство детской площадки во дворе может оказаться слишком тесным и неудобным. Для игры в футбол, баскетбол, волейбол, катания на «роликах» нужно специальное покрытие и оборудование, зимой нужно место для горки, лыжни, катка. Кататься на велосипеде во дворе школьнику неинтересно. Поэтому стоит задуматься о других местах для спортивного досуга. Хорошим вариантом может стать школьный стадион, городской стадион, площадка в парке или сквере.

Родителям следует принимать активное участие в детских спортивных играх и развлечениях, особенно важно участие родителей в организации спортивного досуга младших школьников. Может потребоваться организационная помощь (собрать команду, купить мяч), помощь при оборудовании площадки (поставить ворота, натянуть сетку, расчистить снег), помощь при овладении техникой и правилами игр. Совместный досуг доставит радость и детям, и родителям. Также хорошо, если в традиции семьи войдут совместные лыжные или велосипедные прогулки, спортивные игры на природе.

Лыжи. К 6-7 годам ребенок уже должен овладеть основными принципами катания, на занятиях физкультурой в школе будут осваиваться новые навыки: техника разнообразных лыжных ходов, преодоление спусков и подъемов, повороты и т.д. Важно правильно подобрать лыжи и палки. Школьнику уже можно подбирать лыжи как взрослому – по жесткости и длине (для этого в магазинах есть специальные таблицы). Примерные ориентиры длины лыж:

- для классического хода рост + 25-30 см,
- для конькового хода рост + 10-15 см.

Примерный подбор длины палок – на 10-15 см ниже уровня плеча или из расчета:

- для классического хода рост – 25 см,
- для конькового хода рост – 30 см.

Одежду для лыжного спорта следует выбирать так, чтобы она, во-первых, не сковывала движений и была удобной, во-вторых, обеспечивала



тепловой комфорт (если одежда слишком теплая, ребенок, интенсивно двигаясь, быстро вспотеет, а это – прямой путь к переохлаждению и простуде), в-третьих, защищала от ветра и не промокала при контакте со снегом. Даже при самой совершенной экипировке нужно помнить, что катание при температуре «– 20»°С и ниже категорически запрещено.



Коньки. Катание на коньках требует хорошей координации движений, ловкости, быстроты реакции. Оптимально обучать ребенка катанию на коньках в возрасте 5-6 лет, однако не поздно сделать это и в школьном возрасте.

Необходимо правильно подобрать коньки. Ботинки для катания должны иметь высокие голенища (по меньшей мере, на 8-9 сантиметров выше лодыжек), быть достаточно жесткими (но не тесными!), соответствовать по размеру. До сгиба стопы ботинки шнуруют туго. В месте сгиба шнурки завязывают на один простой узел и фиксируют затяжку. Выше сгиба шнуровку можно делать менее тугой. Правильно зашнурованный ботинок не должен стеснять движения стопы при вытягивании носка. Шнурки необходимо фиксировать так, чтобы избежать их случайного попадания под лезвие при катании.

Важно, чтобы ребенок умел удерживать равновесие на одной ноге, приседать с вытянутыми вперед руками, скользить по ледяной дорожке без коньков. Обучение основам катания лучше проводить не на льду, а на хорошо утоптанном снегу. Чтобы обрести уверенность, надев коньки, ребенок может немного походить вперед, назад, в стороны, сделать приседания на месте.

В первую очередь следует научиться самостоятельно поддерживать равновесие на коньках. Лучше сразу освоить правильную «позу фигуриста»: туловище с прямой спиной чуть-чуть наклонено вперед по ходу движения, руки разведены в стороны ладонями вниз и подняты выше пояса (помогают поддерживать равновесие), ноги немного согнуты в коленях. Голову надо держать прямо, смотреть – перед собой, подбородок должен быть немного приподнят. Выходить на лед следует на хорошо отточенных коньках, так как тупые коньки легко разъезжаются и на них трудно овладеть техникой катания. Ребенка учат скользить вперед на внутренних ребрах коньков, затем разучивают повороты и торможения. При обучении неизбежны падения. Чтобы избежать травм, необходимо выполнять следующие правила:

- теряя равновесие, не прибегать к «спасительным падениям», а пытаться удержаться на ногах;
- «группироваться» при падении, не падать плашмя вперед, не опрокидываться назад, а стараться присесть, повернуться боком в сторону падения;

- фигуристы при падении помогают смягчить удар кистями согнутых, пружинящих рук. Однако ни в коем случае нельзя приземляться на «жесткие» руки, неуклюже выставлять их вперед, подставлять для удара локтевые или коленные суставы;

- при падении вперед голова должна автоматически уходить назад и фиксироваться в этом положении, при внезапном падении назад – голова автоматически наклоняется вперед, подбородок прижимается к груди.

- после падения необходимо как можно быстрее подняться на ноги (лежать на льду холодно и небезопасно – кто-нибудь из катающихся может случайно задеть), отъехать в безопасное место, посмотреть, все ли в порядке, отряхнуть и поправить одежду. После этого, если нет серьезных травм и ушибов (а при правильной технике падения их, как правило, не бывает), можно продолжить катание.

Стоит отметить, что умение «падать без ушибов» и правильно вести себя после падения, потребуется ребенку и в дальнейшем, особенно в гололед, при ходьбе по скользкой или неровной поверхности и т.д.

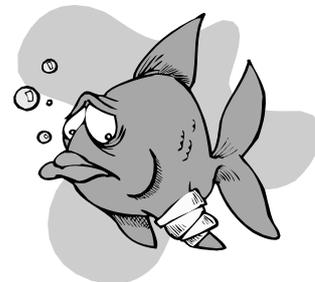
Плавание благоприятно воздействует на опорно-двигательный аппарат (мышцы, суставы, осанку), нервную систему, обмен веществ. К школьному возрасту ребенок должен уметь плавать, быть подготовленным к освоению основных стилей плавания. Если навык плавания не сформирован, этот пробел необходимо восполнить как можно скорее.

Перед началом обучения важно убедиться, что ребенок не боится воды. Затем следует разучить основные элементы движений на суше, постепенно их усложняя. Ребенка учат делать выдох под водой, открывать глаза в воде, окунаться с головой. После этого осваивают основные движения ног в воде (при этом используют специальные приспособления – поплавки, доски), затем – движения рук, и, наконец, координированные движения рук и ног в соответствии со стилем плавания.

Важно помнить, что после занятий плаванием в закрытых бассейнах, особенно в осеннее, зимнее и весеннее время, перед выходом на улицу дети должны тщательно просушить волосы, убрать влажный купальный костюм, не торопясь переодеться в сухую и теплую одежду. Между занятием и выходом на улицу должно пройти не менее 25-30 минут.

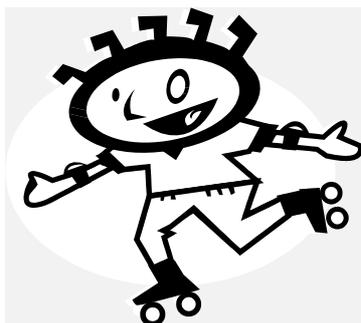
Велосипед способствует укреплению мышц, тренировке равновесия, совершенствованию координации движений, воспитывает смелость, решительность.

Школьник должен знать, как устроен велосипед, уметь тормозить, пользоваться звуковым сигналом. Большое значение имеет обучение правильной посадке: следует сидеть прямо, смотреть вперед, быть



собранным и внимательным, но не напряженным. Важно помнить, что велосипед – это транспортное средство, а значит, при управлении им необходимо соблюдать определенные правила: ездить аккуратно и только в разрешенных местах, следить за дорогой, никогда не выезжать на проезжую часть.

К выбору места для катания нужно относиться с особой ответственностью. Лучше, если это будут специально выделенные места, детские площадки, допустимо катание в парках, где нет машин, и ребенок не мешает пешеходам. Категорически не приемлемо катание «по дворам» – большинство травм, в т.ч. при столкновении с автомобилями, дети получают именно там.



Роликовые коньки

В последнее время катание на роликовых коньках пользуется особой популярностью, однако родители должны помнить, что, как и любой элемент спортивных занятий, «ролики» требуют соблюдения определенных правил.

Коньки должны быть подобраны правильно: соответствовать размеру, надежно фиксировать голеностопный сустав, быть достаточно прочными, устойчивыми и «дышащими». Предпочтительнее модели с мягким ботинком. Недопустимо покупать коньки «на вырост». Важным дополнением являются специальные спортивные носки (для летних видов спорта), которые предохраняют ноги от излишней потливости и мозолей. Падения при катании на роликовых коньках, в отличие от обычных коньков, происходят значительно реже и крайне нежелательны. Поэтому акцентировать внимание надо не на технике падений, а на особенностях поддержания равновесия в «критических» ситуациях.

Очень важно правильно выбрать место для катания: лучше, если это будет специальный роллердром, допустимо катание на детской площадке (если покрытие достаточно ровное), но ни в коем случае нельзя кататься по тротуару или проезжей части дороги как на улице, так и во дворе.

Школьники должны соблюдать правила техники безопасности: обязательно использовать защитные приспособления (шлем, налокотники, наколенники, защиту на кисти), не отвинчивать тормоз; никогда не пытаться зацепиться за проходящих мимо людей, троллейбус, автобус, трамвай, автомобиль; не кататься с очень крутых горок. Перед началом каждого катания необходимо внимательно осматривать ролики, особенно тормозное устройство и раму, на которой держатся колеса; постоянно следить за состоянием подшипников, регулярно их очищать от грязи и смазывать.

8.3 Гимнастика для старшеклассников

Гантельная гимнастика для юношей 10-11 классов

Гантельная гимнастика способствует формированию красивой осанки, увеличению мышечной силы, совершенствованию телосложения. Вес гантелей подбирается в зависимости от физической подготовленности и силы занимающегося. Занятия с невысокой нагрузкой рекомендуются утром после зарядки, можно также заниматься днем или вечером, но не ранее чем через 1,5-2 ч после приема пищи и за 1-1,5 ч до отхода ко сну.



Важна регулярность и систематичность занятий (3–4 раза в неделю). Для увеличения абсолютной силы и массы мышц рекомендуется выполнять по 7-8 повторений в 3-4 подхода. Для развития силовой выносливости и снижения лишнего веса – по 12-15 повторений в 2-3 подхода. При планировании занятий на месяц устанавливается волнообразная нагрузка: неделя с большим, средним и малым объемом. В недельном цикле нагрузка также должна иметь волнообразный характер (наибольший объем нагрузки приходится на середину недели). Упражнения для одного занятия подбирают таким образом, чтобы самые трудные приходились либо на середину занятия, либо ближе к его концу. Занятие с гантелями должно состоять из 3 частей: 1-ая часть (5 мин) – 5-6 подготовительных упражнений без гантелей, 2-ая часть (20-25 мин) – 10-12 основных упражнений (с гантелями), 3-я часть (5 мин) – 3-4 упражнения без гантелей для снижения нагрузки и успокоения организма. Упражнения следует выполнять в среднем и медленном темпе. Между упражнениями устанавливается пауза для отдыха, длительность которой зависит от степени тренированности (для начинающих – 20-30 с). Во время паузы необходимо положить гантели, пройтись, выполнить 1-2 упражнения на глубокое дыхание и расслабление работавших мышц.

Ритмическая гимнастика для девушек 10-11 классов



Ритмическая гимнастика развивает чувство ритма, способствует формированию правильной осанки, красивой походки, раскованной грации движений. Для того, чтобы правильно подобрать нагрузку необходимо проконсультироваться с учителем физической культуры или инструктором, *обязательно следует спросить о возможности таких занятий у врача.*

При подборе упражнений нужно ориентироваться на частоту пульса. В начале занятия частота должна постепенно нарастать, достигая максимальной (135-170, но не выше 180 ударов в минуту !!!) в основной части – во время выполнения беговых упражнений и прыжков. В конце занятия частота пульса должна быть на 20-30 ударов в минуту выше,

чем в состоянии покоя и постепенно прийти к исходному уровню через 5-8 минут после окончания занятия.

Каждое занятие строится из трех частей. Подготовительная часть состоит из 5-6 упражнений на все группы мышц и служит для подготовки организма к нагрузке. В основной части сначала выполняются упражнения в положении стоя, последовательно – для мышцы шеи, рук и плечевого пояса, туловища и ног. В середине этой части занятия применяется «пиковая» нагрузка, после чего выполняются дыхательные упражнения, а затем упражнения в положении сидя и лежа. Заключительная часть включает упражнения на дыхание, гибкость и расслабление.

Частота занятий должна составлять 2–3 раза в неделю. Длительность – от 20 до 45 минут. Для сопровождения используются ритмические музыкальные композиции. Наиболее подходящий темп музыки для подготовительной части комплекса – 110-120 ритмических акцентов в минуту, для упражнений стоя основной части комплекса – 120-130, для бега и прыжков – 150-170, а для заключительной части – 90 и менее.

Заниматься следует в хорошо проветренном помещении, можно – при открытых форточках (но не при сквозном проветривании!!!). Одежда не должна стеснять движения.

9. Закаливание – тренировка защитных сил организма



Закаливание необходимо, чтобы повысить устойчивость человека к неблагоприятным внешним воздействиям (холод, сквозняки, перепады температуры и атмосферного давления, бактерии и вирусы). Кроме того, закаливание оптимизирует обмен веществ, улучшает состояние нервной, сердечнососудистой, дыхательной систем, физического развития, функциональных возможностей и психологического статуса ребенка.

Особенно важно систематическое и регулярное **закаливание в повседневной жизни**. Нужно понимать, что создание «тепличных условий» (особенно, если ребенок часто болеет или имеет хронические заболевания) не только не оберегает, а делает организм еще более восприимчивым к простудным заболеваниям.

Закаливание в повседневной жизни включает следующие элементы:

- Поддержание температуры воздуха дома от 17 до 19°C (такая температура рекомендуется для детей старше 1 года и для взрослых);
- Регулярное (не менее 3-4 раз в день) проветривание, даже в холодное время. Открывать форточку, создавать угловое проветривание можно в присутствии ребенка (при этом не должно быть «сквозняков»). Обязательно

проветривать помещение перед сном и после сна. В теплое время года форточки и окна могут быть открыты постоянно;

- Создание «температурных перепадов» в разных помещениях (для младших школьников можно устраивать подвижные игры с перебежками между помещениями с разной температурой воздуха);
- Одежда, обеспечивающая тепловой комфорт;
- Сон без пижам, ночных рубашек и маек;
- Сон в помещении с открытой форточкой (если окна обращены не на проезжую часть с интенсивным движением или автостоянку);
- Ежедневное умывание, душ, мытье рук до локтя, шеи, мытье ног;
- Прогулки не менее 4 часов в день в любую погоду;
- Физические упражнения, подвижные игры, спортивные развлечения на открытом воздухе.

Хождение босиком – эффективный способ закаливания. Тренировка стоп сменой температуры позволяет рефлекторно воздействовать на носоглотку, делать слизистую оболочку более устойчивой к холоду и микробам. Если человек с детства привык ходить босиком, меньше вероятность того, что он заболит, случайно промочив ноги. Кроме того, стопа содержит большое количество «рефлексогенных зон», которые связаны с внутренними органами, поэтому ходьба босиком, особенно по неровной поверхности (массажный коврик, ребристая доска, камешки и т.д.), является своеобразным точечным массажем, тонизирующим организм. Если хождение босиком раньше не практиковалось, то начинать процедуру следует при температуре пола не ниже 18°C (важно также следить, чтобы не было «сквозняков»). В течение первых 3-5 дней ребенок ходит в носках, затем постепенно (начиная с нескольких минут) привыкает ходить без носков.

Закаливание солнцем следует использовать крайне осторожно.

Важно помнить, что солнце, особенно южное, непривычное для жителей нашей полосы, может принести не пользу, а вред. Это должны понимать и подростки, для которых красивый загар часто является атрибутом моды и признаком красоты. Чтобы избежать неприятных последствий (солнечные ожоги, нарушения защитных сил организма и частые заболевания) необходимо соблюдать следующие правила:

- Нельзя допускать пребывания ребенка любого возраста под прямыми солнечными лучами; лучшей защитой является тень деревьев, можно использовать специальные рассеивающие навесы.
- Солнечная ванна должна начинаться не ранее, чем через 1,5 часа после еды и заканчиваться не позднее, чем за 30 минут до еды. Длительность процедуры с течением времени постепенно увеличивается: от нескольких



минут в начале, до 10 минут при появлении загара. Во время одной прогулки допустимо несколько таких процедур.

- Не следует загорать лежа или сидя, это может привести к избыточному воздействию солнечных лучей на кожу и серьезным ожогам (лежа, к тому же, велик риск заснуть под лучами солнца и серьезно «обгореть»). Гораздо полезнее двигаться: играть в подвижные игры или просто ходить под рассеянными лучами солнца.
- С учетом интенсивности и спектра солнечного света лучшее время для воздушно-солнечных ванн – в промежутке между 10 и 12 часами.
- Во время солнечных ванн обязательно защищать от солнечных лучей голову: необходимо надевать легкую светлую панаму, кепку, косынку или шляпу.
- При активной инсоляции следует использовать специальный солнцезащитный крем.

Купание в открытых водоемах (река, озеро, море) дает возможность одновременного тренирующего воздействия на организм света, воздуха, воды и движений. Тем не менее, не следует забывать, что только правильное поведение позволит сделать это занятие действительно полезным. Температура воздуха не должна быть ниже $+22+20^{\circ}\text{C}$, температура воды – не ниже $+18+20^{\circ}\text{C}$. Следует тщательно выбрать место для купания: чистая вода, чистое песчаное дно, медленное течение.

Купаться в незнакомых местах, в водоемах с незнакомым дном категорически запрещено, даже если ребенок считает себя хорошим пловцом. *Нельзя забывать, что максимальный процент из числа утонувших в открытых водоемах ежегодно приходится на детей, причем детей, которые неплохо умели плавать.*

Не следует купаться натошак и раньше, чем через 1-1,5 часа после еды. Вместе с ребенком в воде обязательно должен находиться взрослый. Перед купанием необходимо активное движение (несколько физических упражнений, подвижная игра), активные движения продолжают и в воде. Во время игр и плавания дети должны соблюдать правила поведения на воде: нельзя насильно погружать друг друга в воду, внезапно нырять и выныривать, чтобы испугать родителей или товарищей, мешать двигаться друг другу и т.д. Такие «шутки» и «шалости» могут приводить к печальным последствиям: может внезапно перехватить дыхание, свести судорогой ногу, в дыхательные пути может случайно попасть вода. В воде повышается чувствительность, поэтому даже у здорового и молодого человека от внезапного испуга может остановиться сердце.

Длительность первого купания должна быть не более 5 минут, затем время постепенно увеличивают до 10-15 минут, для старших школьников – до 20 минут. Длительные купания («до посинения») не только не приносят пользу, но и могут быть причиной переохлаждений и заболеваний. После купания необходимо тщательно вытереться полотенцем, переодеться в сухую одежду.

Дыхательная гимнастика

Хорошим средством закаливания является систематическое выполнение дыхательной гимнастики, особенно на свежем воздухе. В первую очередь, дыхательная гимнастика показана детям, часто болеющим респираторными заболеваниями и имеющим хронические заболевания органов дыхания. Гимнастика тренирует дыхательную мускулатуру, улучшает вентиляцию легких, нормализует кровообращение, повышает физическую подготовленность.

Выполняя приведенные ниже упражнения, нужно дышать через рот, так как при форсированном дыхании через нос можно занести патологическое содержимое носоглотки в нижележащие отделы респираторного тракта и, тем самым, дать новый толчок болезни. В покое же следует дышать через нос.

Упражнения для детей младшего школьного возраста

«Часики». Исходное положение (ИП) – стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносить «тик-так». Повторять 10-12 раз.

«Трубач». ИП – сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, поднять вверх. Медленный выдох с громким произношением звука «П-ф-ф-ф-ф-ф!». Повторять 5-6 раз.

«Помаши крыльями, как петух». ИП – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в сторону, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку!». Повторять 5-6 раз.

«Каша кипит». ИП – сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш-ш-ш». Повторять 4-5 раз.

«Паровоз». Ходить по комнате, делая попеременно движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух». Повторять в течение 20-30 секунд.

«На турнике». ИП – стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф-ф-ф-ф». Повторять 3-4 раза.

«Партизан». ИП – стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 8-8 шагов – выдох с произношением слова «Ти-ш-ш-ше». Повторять 1,5 минуты.

«Насос». ИП – встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, руки скользят. При этом громко произносить «сссс! ссссс!». Выпрямление – выдох, наклон в другую сторону. Повторять 6-8 раз.

«Регулировщик». ИП – стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с глубоким выдохом и произносить звуки «р-р-р-р-р». Повторять 4-5 раз.

«Летят мячи». ИП – стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произнести при выдохе длительное «у-х-х-х-х». Повторять 5-6 раз.

«Вырасти большой». ИП – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произносить ух-х-х-х-х». Повторять 4-5 раз.

«Лыжник». Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением «м-м-м-м-м!». Повторять 1,5-2 минуты.

«Маятник». ИП – стоя, ноги расставлены на ширину плеча, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в сторону, вправо и влево. При наклоне в сторону – выдох с произношением «т-у-у-у-х-х-х-х!». Сделать 3-4 наклона в каждую сторону.

«Гуси летят». Медленная ходьба. На вдох – руки поднимать в сторону, на выдохе опустить вниз с произношением длительно «г-у-у-у-у!». Повторять 1-2 минуты.

«Семафор». ИП – сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с-с!». Повторять 3-4 раза.

Дыхательную гимнастику следует выполнять 2 раза в день, включать ее элементы в ежедневную утреннюю зарядку.

Упражнения для детей среднего и старшего школьного возраста

1. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч и максимально отведены назад, кисти с повернутыми вперед ладонями до предела отведены назад, пальцы разведены. На счет 1 – движением вперед руки молниеносно скрестить перед грудью, так чтобы локти оказались под подбородком, а кисти сильно хлестнули по лопаткам (громкий мощный выдох); на счет 2 – плавно, медленно вернуться в ИП (диафрагмальным вдохом выпятить живот).

2. ИП – стоя на носках, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны - вверх. На счет 1 – опускаясь на стопы, наклон вперед, округлив спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, сильно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий мощный выдох); на счет 2-3 – руки плавно развести в стороны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжая выдох; на счет 4 – вернуться в ИП, диафрагмальным вдохом выпячивая круглый живот.

3. ИП – стоя на носках, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх - назад, пальцы сплетены (как бы держат топор). На счет 1 – опускаясь на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлест руками вперед – вниз - назад, как рубка топором (громкий мощный выдох); на счет 2 – плавно вернуться в ИП, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.

4. ИП – стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине «лыжни», правая рука впереди (кисть «сжимает лыжную палку»),

левая далеко сзади (кисть раскрыта – «лыжная палка на ремне»). На счет 1 – плавно присесть, правую руку вниз - назад к бедру (мощный выдох, завершаемый в момент сведения рук и бедер); затем выпрямиться до ИП, левую руку вперед (кисть «сжимает лыжную палку»), правую далеко назад (кисть раскрыта), диафрагмальным вдохом выпятить живот), на счет 2 – то же, но другой рукой.

5. ИП – стоя на носках, слегка наклонившись вперед, ноги на ширине «лыжни», руки вперед, кисти «сжимают лыжные палки». На счет 1 – опускаясь на стопы, присесть и наклониться вперед до касания животом бедер, руки вниз – назад до отказа, кисти полураскрыть (мощный громкий выдох); на счет 2-3 – оставаясь в наклоне, пружинить ногами (натуживаясь, завершить длительный выдох), на счет 4 – вернуться в ИП, диафрагмальным вдохом выпячивая круглый живот.

6. ИП – стоя, слегка наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, правая рука вперед-вверх, кисть сжата, как для «гребка», левая рука симметрично сзади, кисть расслаблена. На счет 1-2 – четыре-пять быстрых круговых движений руками, как при плавании кролем на груди (мощный выдох с натуживанием), на счет 3-4 – два медленных круговых движения руками, совершая полный диафрагмальным вдох, выпячивая тем самым круглый живот.

7. ИП – ноги на ширине плеч, правая рука вверху, ладонь повернута вправо и сжата, как для «гребка», левая рука внизу, расслаблена и повернута ладонью назад. На счет 1-3 – три круговых движения руками, как при плавании кролем на спине, выполняя повороты туловищем вслед за «гребущей» рукой (один мощный выдох с натуживанием), на счет 4 – медленно одно круговое движение руками, диафрагмальным вдохом предельно выпячивая живот.

8. ИП – стоя на носках, слегка наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, руки вперед - вверх, кисти сжаты, как для «гребка». На каждый счет – «гребок», как при плавании баттерфляем, затем, опускаясь на стопы, руки вниз - назад к бедрам, легко согнув ноги в суставах и увеличив наклон (мощный выдох); руки через стороны вверх - вперед, кисти расслаблены, вернуться в ИП, раздувая живот диафрагмальным вдохом.

9. ИП – стоя на носках, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх ладонями наружу, кисти сжаты как для «гребка». На каждый счет, опускаясь на стопы, руки назад - в стороны - вниз к бедрам (мощный выдох); поднимаясь на носки, руки вперед - вверх, кисти расслабить, вернуться в ИП, раздувая живот диафрагмальным вдохом.

10. «Лягушка». ИП – упор лежа, опираясь прямыми руками о пол. На счет 1 – упор присев (одновременно мощный выдох), на счет 2 – вернуться в ИП толчком (диафрагмальным вдохом). Оба движения выполнить за 1 сек.

11. «Пляска». ИП – стоя, слегка присев на левой ноге, носок повернут влево, правая нога впереди на пятке, носок повернут вправо, голова поднята, руки согнуты в локтях, отведены в стороны, кисти – как у танцоров. На счет

1 – подпрыгнуть и присесть, пятки вместе, носки врозь (мощный выдох), на счет 2 – подпрыгнуть, меняя положение ног, затем вернуться в ИП, раздувая вдохом живот. Оба движения выполнить за 1 сек.

12. ИП – стоя левым боком к опоре на правой ноге, левая нога согнута сзади в колене, стопа свободна, левой рукой держась за опору на уровне плеча. На каждый счет, поднимаясь на стопе опорной ноги, предельно возможный мах левой ногой вперед - вверх до касания бедром груди и плеча (мощный выдох) и сразу же предельно возможный мах той же ногой вниз - назад до касания стопой ягодицы, опускаясь на стопу правой ноги, выпячивая живот диафрагмальным вдохом. Оба движения выполнить за 1 сек. То же правой ногой.

Гимнастика для восстановления носового дыхания

1. Глубокий вдох – выдох через нос с произнесением звука «М-М-М» (рот закрыт).
2. Выдох через нос – короткими толчками (рот плотно закрыт).
3. Нос зажать пальцами. Громко и медленно считать до 10, затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос, плотно закрыв рот.
4. Выдох по очереди через правую и левую ноздрю (другая прижата пальцем, рот закрыт)
5. Нос зажат пальцами – задержка дыхания под счет (до 8-10), выдохнуть через нос. Полный вдох через рот.
6. Положить на ладонь легкую бумажку – сдувать ее, делая выдох поочередно левой и правой ноздрей (рот плотно закрыт, одна ноздря прижимается пальцем).

Гимнастика для ушей

1. Оттянуть мочки ушей книзу – 5-6 раз.
2. Энергично вращать козелки каждого уха, захватив их большим и указательным пальцами.
По 5-6 раз вперед и назад.
3. Медленно прижать ушные раковины вперед и резко отпустить – 5-6 раз.
4. Энергично растереть ушные раковины руками.

10. Одежда и обувь – это важно



Первоочередное требование к одежде и обуви – обеспечение и поддержание «теплого комфорта»: в правильно подобранной одежде и обуви ребенку не должно быть ни холодно, ни жарко. Кроме того, одежда должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений.

Следует подбирать одежду по размеру. Одежда «на вырост», как правило, мешает двигаться, делает ребенка неуклюжим, неловким, чаще пачкается. Одежда, которая мала ребенку, чаще рвется, может вызывать неприятные и болезненные ощущения, быть причиной нарушений роста костей, мышц,

суставов. В одежде, не соответствующей размеру, ребенок чувствует себя неуютно, стесненно, боится показаться смешным.

Дети очень активны во время игр, поэтому необходимо, чтобы одежда была достаточно прочной, легко и без ущерба для внешнего вида чистилась и стиралась. Естественно, школьник должен быть приучен к аккуратности и поддержанию опрятного внешнего вида, но страх испачкаться, помять, испортить дорогую одежду не должен ограничивать активность ребенка.

Подбирая одежду для выхода на улицу, не стоит ориентироваться на свои тепловые ощущения: ребенок более подвижен, чем взрослый, обменные процессы у него идут более интенсивно, поэтому одевать ребенка следует чуть легче. Если излишне «закутать» ребенка, особенно зимой, он или не сможет активно двигаться (и тогда переохлаждение гарантировано), или вспотеет на холоде, что грозит простудой.

Одежда школьника в холодное время года должна состоять из нескольких «слоев»: футболка, затем – водолазка или рубашка, поверх – толстовка, свитер или кофта, затем – куртка или пальто. С одной стороны, это обеспечивает дополнительное тепло (прослойка воздуха между слоями), с другой стороны – отдельные предметы при необходимости можно снять.

Обувь для ребенка подбирают из качественных натуральных или синтетических материалов. Обувь должна быть удобной, не сковывающей движений, соответствовать сезону и температуре на улице или в помещении, иметь жесткий задник, эластичную подошву и небольшой каблучок. Не рекомендуется носить обувь с узкими носами или жесткой подошвой. Не следует разрешать детям ходить в помещении в «уличной» обуви, валенках, обуви из войлока – частый перегрев ног ослабляет связочный аппарат стопы, способствует развитию плоскостопия. Ребенок должен понимать, что кеды, спортивные кроссовки, тапочки на резиновой подошве, чешки – это обувь для занятий спортом или гимнастикой, шлепанцы («сланцы») – для водных процедур, а не для повседневного ношения. Большое значение имеет соответствие размера. Меньший, чем необходимо, размер приводит к подгибанию пальцев, потертостям, болезненным ощущениям. Обувь «на вырост» «болтается» на ноге, затрудняет движение, а дополнительные носок или стелька приводят к перегреванию стопы, могут сбиваться и натирать кожу.

Нельзя донашивать чужую обувь. Во-первых, это противоречит правилам гигиены. Во-вторых, может стать причиной передачи инфекционных заболеваний кожи стоп и ногтей. Кроме того, каждый человек имеет свои особенности строения стопы, особенности походки, которые отражаются на обувной колодке, стельке, подошве, каблучке и т.д., поэтому «чужая» обувь всегда имеет определенные деформации, которые часто не видны на глаз. Эти деформации могут доставлять неудобство, приводить к развитию потертостей и мозолей, а также неблагоприятно сказываться на развитии детской стопы.

Не следует также забывать, что одежда и обувь должны нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции, иначе, даже в самой «правильной» с точки зрения родителей одежде, ребенку не будет удобно.

11. Вакцинация: как обеспечить организму надежную защиту от инфекций



Вакцинация – испытанное средство борьбы с инфекционными болезнями и их последствиями. Некоторые опасные заболевания (например, натуральная оспа) были полностью ликвидированы, благодаря вакцинации. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, и в наши дни вакцинация позволяет ежегодно предотвращать более 2 миллионов случаев смерти от инфекций, сохранять здоровье миллиардов людей.

Профилактические прививки помогают защитить ребенка от инфекционных заболеваний, благодаря формированию собственного активного специфического иммунитета. Вакцина, которая содержит убитые, ослабленные и потому не способные вызвать заболевание микроорганизмы или их компоненты, вводится в организм и вызывает выработку антител – защитных факторов, которые при встрече с соответствующим вирусом или бактерией предотвращают внедрение микроба и развитие болезни.

Каждый ребенок в нашей стране **имеет право на бесплатную вакцинацию** от наиболее распространенных и наиболее опасных инфекций: вирусного гепатита В, туберкулеза, коклюша, дифтерии, столбняка, полиомиелита, кори, краснухи, эпидемического паротита, гриппа. Для формирования стойкой защиты от большинства инфекций одной прививки не достаточно – требуются повторные прививки (ревакцинация) через определенный промежуток времени, который зависит от скорости формирования иммунитета.

В школьном возрасте расписание вакцинации в рамках **Национального календаря** профилактических прививок выглядит следующим образом:

Возраст	Наименование прививки
6 лет	Ревакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита
6-7 лет	Вторая ревакцинация против дифтерии, столбняка
7 лет	Ревакцинация против туберкулеза*
14 лет	Третья ревакцинация против дифтерии, столбняка. Третья ревакцинация против полиомиелита. Ревакцинация против туберкулеза *
Учащиеся 1-11 классов	Вакцинация против гриппа

Дети от 1 до 17 лет, не привитые ранее	Вакцинация против вирусного гепатита В
Дети от 1 до 17 лет, не болевшие, не привитые, привитые однократно	Иммунизация против краснухи

* необходимость ревакцинации определяет врач

Важно помнить, что профилактические прививки для школьников не менее важны, чем для детей раннего и дошкольного возраста. Только полное и своевременное выполнение всей программы вакцинации позволит сформировать действительно надежную защиту. Если те прививки, которые ребенок уже получил ранее, не будут подкрепляться повторными введениями вакцин в установленные сроки, их защитное действие постепенно ослабнет и вскоре прекратится совсем.

В школьном возрасте детей продолжают прививать против **гриппа**. Эта прививка крайне важна, так как позволяет уберечь ребенка от одной из самых коварных вирусных инфекций, которая под маской «общих» симптомов (температура, недомогание, кашель) может вызывать тяжелое поражение органов дыхания (в первую очередь – воспаление легких), сердечнососудистой системы и нервной системы. Кроме того, доказано, что регулярная вакцинация против гриппа позволяет сократить частоту так называемых «банальных» ОРЗ.

В последнее время у родителей появляется возможность прививать ребенка от **ветряной оспы**. Эта инфекция, которую многие привыкли считать «детской» и «неопасной», на самом деле далеко не так безобидна. После выздоровления вирус не уходит из организма, а только прячется и в будущем периодически (при переохлаждении, волнении, усталости, нарушениях режима и рациона) напоминает о себе, проявляясь в форме Herpes zoster – опоясывающего герпеса или опоясывающего лишая, доставляющего немало неприятностей.

Кроме того, ребенка можно дополнительно защитить от **гепатита А, менингококковой инфекции, клещевого энцефалита** и ряда других заболеваний.

Есть возможность получить защиту от инфекции, вызываемой вирусом **папилломы человека**. Вакцинация проводится с целью предотвращения острой и хронической инфекции, а также ее последствий наиболее грозным из которых является рак шейки матки, который ежегодно уносит множество жизней, в том числе женщин молодого и зрелого возраста.

Подробную информацию по вопросам вакцинопрофилактики можно получить у врачей детской поликлиники.

12. Жизнь без травм: безопасное поведение

12.1 Можно ли избежать травм?

К сожалению, детский травматизм остается одной из наиболее распространенных проблем нашего общества. Травмы причиняют детям физические и моральные страдания, требуют лечения (нередко в стационаре), заставляют отказываться от привычного распорядка жизни, уменьшать двигательную активность. Последствия травм часто становятся причиной серьезных нарушений здоровья и инвалидности.

Вместе с тем, опыт показывает, что большинства детских травм можно избежать при соблюдении простых правил безопасности. В первую очередь, родители не должны забывать, что дети требуют особого внимания: они очень подвижны, активны, любознательны, часто недооценивают степень опасности и переоценивают собственные возможности. Ниже перечислены основные мероприятия, которые помогут снизить вероятность травм у детей.

В первую очередь, необходим контроль (но не надзор!) за деятельностью ребенка, поощрение самостоятельности под ненавязчивым присмотром взрослых.

Не менее значимы беседы с ребенком о возможности травм и способах их предупреждения – чтобы вести себя правильно, ребенок должен обладать необходимыми знаниями. При этом информация должна преподноситься не в форме запретов и требований («Нельзя!», «Не трогай!»), а в форме доступного и соответствующего возрасту объяснения: «Если ты будешь кататься на роликах без наколенников, можешь при падении содрать кожу, это очень больно, некрасиво, кроме того, можно заработать инфекцию. А наколенники не только защищают тебя, но и стильно выглядят». Также важно следить за своими словами, не давать детям отрицательных установок: «Упадешь!», «Ударишься!». Чтобы этого не произошло, гораздо лучше сказать: «Смотри под ноги», «Будь внимателен!»

Важно развитие ловкости, гибкости, быстроты, координации, общей и мелкой моторики, а также чувства ответственности за свои действия. Школьник уже способен хорошо понимать, к чему могут привести его действия, поэтому важно, чтобы в привычку вошло заранее думать о последствиях и корректировать свое поведение.

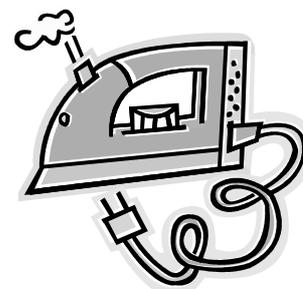
Родителям также важно помнить о необходимости выполнения рекомендаций врача по коррекции нарушений состояния здоровья, в первую очередь, органов и систем, которые помогают ребенку ориентироваться в окружающей обстановке: нервной системы, зрения, слуха опорно-двигательного аппарата. Например, если школьнику предписано носить очки или контактные линзы, их следует носить обязательно. Без очков ребенок может не заметить яму, препятствие (например, низкое ограждение, тонкий металлический прут), приближающийся автомобиль или просто перепутать номер автобуса, не узнать вовремя нужную остановку. Ребенку со сниженным зрением может казаться, что он одинаково чувствует себя как в

очках, так и без очков, однако это мнение ошибочно. Коррекция зрения необходима не только для собственной уверенности – она, действительно, позволяет быстрее и лучше ориентироваться, особенно при сниженной освещенности и в экстремальных ситуациях (а от них, к сожалению, не застрахован никто).

12.2 Правила безопасного поведения дома

Очень часто школьники получают так называемые «бытовые» травмы, при этом совершенно банальные причины, которые можно было бы легко предотвратить, приводят к серьезным последствиям.

Примером таких травм могут служить резаные раны осколками стекол. Для их предупреждения необходимо, чтобы стеклянные межкомнатные двери, дверцы шкафов, а также двери и дверцы со вставками из стекла были устроены или защищены так, чтобы ребенок не смог разбить стекло при прямом ударе, при сильном открывании или закрывании. Об этом должны помнить родители не только маленьких детей, но и вполне самостоятельных школьников. Дети должны соблюдать правила безопасности: не устраивать в «опасных» местах подвижных игр (особенно опасны игры с мячом), не бросать предметы, быть аккуратными при обращении с дверцами шкафов, с оконными стеклами.



Не менее часто причиной обращений за медицинской помощью являются ожоги. Для профилактики ожогов дети должны быть приучены проверять и регулировать температуру воды, вытекающей из бытовых водопроводных кранов (когда ребенок принимает душ, моет руки, умывается), особенно зимой. Важно, чтобы ребенок учился аккуратно обращаться с горячей посудой. Все выключатели, электрические звонки, электроприборы должны быть исправны. Это не только предохраняет от электротравм, но и воспитывает уважительное отношение к электричеству. Необходимо строгое соблюдение правил безопасности и соответствующих инструкций.

Если ребенку приходится самому подогреть себе пищу, особое внимание следует уделить правилам обращения с газовой или электроплитой, микроволновой печью. Важно не только объяснить, но и показать порядок действий, а затем несколько раз проверить, как действует ребенок. Такой контроль лучше проводить не специально, а в привычных ситуациях, например, попросить ребенка помочь включить чайник, разогреть для всех ужин и т.д.

Необходимо, чтобы ребенок умел правильно вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами, знал, что выходить из-за стола во время еды не только некультурно, но и опасно (пища может «попасть не в то горло»). Во время еды недопустимы шалости и игры! Справедливо и другое правило: принимать пищу следует только за столом, еда во время других

занятий не допустима! Во время игр, развлечений и спортивных занятий категорически запрещено употреблять жевательную резинку.

К сожалению, среди школьников нередко отравления лекарственными веществами. Для того чтобы их предупредить необходимо, чтобы лекарственные препараты были надежно убраны. Дети не должны принимать любые лекарства самостоятельно, т.е. без назначения врача и не под контролем родителей. Алкогольные напитки и сигареты следует хранить в недоступных детям местах.

12.3 Правила безопасного поведения на улице

Важно, чтобы ребенок осознавал, что улица – не место для игр и прогулок с друзьями. Для этого существуют специальные площадки.

Младший школьник должен знать свою фамилию, имя, отчество, точный адрес, фамилии, имена и отчества своих родителей, их контактные телефоны. Недопустимо, чтобы ребенок вступал в контакт с незнакомыми или малознакомыми людьми, принимал приглашения, угощение и т.д.

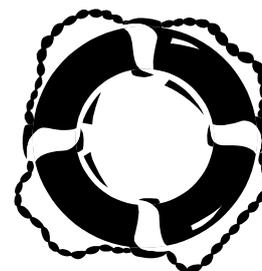
Доверительные отношения между детьми и родителями – залог того, что ребенок не будет стремиться найти помощь и понимание в сомнительных компаниях, среди случайных людей, а в случае грозящей опасности честно расскажет обо всем родителям.

Школьник должен знать и соблюдать правила дорожного движения.

12.4 Правила безопасного поведения на природе и во время игр

Нельзя оставлять ребенка одного вблизи водоемов, около костра, в лесу и т.д. Во время прогулок на природе, особенно в лесу, необходимо постоянно поддерживать контакт друг с другом.

Все колодцы, специально сделанные канавы на приусадебных участках должны иметь надежные ограждения (высотой не менее 1,1 м) или стационарные крышки из прочных материалов. Не должны использоваться временные, а также ненадежно закрепленные мягкие покрытия, пленки, настилы, целлофан, рубероид и т.д.



Для семейного отдыха с детьми у воды, купаний, катаний на лодках, водных велосипедах и водных мотоциклах следует отдавать предпочтение специально оборудованным пляжам, на которых присутствуют спасатели.

При купании в открытых водоемах в обязательном порядке дети должны соблюдать правила безопасного поведения. Категорически запрещается:

- входить в воду без разрешения взрослых;
- входить в воду разгоряченным (потным);
- заплывать за установленные знаки ограждения места, отведенного для купания;
- подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам;

- купаться при большой волне;
- прыгать с вышки, если вблизи нее находятся другие пловцы;
- толкать других детей с берега, с вышки в воду.

Лучшая профилактика утоплений – обучение ребенка плаванию. Ученик начальных классов должен уметь проплыть без остановки не менее 25 метров.

Дети должны знать и уметь применять на практике основные навыки спасения утопающих и оказания первой помощи.

Недопустимо находиться на льду, образовавшемся на поверхности естественных водоемов (озеро, река, пруд) – всегда есть опасность, что лед недостаточно крепок или поблизости находятся полыньи, лунки для подледного лова и т.д., в которые ребенок может случайно попасть.

Дети должны быть приучены без напоминаний и уговоров надевать средства защиты (наколенники, налокотники, защиту на кисти, защитные шлемы) на время спортивных занятий, в первую очередь, при катании на роликовых коньках и велосипеде.

Необходимо, чтобы ребенок понимал, почему нельзя играть с незнакомыми предметами, брать в рот неизвестные вещества, жидкости, подбирать на улице животных и птиц.

Необходимо учить ребенка ориентироваться на местности.

Ссоры и шуточные драки, борьба во время игр могут быть опасны внезапными вспышками агрессии, поэтому любые подобные проявления родители должны своевременно пресекать. Недопустимы игры, во время которых дети тянут друг друга за руки, пытаются вытолкнуть друг друга из цепочки, из круга и т.д. – это может привести к ушибам, вывихам и растяжениям.



13. Болезни можно предупредить!

Большинство заболеваний, действительно, можно предупредить – этот факт не вызывает сомнений. Учеными доказано, что здоровье человека более чем на 50% определяется образом и условиями его жизни, примерно на 20% – состоянием окружающей среды (причем не только экологической обстановкой, но и так называемой «микросредой», которая окружает человека дома, на работе или в школе, на прогулке, в компании друзей). Еще около 20% составляют так называемые биологические факторы, в первую очередь, наследственность и особенности предшествующего развития (как говорят врачи, «анамнеза»), в том числе – внутриутробного и «раннего»: в периоде новорожденности, в грудном возрасте, в раннем детстве. Только на 7-10%

состояние здоровья зависит от деятельности органов здравоохранения и медицинских работников.

Таким образом, вполне очевидно, что большинством факторов, от которых зависит здоровье, человек вполне может и должен управлять сам. В наших силах вести рациональный образ жизни, поддерживать здоровый микроклимат, заботиться о своем окружении. В наших силах, формируя собственное здоровье, передавать здоровую наследственность, а не предрасположенность к заболеваниям будущим поколениям. В наших силах приучить наших детей строить и укреплять здоровье с раннего возраста, а также дать им стимул воспитывать эту полезную привычку у своих будущих детей.

Что же конкретно следует делать? Все основные мероприятия, направленные на формирование и укрепление здоровья, описаны в предыдущих разделах. Их выполнение составляет основу профилактики любых форм патологии. Ниже приведены памятки-рекомендации по профилактике патологических состояний, которые наиболее часто встречаются у детей школьного возраста. Их выполнение позволит максимально эффективно использовать потенциал организма для борьбы с возникновением и развитием конкретных форм патологии.

13.1 Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата

Опорно-двигательный аппарат – это кости, мышцы, суставы, связки, сухожилия, которые помогают человеку поддерживать положение тела в пространстве и менять его (передвигаться), защищают внутренние органы от повреждений, отвечают за выполнение физической работы. Правильное развитие опорно-двигательного аппарата закладывается в детском возрасте, в детском же возрасте лежат и истоки таких заболеваний как сколиоз, остеохондроз, плоскостопие. Поэтому профилактике патологии позвоночника и стопы у школьников необходимо уделять особое внимание.

Особенности образа жизни

1. Рациональное, соответствующее возрасту питание. Особенно важно, чтобы ребенок получал достаточное количество белка, кальция и фосфора. Для этого в ежедневный рацион ребенка следует включить мясо или рыбу, молочные продукты, особенно кисломолочные напитки, сыр, творог, нежирную сметану. Белок необходим для развития костного матрикса (основы кости) и роста мышц, кальций и фосфор – чтобы кости становились прочными, а мышцы сильными. Кроме того, для развития костно-мышечной системы важны витамины и микроэлементы, которыми богаты овощи и фрукты.
2. Физическая активность. Развитие костно-мышечной системы происходит, благодаря движению. Для формирования и укрепления осанки особенно полезны симметричные нагрузки: плавание, лыжи, коньки, бег, подвижные игры. Правильно развивать свод стопы также помогут упражнения, для выполнения которых требуется работ мышц ног – прыжки, езда на

велосипеде. Обязательное условие – соответствие спортивного инвентаря возрасту и физическому развитию ребенка.

3. Контроль привычной позы ребенка:

- стоять следует свободно, без напряжения, с равномерной нагрузкой на обе ноги, голову держать прямо, плечи при этом должны быть расправлены и слегка приведены вперед, живот подтянут; нельзя стоять, постоянно опираясь на одну ногу, сутулясь, опустив плечи, втянув голову, выставив вперед живот, или, наоборот, слишком сильно распрямив плечи («грудь колесом»), вытянув шею;

- сидеть следует ровно, с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы; нельзя сидеть «нога на ногу», поджав под себя одну ногу, опираясь на один локоть, эти позы недопустимы и во время занятий, и во время еды, и во время отдыха;

- во сне положение тела также должно быть правильным: лучше спать на спине или на животе, нельзя постоянно спать на одном боку, особенно свернувшись «калачиком»;

4. Формирование правильной походки: ходить следует плавно, равномерно перенося нагрузку с одной ноги на другую, расправив плечи, не сутулясь, стопы ставить ровно, руками двигать «в такт», свободно, с небольшой амплитудой. Если переносить тяжесть тела преимущественно на наружный или внутренний край стопы походка становится некрасивой и не физиологичной («утиной», «семенящей»). Очень некрасиво выглядят дети, которые сутулятся при ходьбе, втягивают голову в плечи, или, наоборот идут небрежной, «разболтанной» походкой «вразвалочку», широко расставляют ноги, размахивают руками. Неправильная походка нарушает тонус мышц, объем движений в суставах и может способствовать развитию патологии.

5. Подбор мебели (в том числе, организация рабочего места) для ребенка в соответствии с его ростом – как в школе, так и дома. Длина кровати также должна соответствовать росту ребенка. При выборе постельных принадлежностей необходимо помнить, что физиологическому положению позвоночника во время сна способствуют жесткий матрас и низкая подушка.

6. Контроль освещенности: недостаток света, особенно при зрительной работе, заставляет ребенка неестественно сгибать спину, наклонять голову, напрягать мышцы спины, шеи, плечевого пояса. Все это отрицательно сказывается на осанке.

7. Правильный выбор одежды и обуви: одежда и обувь должны подходить ребенку по размеру, быть удобными и не сковывающими движений. Для придания стопе правильного положения важны жесткий задник, эластичная (но не мягкая!) подошва, небольшой (не выше 2-4 см) каблук. В помещении не разрешается носить «уличную» обувь. Нельзя постоянно ходить в спортивной обуви, шлепанцах, сабо.

8. Запрет на ношение тяжестей, длительных асимметричных нагрузок (например, ношение сумки всегда в одной руке, на одном плече и т.д.) Дети

не должны подолгу стоять и ходить, длительно сидеть в одной позе (например, на корточках во время игры).

9. Ежедневный массаж ног (растирание пальцев, поглаживание и растирание подошвы и тыла каждой стопы, пятки, ахиллова сухожилия, голеностопного сустава и голени). Обучение ребенка самомассажу.

10. Хождение босиком, в том числе по рыхлой земле, неровной поверхности (свежескошенный луг, галька). При хождении босиком ребенок непроизвольно переносит тяжесть тела на наружный край стопы и поджимает пальцы – это делает мышцы свода стопы более крепкими.

11. Своевременная коррекция сопутствующей патологии. Следует помнить, что неправильная установка стоп ведет к неправильному положению таза и позвоночника (а значит, нарушениям осанки, сколиозу), а нарушения осанки, в свою очередь, приводят к неправильной постановке стоп при ходьбе и стоянии. Нарушения осанки чаще развиваются у детей с заболеваниями органа зрения и слуха, если эти заболевания не были выявлены и исправлены своевременно (например, ребенок не носит очки и вынужден низко наклоняться к тетради или книге). Плоскостопие чаще формируется у детей с патологией суставов, избыточной массой тела и ожирением.

Формирование осанки

Формирование осанки происходит постепенно, причем не следует забывать, что это активный процесс. Ребенок не рождается с правильной осанкой, подобно тому, как не обладает с рождения красивым почерком, не владеет карандашами или столовыми приборами.

При хорошем «овладении осанкой» правильное положение поддерживается непроизвольно, безо всякого контроля со стороны ребенка и напоминаний взрослого. Так бывает у физически активных детей, которые регулярно занимаются физической культурой, танцами, чувствуют себя бодрыми и здоровыми, уверены в своих силах. Однако даже если ребенок по характеру замкнут, робок и нерешителен, не обладает спортивными или танцевальными талантами, он вполне может иметь правильную и красивую осанку. На начальном этапе «*воспитания осанки*» важен постоянный контроль – словесный (напоминания окружающих, словесный самоконтроль), зрительный (например, перед зеркалом), тактильный (регулярная проверка осанки у стены), координационный (удержание предметов на голове, поддержание осанки при балансировке, при ходьбе по узким или приподнятым поверхностям). Так происходит «*овладение осанкой*». Затем необходимо, чтобы правильная поза стала привычной и удобной, исчезла скованность и мышечное напряжение. Это возможно только при постоянном поддержании осанки – пока навык не станет «автоматическим». Затем необходимо, чтобы у ребенка появилось «*чувство осанки*» – умение восстанавливать правильную осанку в любых условиях.

Для формирования осанки рекомендуется ежедневное выполнение следующих **упражнений**

1. Ребенок встает спиной к стене (плинтуса в этом месте быть не должно) или другой ровной вертикальной поверхностью, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками. Мышцы должны быть слегка напряжены. Чтобы избежать слишком сильного прогиба в пояснице, можно использовать простой контрольный прием: провести руку между туловищем и стеной в области поясницы. Если проходит ладонь – прогиб нормальный, если проходит кулак – прогиб очень велик, чтобы его уменьшить, надо напрячь мышцы живота и ягодиц. Стоять следует примерно в течение 15 секунд (можно медленно сосчитать до 15). Можно слегка присесть, скользя спиной по стене, выполнить скользящие движения по стене руками (снизу – вверх, сверху – вниз). Затем ребенок отходит от стены, стараясь поддерживать принятое положение позвоночника, ходит по комнате и снова встает спиной к стене, проверяя, удалось ли сохранить правильную осанку во время ходьбы.

2. Ребенок пытается принять правильное положение тела перед зеркалом, стоя сначала прямо, затем, боком, обращая внимание на положение головы, надплечий, лопаток, груди, спины, живота, таза и стоп. Важно, чтобы ребенок понял, что необходимо сделать для исправления его осанки: поднять голову, расправить плечи, выпрямить спину, сблизить лопатки, втянуть живот, напрячь ягодицы. Затем необходимо провести контроль принятого положения у стены.

3. Ребенок пытается принять правильное положение тела, лежа на спине, затем поворачивается на живот, затем еще раз на спину, встает спиной к стене для контроля.

4. Ребенок старается удерживать на голове мяч или мешочек с песком в положении стоя, затем – при движении – при ходьбе по скамейке с разведенными в стороны руками, при ходьбе на носках с руками на поясе, балансировании на одной ноге.

Упражнения повторяют несколько раз.

Формирование правильной осанки возможно, если эти упражнения выполняются регулярно, по нескольку раз в день. Важно также подкрепление упражнений «речевой стимуляцией» - родители или учитель помогают ребенку контролировать положение тела во время упражнений словесными указаниями, или он сам вслух комментирует свои действия.

Существуют специальные комплексы упражнений, которые помогают избежать развития нарушений осанки или во время их предотвратить

Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки

1. Исходное положение (ИП) основная стойка, руки скрещены сзади, подняться на носки – вдох, вернуться ИП – выдох (4-5 раз).
2. ИП – ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища вперед – выдох, возврат в ИП – вдох (4-5 раз).
3. ИП – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, наклоны туловища в стороны: правая рука вверх, наклон влево – выдох, возврат в ИП

– вдох, левая рука вверх, наклон вправо – выдох, возврат в ИП – вдох (4-5 раз в каждую сторону).

4. ИП – ноги на ширине плеч, руки на поясе, повороты туловища. Левую руку отвести влево, повернуть туловище влево – вдох, возврат в ИП – выдох (4-5 раз в каждую сторону).

5. ИП – ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища в стороны: наклон влево – выдох, возврат в ИП – вдох (4-5 раз в каждую сторону).

6. ИП – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, наклоны туловища вперед и вниз, пальцами обеих рук дотронуться до пальцев ног – выдох, возврат в ИП – вдох (3-4 раза).

7. ИП – ноги на ширине плеч, руки за голову, наклоны туловища в стороны: наклон влево – выдох, возврат в ИП – вдох (2-3 раза в каждую сторону).

8. ИП – ноги вместе, руки опущены вдоль туловища, наклоны туловища вперед, руки отвести назад – выдох, возврат в ИП – вдох (3-4 раза).

9. ИП – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, подъем рук в стороны с поворотом туловища вправо – вдох, возврат в ИП – выдох (2-3 раза в каждую сторону).

10. ИП – ноги вместе, руки опущены вниз вдоль туловища, руки поднять вверх через стороны, приподняться на носки, смотреть вверх – вдох, вернуться в ИП – выдох (3-4 раза).

Кроме того, в комплексы могут быть включены упражнения из положения стоя с поочередным отведением ног назад при одновременном поднятии рук, вращения в плечевых суставах (положение рук – в стороны, положение рук – кисти к плечам), разведения рук при сведении лопаток (положение рук – в стороны, положение рук – на поясе), приседания с прямой спиной на носках, а также ходьба на носках (руки за головой), на пятках (руки на поясе), на наружном крае стопы (руки на поясе).

Также полезны упражнения из исходного положения на коленях, на животе, упражнения с мячом, с гимнастической палочкой, направленные на формирование правильного положения туловища, закрепление правильной осанки и создание крепкого мышечного корсета.

Ниже приводятся примеры таких упражнений.

Упражнения из исходного положения на коленях и на животе

1. ИП – упор на коленях. Поднять вверх правую ногу и левую руку, опустить их. То же другой ногой и рукой. Повторить 8-10 раз.

2. ИП – то же, что и в первом упражнении. Переступить на ладонях в правую и левую стороны.

3. ИП – упор на коленях. Взмах ногой, руки согнуты.

4. ИП – лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони на полу. Выпрямить руки, поднять плечи и голову (взрослый считает до 4-5). Лечь, расслабиться.

5. ИП – лежа на животе. Поднять обе руки вверх, хлопнуть 3-5 раз в ладоши, приподнимая плечи от пола. Лечь, расслабиться.

Упражнения с мячом

1. ИП – сидя ноги скрестно, мяч в руках. Поднять вверх, опустить за голову (сгибая руки), снова вверх и вниз. Повторить 6-7 раз.
2. ИП – сидя ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках. Наклон к носку правой (левой) ноги, выпрямляя руки. Выпрямиться, мяч к груди.
3. ИП – сидя, мяч между ступнями ног. Лечь на спину и сесть, не выпуская мяча. Повторить 6-7 раз.
4. ИП – лежа на спине, мяч за головой. Перекат на живот и обратно с мячом в руках. Чередовать перекат в правую и левую сторону 3-4 раза.
5. ИП – стоя на коленях, мяч в руках. Сесть вправо с мячом в руках, выпрямиться. Сесть влево, выпрямиться. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
6. ИП – лежа на животе, руки прямые, мяч на полу между рук. Приподняв голову и плечи от пола, поочередно ударять по мячу руками.
7. ИП – сидя, ноги согнуты, стопы на мяче. Подкатывать и откатывать мяч от себя, перебирая стопами.
8. ИП – стоя, мяч на полу: стать на него на колени, подняться в ИП.

Профилактика плоскостопия с помощью специальных упражнений является не менее важной задачей. Ниже приведены примеры таких упражнений.

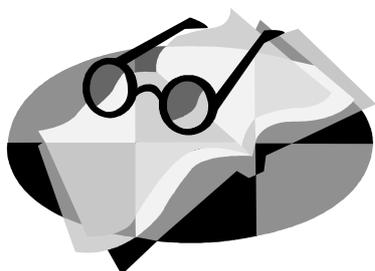
Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия

1. Сидя - движение стопой: подошвенное сгибание с поворотом внутрь.
2. Сидя - поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.
3. Стоя, руки на поясе - ходьба на носках с высоким подниманием бедер.
4. Стоя, руки на поясе - полуприседание с одновременной установкой стопы на ее наружный край.
5. Стоя, руки на поясе - ходьба на носках, ноги полусогнуты в коленях.
6. Стоя, руки на поясе - поочередное захватывание пальцами ног различных предметов.
7. Лежа на спине, ноги на ширине стопы - поочередное вытягивание носков стопы с поворачиванием вовнутрь.
8. Стоя, руки вытянуты вперед; под середину стоп поперек положена гимнастическая палка - приседание, стараясь удержаться на палке.
9. Стоя на гимнастической палке по длине, руки в стороны - передвижение по палке вперед и назад, ставя стопы вдоль. Палку рекомендуется закрепить.
10. Упор стоя на четвереньках: передвижение небольшими шагами вперед (30-40 сек.).
11. То же, что и упражнение 10, но прыжками.
12. Ходьба в полуприседе.
13. Стоя со скакалкой в руках - прыжки на носках через скакалку: на одной ноге, на двух ногах.

14. Упражнение «Каток». Ребенок катает вперед-назад мяч, скалку или пластмассовую кеглю сначала одной ногой, а затем другой ногой.
15. Упражнение «Разбойник». Ребенок стоит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего упражнения. Движениями пальцев ног он старается подтащить под пятку разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
16. Упражнение «Маляр». Ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
17. Упражнение «Сборщик». Ребенок стоит на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги мелкие предметы, разложенные на полу, (игрушки, пробки и др.), и складывает их в кучки. Другой ногой повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переносе.
18. Упражнение «Художник». Ребенок карандашом, зажатым между первым и вторым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
19. Упражнение «Гусеница». Ребенок сидит на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются, и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.
20. Упражнение «Кораблик». Ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).
21. Упражнение «Мельница». Ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в двух направлениях.
22. Упражнение «Серп». Ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног вначале сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.
23. Упражнение «Окно». Ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.
24. Упражнение «Барабанщик». Ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх и вниз, касаясь

пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

25. Упражнение «Хожение на пятках». Ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.



13.2 Предупреждение нарушений зрения

Большую часть информации об окружающем мире человек получает, благодаря зрению. Глаз – чувствительный оптический прибор, который может качественно работать в самых разных условиях: при ярком дневном свете, в сумерках, в ночное время, позволяет рассматривать и неподвижные, и движущиеся предметы, воспринимать образы на близких и далеких расстояниях. Формирование органа зрения и его функциональное совершенствование, начинаясь до рождения ребенка, продолжается в детские годы. Многие в этом процессе зависят от окружающих условий. Соблюдение гигиены зрения, упражнения, направленные на тренировку зрительного анализатора, способствуют формированию нормальной рефракции и высоких резервов аккомодации. Небрежное отношение к зрению, избыточные и нерациональные нагрузки (компьютер, телевизор, длительная и непрерывная зрительная работа, малая физическая активность), могут привести к заболеваниям, в первую очередь, к развитию нарушений аккомодации и миопии.

Очень часто в возникающих нарушениях зрения обвиняют школу, однако доказано, что патология зрительного анализатора развивается в основном при нерациональном зрительном режиме в домашних условиях, отсутствии профилактических мероприятий и внимания к проблеме со стороны родителей.

Профилактика патологии зрения заключается в выполнении следующих **правил**:

1. Рациональное, соответствующее возрасту питание. Особенно важно, чтобы ребенок получал достаточное количество белка, витаминов и минералов, необходимых для формирования структур глаза. В ежедневном рационе ребенка должны присутствовать мясо или рыба, молочные продукты, крупы, овощи, фрукты или ягоды. Особенно полезна черника: она содержит вещества, которые улучшают кровоснабжение глаза, способствуют образованию зрительного пигмента родопсина.
2. Оптимальный уровень физической активности. Двигательная активность предотвращает чрезмерное напряжение зрения, которое неизменно сопутствует всем «сидячим» видам деятельности. Кроме того, движение влечет за собой постоянную смену зрительных образов, что тренирует аккомодацию.
3. Контроль естественной освещенности помещений. Важно помнить, что цветы и посторонние предметы на подоконниках поглощают до 25-30%

естественного света. Шторы на окнах (даже тонкий тюль, вуаль, а также ламбрекены из любой ткани, закрывающие верхнюю часть окна, наиболее важную для проникновения света), загрязненные или покрытые инеем стекла могут задерживать до 80% света. Не следует забывать, что для обеспечения нормальной освещенности необходимо регулярно протирать оконные стекла: изнутри 1 раз в неделю, снаружи – не менее 2 раз в год.

4. Контроль искусственного освещения:

- лампы должны быть не слишком яркими (яркий, особенно прямой, не огражденный арматурой свет сильно слепит и утомляет глаза), но и не слишком тусклыми; светильники должны очищаться от пыли регулярно, по мере загрязнения;

- низкое освещение (полумрак в комнате) очень вредно для глаза, смешанное освещение, напротив, безвредно, однако при смешанном освещении надо заботиться о том, чтобы не ощущалось два отдельных световых потока.

5. Контроль поддержания ребенком правильной позы во время занятий и при чтении: только в этом случае расстояние от глаз до рабочей поверхности остается оптимальным. При нарушении позы расстояние или сокращается или увеличивается, а чаще постоянно меняется, т.к. ребенок долго не может находиться в одном и том же неудобном положении. Для правильного зрительного восприятия в такой ситуации необходимо привлечение дополнительных резервов аккомодации. По этой же причине категорически запрещено чтение в движущемся транспорте: любая неровность дороги изменяет положение тела, расстояние между книгой и глазом, а значит, аккомодационный аппарат постоянно испытывает чрезмерное напряжение. Из-за нефизиологичной позы следует полностью отказаться от чтения лежа.

6. Правильное освещение рабочего места в школе и дома. Родители часто жалуются на плохую освещенность учебных помещений в школе, но забывают контролировать освещенность в домашних условиях. При этом важно поддерживать должный уровень освещения не только при интенсивной зрительной работе (приготовление домашних заданий, чтение), но и во время приемов пищи, во время игр.

7. Контроль длительности занятий, связанных с напряжением зрения: чтение, письмо, рисование, лепка, конструирование, рукоделие. Для школьников разработаны специальные нормативы, регламентирующие продолжительность непрерывной зрительной работы в зависимости от возраста.

8.

Класс	Зрительная нагрузка	Перерыв (мин)
1 класс	20 мин	10-15 минут
2 класс	20 мин	10-15 минут
3 класс	20 мин	10-15 минут
4-5-6 классы	25 - 30 мин	10-15 минут
7 класс и старше	35 - 40 мин	10-15 минут

Зрительную работу необходимо чередовать с подвижными занятиями: походить или побегать по комнате, сделать несколько физкультурных упражнений, а для расслабления аккомодации – подойти к окну и посмотреть вдаль.

9. Соблюдение правил просмотра телевизионных передач:

- дети должны смотреть только специальные детские передачи
- длительность просмотра не должна превышать 30-40 минут в день, кратность в течение недели – не чаще 2-3 раз.
- оптимальное расстояние до экрана – от 2,0 до 5,5 м (в зависимости от его размера), рекомендуемое расстояние для младших школьников 3-4 м
- дети должны сидеть не сбоку, а прямо перед экраном
- в комнате может быть обычное естественное или искусственное освещение; важно, чтобы свет от других источников не попадал в глаза.
- если ребенок носит очки, то смотреть телевизор можно только в очках
- между выполнением домашнего задания и просмотром телепередач должен быть перерыв не менее 30 минут.

10. Строгое соблюдение правил работы за компьютером. Минимизация временных затрат на компьютерные игры, отказ от игровых приставок, игр в мобильных телефонах.

11. Зрительные нагрузки, такие как просмотр телепередач, чтение, рукоделие должны заканчиваться как минимум за 30 минут до сна. Эти нагрузки вызывают утомление аккомодационного аппарата, для ликвидации которого необходимо переориентировать глаз на «зрение вдаль», что, естественно, не возможно ночью, когда ребенок спит и его глаза закрыты.

12. Своевременная коррекция сопутствующей патологии, в первую очередь, нарушений осанки.

Для профилактики зрительного утомления ребенка нужно приучать к регулярной гимнастике для глаз.

Гимнастика для глаз для учащихся 1-3 классов

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза, считая до трех, открыть глаза и посмотреть вдаль, считая до пяти. Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо; вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, затем перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. Исходное положение – сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Повторить 4-5 раз.

Гимнастика для глаз для учащихся 4-11 классов

1. И.П. – сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке парты, выдох. Повторить 5-6 раз.
2. И.П. – сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5-6 раз.
3. И.П. – сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
4. И.П. – сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.
5. И.П. – сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками, не поднимая головы. Руки опустить. Выдох. Повторить 4-5 раз.
6. И.П. – сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 сек., перевести взор на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.
7. И.П. – сидя, закрыв глаза. В течение 30 сек. массировать веки кончиками указательных пальцев.

13.3 Юношеские угри и как с ними бороться

Угревая сыпь (юношеские или вульгарные угри, акне, *acne vulgaris*) – частая проблема среди подростков. Существенно не нарушая самочувствие, юношеские угри, тем не менее, заметно осложняют жизнь, являясь причиной эмоционального дискомфорта, комплексов по поводу своей внешности, пониженного или неустойчивого настроения. Кроме того, следует помнить, что угри далеко не так безобидны, как считают некоторые подростки. Обычный прыщик при повреждении (особенно при выдавливании!) может воспалиться, инфицироваться и привести к серьезным инфекциям кожи и подкожной клетчатки, сопровождающимся высокой температурой и интоксикацией, не говоря уже о внешних проявлениях.



Непосредственной причиной угревой сыпи является нарушение работы сальных желез. Предрасполагающих факторов множество: физиологические и патологические изменения гормонального фона, обмена веществ, хронические и частые острые заболевания, неправильное питание, стрессы, нарушение правил личной гигиены, длительное пребывание в душном помещении и т.д.

Чтобы избежать появления угревой сыпи или уменьшить ее выраженность необходимо постараться устранить возможные факторы риска. Таким образом, необходимо:

1. Соблюдение режима дня, полноценный отдых (в том числе, достаточное число часов ночного сна), прогулки на свежем воздухе, физическая активность. Только в таких условиях можно нормализовать обмен веществ, повысить общую и местную (кожную) резистентность организма,

необходимые для поддержания здоровья кожи. При длительном пребывании в закрытых, душных помещениях, контакте с табачным дымом, кожа, напротив, делается слабой, имеет нездоровый вид, при этом чаще появляются угри.

2. Рациональное, сбалансированное, соответствующее возрасту питание, соблюдение режима питания.

Угревая сыпь чаще появляется у детей и подростков, которые излишне увлекаются сладостями, жирными блюдами, высококалорийными соусами (кетчуп, майонез), фастфудом (чипсы, сухарики, орешки, пицца, пирожки и т.д.). Особенно вреден фастфуд: пища, как правило, съедается на улице, капельки жира, крошки оседают на коже лица, загрязняют ее, закупоривают поры. К жирной, загрязненной пище коже легче прилипает уличная пыль, копоть, нередко кожа начинает чесаться, и подросток ухудшает ситуацию, прикасаясь к коже грязными руками. Спровоцировать появление угревой сыпи могут аллергены (цитрусовые, шоколад, газированные напитки, содержащие красители), кондитерские изделия. Не менее вредно и недоедание, разнообразные диеты и пищевые ограничения. Следует помнить, что для здоровья кожи необходимы овощи, фрукты, мясные и рыбные блюда, молочные продукты, растительное масло, крупы и т.д., причем их количество должно соответствовать возрастным нормам. Также необходимо соблюдать питьевой режим.

3. Соблюдение правил личной гигиены: ежедневное (как минимум 2 раза) промывание кожи водой (лучше, если качество воды вызывает сомнения, умываться кипяченой или фильтрованной водой) или использование специальных лосьонов. Если подросток использует моющие средства, они не должны излишне ощелачивать и сушить кожу (может быть обратный эффект). Рекомендуются специальные моющие средства с рН 5,5, а также косметические средства по уходу за «проблемной» и «юной» кожей, разработанные специально для подростков.

4. Ограничение использования декоративной косметики (особенно пудры и тонального крема!), жирных ночных кремов и т.д. Грубо нанесенный, яркий макияж не только отвлекает внимание от прыщей, а наоборот подчеркивает их наличие, делая лицо особенно непривлекательным.

5. Нередко угри появляются не только на лице, но и на спине, груди, бедрах, ягодицах, плечах. Предотвратить или уменьшить это неприятное явление возможно при ношении одежды из натуральных волокон, не обтягивающей и не стесняющей движения, при регулярной смене белья и одежды, непосредственно соприкасающейся с кожей.

6. Спровоцировать появление прыщей может дефицит витаминов и микроэлементов, особенно в период интенсивных умственных и физических нагрузок. Справиться с этой проблемой поможет дополнительная дотация витаминов, прием поливитаминных комплексов, составленных с учетом потребностей подросткового возраста.

7. Ни в коем случае нельзя расчесывать, выдавливать, срезать угри. Последствия таких «процедур» могут буквально обезобразить лицо, стать причиной серьезных нагноительных процессов, долго не заживающих язв. Не следует прижигать угри спиртом, одеколонами, духами – это только вызывает дополнительно раздражение и воспаление кожи.

8. Следует по возможности избегать стрессовых ситуаций, стараться легче реагировать на «текущие» неприятности. Конечно, появление прыщей, само по себе, малоприятно, но это не повод для депрессии. Угри, как известно, с возрастом исчезают, а если приложить к борьбе с угревой сыпью некоторые усилия и начать следовать перечисленным рекомендациям, этот процесс можно ускорить.

9. Тяжелое, длительное поражение может быть обусловлено наличием у ребенка каких-либо заболеваний (чаще – нарушений обмена веществ, иммунитета, патологии органов пищеварения). В таких случаях необходимо обратиться к педиатру с просьбой о комплексном обследовании, а также о консультации дерматолога.

13.4 Профилактика заболеваний органов пищеварения

Все питательные вещества, необходимые ребенку для гармоничного развития, поступают в организм через желудочно-кишечный тракт (ЖКТ). ЖКТ – сложная система, которая обеспечивает возможность принятия, переработки, всасывания полезных веществ и удаления шлаков. Координация деятельности этой системы очень сложна и зависит от функционального состояния пищевода, желудка, кишечника, работы пищеварительных желез, исправности регуляторных механизмов, в первую очередь, нервной регуляции. Вот почему для профилактики заболеваний органов пищеварения так важен комплексный подход.

Основу профилактики патологии ЖКТ составляет соблюдение следующих правил:

1. Соблюдение режима дня. Повторяющаяся последовательность действий, рационально организованный распорядок дня позволят органам пищеварения выработать свои «биологические часы», необходимые для качественной подготовки к переработке и усвоению пищевых веществ. Кроме того, соблюдение режима дня способствует уменьшению необоснованных потерь времени, стрессов, связанных с его дефицитом, которые, как известно негативно сказываются на состоянии органов ЖКТ.

2. Рациональное, соответствующее возрасту питание. Соблюдение режима питания (см. раздел 6).

3. Рациональные физические нагрузки, способствующие координированной работе ЖКТ. Необходимо избегать «сидячего образа жизни», а также физических перегрузок. И то, и другое негативно отражается на выработке пищеварительных соков и усвоении питательных веществ.

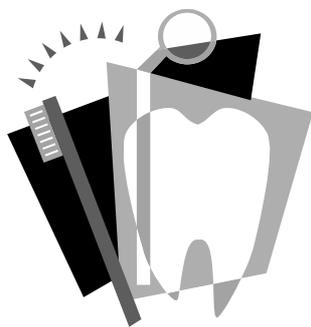
4. Соблюдение гигиенических норм и правил. Основные из них уже были рассмотрены нами ранее (см. раздел 6). Однако когда речь идет о профилактике заболеваний пищеварительной системы, необходимо отметить

и еще одну особенность. Известно, что заболевания ЖКТ нередко проявляются у нескольких членов семьи, причем одной из причин может быть инфекционный фактор – заражение микроорганизмом *Helicobacter pylori*. Чтобы предупредить распространение этой инфекции необходимо предусмотреть отдельную посуду и приборы для тех членов семьи, у которых диагностирована патология ЖКТ.

5. Профилактика стрессовых ситуаций, воспитание у школьника умения управлять своими эмоциями. На это следует обращать особое внимание, так как доказано, что патология ЖКТ чаще развивается у эмоционально неустойчивых, тревожных детей, а также у детей, склонных к депрессивным реакциям и «эмоциональным всплескам». Если стрессовых ситуаций не избежать, и отношение к ним школьника вызывает тревогу, следует поставить в известность педиатра. Возможно, ребенку потребуется назначение какого-либо дополнительного обследования или лечения, консультация психолога.

6. Рациональное использование лекарственных препаратов. Лекарственные средства при неправильном приеме негативно влияют на состояние слизистой оболочки ЖКТ. Поэтому необходимо помнить, что любое медикаментозное воздействие должно быть тщательно продумано. Прием препаратов без назначений врача недопустим.

7. Своевременное выявление и санация хронических очагов инфекции (патология носоглотки, кариес). В таких очагах постоянно поддерживается вялотекущий инфекционный процесс, хроническое воспаление, которое ослабляет организм, подрывает его защитные силы. Особенно сильно страдает пищеварительная система: постоянная интоксикация повреждает слизистую оболочку, препятствует нормальной работе пищеварительных желез, замедляет продвижение пищи по пищеварительному тракту. Кариозные зубы, кроме того, снижают способность нормально пережевывать пищу.



13.5 Как сохранить свою улыбку

Кариес молочных и постоянных зубов – серьезная и распространенная проблема. Отрицательное влияние кариеса заключается не только в косметических дефектах и неприятном запахе из рта. Кариес постепенно разрушает зубы, может быть причиной гнояного воспаления пульпы, что нередко заканчивается потерей зуба. Наличие пораженных кариесом зубов препятствует нормальному пережевыванию пищи, а следовательно, ее последующему усвоению. Не случайно у детей с кариесом чаще развиваются заболевания органов пищеварения. Кроме того, кариозные зубы – это очаг инфекции, причем микробы могут активизироваться при переохлаждении, стрессах, интенсивных нагрузках и вызывать серьезные поражения других органов, в первую очередь, носоглотки, носовых пазух и среднего уха.

Для того, чтобы избежать появления и прогрессирования кариеса необходимо:

8. Рациональное, соответствующее возрасту питание. Для укрепления зубов ребенку особенно нужны продукты, богатые кальцием, фосфором и фтором: молоко или кисломолочные продукты, творог, сыр, морская рыба и морепродукты, натуральное мясо, яйца, из овощей особенно полезны капуста, морская капуста, листовая зелень. Важно употреблять продукты, способствующие тренировке жевательного аппарата и самоочищению полости рта: твердую пищу (хлеб – с горбушкой, а не только мякиш, мясо – куском, а не только продукты из мясного фарша, овощи и фрукты – в цельном, а не измельченном виде). Необходимо, чтобы в привычку вошло тщательное пережевывание пищи.

9. Необходимо поддерживать не только правильный качественный состав, но и режим питания. В первую очередь, следует исключить «перекусы» между приемами пищи. Важно отказаться от бесконтрольного употребления сладостей, особенно липких конфет, леденцов, пирожных, тортов, сахара вприкуску, газированных напитков, чипсов, фастфуда.

Вообще, существует 4 правила потребления углеводов:

- не есть сладкое на ночь
- не употреблять сладкое как последнее блюдо при приеме пищи
- не есть сладкое между приемами пищи
- если нарушено какое-либо из правил, необходимо почистить зубы или прополоскать рот.

10. Регулярные осмотры стоматолога, даже если у ребенка нет жалоб.

11. Гигиена полости рта. Ребенок должен чистить зубы минимум 2 раза в день (при необходимости – чаще) с использованием зубной щетки и зубной пасты.

Важно научиться чистить зубы правильно:

- движения щетки должны идти по оси зуба, захватывая часть десны,
- в течение одной процедуры нужно выполнять не менее 300 чистящих движений щеткой, т.е. чистить зубы не менее 3-5 минут,
- следует чистить зубы со всех сторон, в том числе язычные, губные, жевательные поверхности и межзубные промежутки.

Зубную щетку следует выбирать средней жесткости (при повышенной ранимости, кровоточивости десен допустимы мягкие щетки).

После каждого использования щетку тщательно промывают, встряхивают, чтобы удалить воду, оставляют сушиться. Обрабатывать щетку чем-либо нет необходимости.

Необходимо менять щетку не реже, чем 1 раз в 2 месяца.

14. О чем нужно помнить при выборе будущей профессии

Выбор будущей профессии – важный этап в жизни школьника. К сожалению, в настоящее время около 80% выпускников школ имеют ограничения в выборе специальности по состоянию здоровья. Поэтому, прежде чем подавать документы в приемную комиссию любого учебного заведения, подросткам с отклонениями в состоянии здоровья необходимо получить врачебную профессиональную консультацию.

Что такое врачебная профессиональная консультация?

Врачебная профессиональная консультация – это консультация врачом подростков с отклонениями в состоянии здоровья и из групп риска по их формированию с целью выбора учебного заведения и будущей профессии, максимально соответствующих состоянию физического и психического здоровья подростка. При этом учитывается успеваемость подростка в школе, его склонность к той или иной профессии, прогнозируется влияние производственно-профессиональных факторов на возникновение и течение патологического процесса, а также возможность освоения рекомендованной профессии с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

В каком возрасте проводится врачебная профессиональная консультация?

Врачебная профессиональная консультация подростков, страдающих хроническими заболеваниями, проводится в несколько этапов.

Начальный этап – индивидуальное консультирование школьников 4-8-х классов. Задачей этого этапа является формирование профессионального определения у детей. При этом врач ориентирует больных подростков на выбор профессии и специальностей, не противопоказанных им по состоянию здоровья. На школьника заводится «Карта врачебной профессиональной консультации», которая вклеивается в Медицинскую карту ребенка (форма №26/у, 2000). **Особенно важно получить врачебную профессиональную консультацию школьникам, имеющим хронические заболевания, перед тем как определиться с выбором профильного класса общеобразовательной школы, т.к. планируемые при этом профессии могут быть противопоказаны по состоянию здоровья.**

Вторым является этап окончательного формирования профессиональной направленности. Он проводится при завершении неполного или полного среднего образования, соответственно, в 9 и 11 классах. При индивидуальном подборе профессий и специальностей на этом этапе учитываются способности, интересы и желания подростка, страдающего хронической патологией, что позволяет избежать



психологической травмы, неизбежной при необходимости изменения его первоначального решения в связи с медицинскими противопоказаниями. При этом для приемной комиссии учебного заведения, куда поступает подросток, оформляется «Врачебно-профессиональное заключение».

Где можно получить врачебную профессиональную консультацию?

Согласно приказу Министерства Здравоохранения №154 от 05.05.1999 года, проведение врачебной профессиональной консультации возложено на школьного и подросткового врачей, а при их отсутствии – на участкового педиатра. Подростки, имеющие сложные заболевания, должны направляться на Врачебную комиссию в поликлинику, где им индивидуально подбирается будущая профессия. В особо сложных случаях по ходатайству Врачебной комиссии к решению вопроса профессиональной пригодности и трудоустройства подростка привлекаются врачи по гигиене труда Центра Роспотребнадзора.

Инвалиды детства такую консультацию могут получить в комиссии по медико-социальной экспертизе по месту жительства. Для подростков-инвалидов, поступающих в учебные заведения, круг доступных профессий и специальностей может быть расширен, по сравнению с Перечнями, если обучение проводится в специально созданных условиях, а в дальнейшем выпускнику обеспечено рациональное трудоустройство, соответствующее состоянию его здоровья.

На основании каких нормативных документов проводится врачебная профессиональная консультация?

Основными документами для проведения врачебной профессиональной консультации являются: «Перечни медицинских противопоказаний к работе и обучению подростков профессиям и специальностям... Сборники 1-9», «Перечень медицинских противопоказаний к приему абитуриентов в средние специальные заведения», «Перечень медицинских противопоказаний к приему абитуриентов в высшие учебные заведения». Эти Перечни содержат рекомендации по рациональному обучению и трудоустройству лиц с выраженными отклонениями в состоянии здоровья.

С кем еще необходимо проконсультироваться при выборе профессии?

Подросткам с отклонениями в состоянии здоровья рекомендуется пройти консультацию психолога – школьного или в Центре профессиональной консультации и психологической поддержки молодежи для определения склонности к тому или иному виду деятельности.

15. Психологические проблемы школьного возраста и пути их решения

15.1 Конфликты с детьми

Говоря о конфликтах, в первую очередь, нужно сказать, что конфликт – нормальное и естественное явление в жизни каждой семьи. Важен не сам факт возникновения конфликта, а способ его разрешения.

В жизни каждого человека возникают самые разные конфликты. Здесь мы будем говорить только о конфликтах родителей с детьми. Причины, по которым выбрана именно эта группа конфликтов, две. Первая причина заключается в том, что родители – самые значимые люди в жизни ребенка. Поэтому естественно ожидать, что ребенок будет копировать их поведение в ситуации конфликта. Вторая причина заключается в том, что каждый родитель время от времени испытывает отрицательные чувства в связи с поведением ребенка. Это – совершенно естественная часть жизни родителей, которые при этом продолжают любить своих детей.

Сегодня родителям предлагается множество рекомендаций по воспитанию. Здесь мы кратко приводим рекомендации Ю.Б. Гиппенрейтер.

Родители тоже волнуются и сердятся, устают и обижаются. Им тоже бывает трудно с детьми, иногда даже мучительно.

Можно привести несколько примеров ситуаций, в которых родитель переживает сильнее, чем ребенок.

1. Подходя к дому, вы встречаете собственного сына: лицо измазано, пуговица оторвана, рубашка вылезла из брюк. Прохожие оглядываются, улыбаются; вам же неприятен вид сына и немного стыдно перед соседями. Однако ребенок ничего не замечает: он прекрасно провел время, а сейчас рад встрече с вами.

2. Подросток опять включил музыку «на полную катушку». Вам это страшно досаждают.

Для таких ситуаций можно использовать следующее правило: *если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.*

Правило говорит о том, что чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не стоит держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть такими усилиями никого не удастся: ни себя, ни своего ребенка. Через некоторое время чувство, как правило, «прорывается» и выливается в резкие слова или действия.

Для того чтобы сказать ребенку о своих чувствах, полезно использовать такое правило: *Когда вы говорите своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.* Вернемся к нашим примерам и попробуем, применяя правила, сконструировать ответы родителей.

Они могут быть такими:

1. *Я* не люблю, когда дети ходят растрепанными, и *мне* стыдно от взглядов соседей.

2. *Меня* очень утомляет громкая музыка.

Заметьте, все эти предложения содержат личные местоимения: *я, мне, меня*. Поэтому высказывания такого рода психологи назвали «*Я-сообщениями*».

Кто-нибудь из родителей мог бы сказать иначе:

1. Ну что у *тебя* за вид!

2. Перестань тут ползать, *ты* мне мешаешь!

3. *Ты* не мог бы потише?!

В таких высказываниях используются слова *ты, тебя, тебе*. Их можно назвать «*Ты-сообщениями*».

На первый взгляд разница между «*Я-*» и «*Ты-* сообщением» невелика. Больше того, вторые привычнее и «удобнее». Однако в ответ на них ребенок обижается, защищается, дерзит. Поэтому их желательно избегать. Ведь каждое «*Ты-* сообщение», по сути, содержит выпад, обвинение или критику ребенка. Вот типичный диалог:

— Когда *ты*, наконец, начнешь убирать свою комнату?! (Обвинение.)

— Ну, хватит, пап. В конце концов, это моя комната!

— Как *ты* со мной разговариваешь? (Осуждение, угроза.)

— А что *я* такого сказал?

«*Я-* сообщение» имеет ряд преимуществ по сравнению с «*Ты-* сообщением».

1. Оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме. Некоторые родители стараются подавлять вспышки гнева или раздражения, чтобы избежать конфликтов. Однако это не приводит к желаемому результату. Как уже говорилось, полностью подавить свои эмоции нельзя, и ребенок всегда знает, сердиты мы или нет. И если родители сердиты, то он, в свою очередь, может обидеться, замкнуться или пойти на открытую ссору. Получается все наоборот: вместо мира – война.

«*Я-*сообщение» дает возможность детям ближе узнать родителей. Нередко мы закрываемся от детей броней «авторитета», который стараемся поддерживать во что бы то ни стало. Мы носим маску «воспитателя» и боимся ее хотя бы на миг приподнять. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что-то чувствовать! Это производит на них неизгладимое впечатление, делает взрослого ближе, человечнее.

Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.

Высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение.

Научиться посылать «*Я-* сообщения» непросто, так же, как и активно слушать ребенка. Потребуется тренировка, и на первых порах трудно будет избегать ошибок. Одна из них состоит в том, что иногда, начав с «*Я-*

сообщения», родители заканчивают фразу «Ты– сообщением». Например: «Мне не нравится, что *ты* такая неряха!» или «Меня раздражает это *твое* хныканье!». Избежать этой ошибки можно, если использовать безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова. Например:

— Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками!

— Меня раздражает, когда дети хнычут.

Следующая ошибка вызвана боязнью выразить чувство истинной силы. Например, если вы приходите в ужас при виде сына, который бьет своего младшего братишку, то в вашем восклицании следует выразить силу этого чувства. Фраза «Мне не нравится, когда мальчики так делают», – здесь никак не подходит, ребенок почувствует фальшь.

Например, мама пятнадцатилетней девочки заметила, что дочь в последнее время отдалилась от нее. Отчуждение очень мучило маму. Но она не знала, как заговорить с дочкой об этом. Наконец она решилась сказать то, что чувствует. Она призналась, что «совсем потеряла покой» и «не может больше так жить». Эти слова послужили началом очень важного для обеих разговора. Сдержанное «Мне не нравятся наши отношения» в этом случае было бы далеко от истины и могло бы только испортить дело.

Но неприятные переживания можно не только проявлять. Можно избегать ситуаций, в которых такие переживания возникают. Для «профилактики» существует правило: *«Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке».*

Во многих американских школах: все письменные работы, включая арифметику, ребята начальных и средних классов делают карандашом, к верхнему концу которого прикреплен ластик. Ластиком они могут пользоваться сколько угодно. В отечественных школах часто применяется другой принцип: «ошибся – оставь как есть и сделай правильно».

Можно не только менять ситуацию. Можно и нужно помнить о том, что даже «большие» дети остаются детьми и не могут выполнять «взрослые» требования в полном объеме просто в силу возрастных особенностей. Поэтому рекомендуется использовать следующее правило: *«Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка».*

Приведем пример. Двенадцатилетнему подростку родители поручают сидеть с пятилетними близнецами: «И чтобы был мир и порядок!» - наказывают они. Возвратившись из гостей, находят в доме кавардак, завал грязной посуды; близнецы передрались, старший зол на всех и вся. Родители очень разочарованы. Но подросток просто пока не сумел выполнить их требования. И хотя в дальнейшем он может научиться легко справляться с такими задачами, он не научится сразу. Даже взрослым не всегда удается в течение нескольких часов «справляться» с веселыми и доброжелательными детьми, которые проявляют естественную для своего возраста активность.

У всех родителей есть ожидания относительно того, что уже может или уже должен делать их ребенок и что он делать не должен. В приведенном примере ожидания были несколько завышены, а результатом стали отрицательные переживания родителей.

Сказанное не означает, что мы не должны «поднимать планку» для ребенка, то есть воспитывать в нем практический ум, ответственность, послушание. Напротив, это необходимо делать в любом возрасте. Только эту планку не следует ставить слишком высоко. А главное – стоит последить за своими реакциями. Знание того, что ребенок осваивает новую высоту, и осечки неизбежны, может значительно прибавить терпимости и позволит спокойнее относиться к его неудачам.

Другое важно средство профилактики конфликтов – свободное время для ребенка. Родителям очень полезно выделять время для ребенка и в течение этого времени жить в его мире, то есть играть, интересно беседовать, фантазировать, шутить и смеяться вместе с ним. Ссылка на занятость – не очень убедительное оправдание. В конце концов, «очень занятый родитель» – это человек, определивший свои приоритеты, в которых ребенку досталось не так много места и времени, так сказать, «по остаточному принципу». Но если человек успешно работает, он также успешно может решать для себя и своего ребенка судьбоносную задачу: как делиться с ним своим временем и талантом!

В этой связи Ю.Б. Гиппенрейтер приводит пример очень талантливого родителя, имя которого ни у кого не вызывает сомнения в его профессиональном успехе и огромном труде, который он вкладывал в свою работу. Эту возможность дают воспоминания Лидии Чуковской о своем отце, Корнее Ивановиче Чуковском.

В доме Чуковских сложился такой порядок: обычно Корней Иванович после многочасовой работы выходил к детям, которые ждали его с нетерпением.

От него мы всегда ожидали веселого чародейства. Если с ним, значит уж так завлекательно – не оторвешься...

Он охотно играл с нами и в самые распространенные, общепринятые, незамысловатые игры: в палочку-выручалочку, перегонки, снежки, даже в кучу малу: ни с того ни с сего хохот, толкотня, клубок тел на полу, визг...

Он научил нас играть в шахматы и шашки, разыгрывать шарады, ставить пьесы, строить из песка крепости и запруды; он поощрял игры – кто выше прыгнет, кто дальше пройдет по забору или по рельсу, кто лучше спрячет мяч или спрячется сам; играл с нами в городки, скакал на одной ноге до калитки и обратно.

Чуковский-отец пристально следил за моральным воспитанием детей. Он не терпел «разгильдяйства», безделья, работы вполсилы, приучал их к труду. Но и в обыденных делах он умел задеть живые струнки детей.

Он превратил для нас в любимую игру уборку письменного стола; какая это была радость: выковыривать кнопки особой раздвоенной лопаточкой, постилать на стол новую зеленую бумагу и ровненько закалывать ее

кнопками; протирать ящики особой тряпкой, которую он хранил в потайном месте, и потом, по его поручению, мчаться к ручью – стирать ее серым, тоже извлеченным из особого тайника мылом.

Корней Иванович сам обучал детей английскому языку, к которому питал страсть смолоду. Уроки он также превращал в увлекательную игру.

«Сухопарая экономка знаменитого лысого путешественника, заболев scarлатиной, съела яичницу, изжаренную ею для своего кудрявого племянника. Вскочив на гнедого скакуна, долгожданный гость, подгоняя лошадь кочергой, помчался в конюшню...»

Это мне задано. Это я должна перевести на английский. Чушь эту сочинил для меня он сам; для Коли – другую, столь же несусветную; он составил эти интересные сочинения из тех английских слов, которые накануне дал нам выучить.

Мне лет шесть или семь; Коле – девять или десять. Мы переводим подобную ахинею верстами и от нее в восторге. Радостный визг и хохот! «Подгоняя лошадь кочергой!»...

«Старая дева, объевшись замазкой, упала в пруд»

Объевшись замазкой! Какая радость! Мы были неприхотливы и смеялись взапуски. Когда же после ахинеи, белиберды, чуши откроешь, бывало, книгу Диккенса на той странице, к которой он нас готовил, и сама, без его помощи, узнаешь, что случилось дальше с Оливером Твистом, – о! ради этого стоило зубрить слова и даже терпеть его немилость.

15.2 Агрессия детей

Важно помнить, что агрессия у детей, как и у взрослых – естественный и необходимый элемент жизни. И в ситуации с агрессией, и в ситуации с конфликтом важен не сам по себе фат агрессии, а способ ее проявления, который должен быть достаточно приемлем с точки зрения вреда для самого ребенка и окружающих.

Рекомендации для родителей, сталкивающихся с агрессией своих детей, приведены по материалам книги «Как помочь ребенку с проблемами в развитии». Авторы считают, что главная задача, стоящая перед взрослыми – обучение приемлемым способам выражения гнева. Для маленьких детей хорошо подходит перенос отрицательных чувств на неопасные объекты. В качестве таких объектов могут выступать мячики из резины, каучука или поролон, резиновые игрушки, пластмассовые предметы и шарики, которые можно бросать в наполненную водой ванну, подушки, мишень с дротиком, спортивный инвентарь и т.д.

С более старшими детьми родителям можно использовать приемы словесного выражения гнева. Имеется в виду, что дети могут прямо говорить о своих чувствах вместо того, чтобы выражать эти чувства с помощью крика кулаков или некрасивых поступков. Это очень сложный, но продуктивный путь. Сложность заключается в том, что в российской культуре не принято говорить вообще о каких-либо чувствах. И если ребенок не видит в семье примера для себя, ему будет трудно освоить способы продуктивного выражения своих эмоций. Поэтому в каком-то смысле родителям

необходимо учиться вместе с ребенком. Е.К.Лютова и Г.Б.Монина предлагают родителям несколько хороших способов снижения агрессивности ребенка, которые они назвали «Шесть рецептов избавления от гнева».

Рецепт	Содержание	Пути выполнения
№1	Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	<ul style="list-style-type: none"> • Слушайте своего ребенка. • Проводите вместе с ним как можно больше времени. • Делитесь с ним своим опытом. • Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах. • Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Уделяйте свое «безраздельное» внимание и каждому из них в отдельности.
№2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, и вас легко вывести из равновесия	<ul style="list-style-type: none"> • По возможности отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком. • Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.
№3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	<ul style="list-style-type: none"> • Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях, например: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».
№4	В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить	<ul style="list-style-type: none"> • Примите теплую ванну, душ. • Выпейте чаю. • Позвоните друзьям. • Сделайте «успокаивающую» маску для лица. • Просто расслабьтесь, лежа на диване. • Послушайте любимую музыку.
№5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев	<ul style="list-style-type: none"> • Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите. • Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией.
№6	К некоторым особо важным событиям следует готовиться	<ul style="list-style-type: none"> • Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т.д.), поговорите об этом с ребенком, отрепетируйте свое

<p>заранее. Постарайтесь предусмотреть развитие этих событий и подготовить к ним ребенка</p>	<p>поведение.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Если ребенок обычно капризничает, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время поездки, ожидания и т.д.
--	---

15.3 Тревога детей

Рекомендации приведены по материалам книги «Как помочь ребенку с проблемами в развитии». Любой ребенок так же, как и взрослый, время от времени бывает в состоянии тревоги.

Но тревога и тревожность – это не одно и то же. Тревога – это кратковременное проявление беспокойства и волнения.

Среди эмоций, которые испытывает ребенок в состоянии тревоги, главной эмоцией является страх. Страх люди могут переживать в любом возрасте, однако у каждого возраста есть и «свои» страхи. В два года дети чаще всего боятся, например, врачей, а примерно с трехлетнего возраста страхи становятся менее конкретными. Ребенок боится темноты или одиночества. В 6–7 лет ведущим становится страх своей смерти, а в 7–8 – страх смерти родителей. С 7 до 11 лет ребенок часто больше всего боится «быть не тем», сделать что-то не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам.

Наличие страхов у ребенка – норма, но если страхов очень много, то следует уже говорить о тревожности ребенка. Тревожность может возникать, например, в таких случаях:

- К ребенку предъявляют требования, которым он не может соответствовать. Например, папа очень хочет, чтобы его сын был сильным и ловким. Физически слабый и не очень смелый мальчик постоянно боится папиного гнева за свои неуспешные действия.
- От ребенка требуют что-то, что может унижить его или поставить в зависимое положение. Например, мама и бабушка требуют, чтобы ребенок называл нелюбимого им неродного отца папой; требуют, чтобы ребенок надевал на прогулку одежду, в которой ребята его почему-то дразнят.
- Требования, которые предъявляют к ребенку в школе и семье, противоречат другу. Противоречить друг другу могут и разные требования в семье или в школе. Например, дома папа требует, чтобы сын был инициативным и активным, а бабушка – чтобы был как можно более «тихим» и спокойным.

Когда у ребенка появляются страхи, родители нередко либо уговаривают его не бояться, либо стыдят и высмеивают его. И то, и другое не только не помогает избавиться от тревожности, но и усиливает ее. Е.К.Лютова и Г.Б.Монина предлагают оказывать помощь тревожному ребенку в трех направлениях: повышение самооценки ребенка, снятие у него мышечного и эмоционального напряжения, обучение его навыкам владения собой в трудных для него ситуациях.

Повышение самооценки ребенка. Часто тревожные дети болезненно воспринимают критику, считают себя виноватыми в неудачах, боятся браться за новое задание. Чтобы помочь детям в этой ситуации, надо как можно чаще положительно их оценивать, хвалить даже за маленькое хорошо сделанное дело. При этом следует не забывать называть его по имени, чтобы положительная оценка связывалась у них со звучанием своего имени. В этом случае он более глубоко прочувствует, что хвалят именно его. Хвалить ребенка желательно в присутствии других людей, как детей, так и взрослых. Не надо сравнивать достижения ребенка с успехами других детей в семье. Не следует торопить и «подгонять» его, когда он что-то делает.

Снятие напряжения. Иногда для этого достаточно просто почаще обнимать ребенка. Хорошо помогают также игры с песком, водой, глиной, рисование красками, особенно рисование пальцами, без использования кисточки. У тревожных детей часто появляется желание кого-то любить и ласкать. Поэтому дома очень хорошо иметь животное или птицу.

Обучение владению собой. Главное в этом направлении помощи – чаще общаться с ребенком, особенно во время каких-то совместных занятий. Если в доме есть животное, уход за ним хорошо помогает в этом общении.

Трудные для ребенка ситуации хорошо включать в игры, в которых действуют куклы. Если, например, ребенок боится визитов к врачу, можно обыграть с ним этот сюжет. В сюжете могут участвовать «смелая» и «трусливая» кукла. Сначала за «смелую» куклу говорит взрослый, а за «трусливую» – ребенок, затем взрослый и ребенок меняются ролями. Для детей постарше может использоваться не проигрывание, а прорисовывание сюжетов, сочинение рассказов, сценариев.

Во взаимодействии родителей с агрессивными и тревожными детьми наибольшую роль играет открытые, доверительные взаимоотношения с ребенком, которые необходимы независимо от того, обычный или нестандартный ребенок растет в семье. К.Бремс сформулированы некоторые правила общения родителей с детьми, повышающие эффективность этого общения. Они изложены в форме родительских действий, которых **желательно избегать**:

1. Навязывать ребенку родительскую точку зрения.
2. «Читать морали», чтобы ребенок встал на точку зрения родителей.
3. Ограничиваться пониманием только внешнего содержания речи ребенка, вместо того, чтобы пытаться услышать его чувства или скрытое содержание.
4. Не пытаться поддержать его эмоционально, отреагировать на его переживания.
5. Давать указания, пытаясь контролировать поведение или ситуацию.
6. Давать советы, чтобы убедить ребенка или воздействовать на него доводами и чьими-нибудь мнениями.
7. Отвлекать или успокаивать ребенка, чтобы защитить его от проблем.
8. Анализировать поведение ребенка и объяснять ему его мотивы.

9. Использовать сарказм или насмешки, чтобы показать глупость установок, убеждений или чувств ребенка.

10. Объяснять, что больший опыт родителей дает им право решать, как лучше справиться с детской проблемой.

11. Задавать вопросы, которые отвлекают ребенка от его чувств.

12. Игнорировать или уходить в сторону от проблем ребенка, надеясь, что ребенок забудет о них.

13. Обвинять или осуждать ребенка и сообщать ему, что это его вина.

14. Игнорировать ребенка, когда он выражает потребность в общении или взаимодействии.

15. Идентифицироваться (отождествлять себя) с ребенком, когда ребенок нуждается в сильном родителе.

16. Ругать ребенка, указывая ему на случай, когда он в прошлом вел себя неправильно.

17. Пугать ребенка негативными последствиями действий или чувств.

Все эти правила являются элементами достижения важной цели, к которой желательно стремиться каждому взрослому, взаимодействующему с детьми. Эта цель – *принятие* ребенка, что означает «разрешение» ребенку быть самим собой, иметь свой психологический облик, быть в чем-то непохожим на родителей или не таким, как им хотелось бы. Принятие благоприятно не только для самого ребенка. Родители, научившиеся принятию, вскоре обнаружат, что их собственное психологическое благополучие заметно повысилось, и оба достигнутых результата делают семью более гармоничной.

16. Как сформировать правильное поведение ребенка

При попытке изменить чье-либо поведение мы используем законы формирования поведения, независимо от того, знаем мы их или нет. Не зная эти законы, чаще всего мы их применяем неправильно. В настоящее время психология поведения может предложить простые и эффективные способы воздействия на поведение. Ниже мы опишем эти способы, опираясь на работы известного психолога Карен Прайор.

Применяя воздействие на поведение (бихевиоральное воздействие), родители и учителя часто получают желаемое поведение настолько быстро и легко, что забывают об одном важном моменте. Поведение здорового, благополучного ребенка почти всегда естественным образом является таким, каким его хотели бы видеть близкие. Можно сказать, что здоровый и благополучный ребенок сам ведет себя «правильно».

Конечно, у всякого ребенка встречается такое поведение, от которого его родители и учителя хотели бы избавиться, но в целом здоровый ребенок «ведет себя хорошо».

Проблемы, связанные с поведением ребенка, можно разделить на две группы.

Первая группа – собственно поведенческие проблемы у достаточно здорового и благополучного ребенка. Например, ребенок часто опаздывает в школу, хотя ему нравится учиться. Другой пример – несоблюдение правил дорожного движения, что часто создает угрозу жизни и здоровью ребенка. В этом случае воздействие на поведение очень эффективно.

Вторая группа – поведенческие проблемы, связанные с нарушением здоровья и благополучия ребенка. Например, при гриппе, на фоне высокой температуры и дети, и даже взрослые становятся капризными, раздражительными, иногда агрессивными. В этом случае нет никакого смысла заниматься психологической коррекцией поведения. Нужно обратиться к врачу и провести лечение основного расстройства – гриппа. Более сложная ситуация возникает тогда, когда ребенок часто болеет и привыкает быть капризным. Только лечение основного заболевания уже не приводит к полному исчезновению капризов. В этом случае необходимо как воздействие на поведение, так и лечение основных или сопутствующих заболеваний. В научной литературе описаны многочисленные случаи неблагоприятного влияния болезней на психическое развитие ребенка. Часто болеющие дети нередко имеют более низкую самооценку, чем их здоровые сверстники, они бывают более рассеяны и т.д. Во всех подобных случаях следует сочетать воздействие на поведение ребенка с лечением того заболевания, которое провоцирует нежелательное поведение.

Основное понятие, используемое в поведенческом подходе – подкрепление. Всякое поведение направлено на положительное подкрепление и прекращается когда человек не получает ожидаемого подкрепления или получает отрицательное подкрепление. Патологическое поведение считается таким именно потому, что не зависит от подкрепления. Во всяком случае, патологическое поведение зависит от подкрепления в значительно меньшей степени, чем обычное поведение. Часто мы запугиваем, спорим, принуждаем, лишаем чего-либо.

Мы ругаем ребенка, когда он ведет себя плохо, и забываем похвалить, когда все хорошо. Законы подкрепления просты: их можно переписать за десять минут и выучить за час.

Применение их в основном зависит от ситуации, такое обучение и управление поведением подобно игре. Обучение с подкреплением не похоже на систему наград и наказаний. Награды и наказания приходят обычно после того, как действие совершено, часто спустя длительное время. Они могут повлиять, а могут и не повлиять на будущее поведение, но они, безусловно, не могут воздействовать на уже совершенные действия.

Подкрепление – это то, к чему надо стремиться, например, улыбка или ласка, или «отрицательное», которого надо избегать, подобно рывку поводка или нахмуренным бровям. Подкрепление происходит именно во время поведения, на которое надо воздействовать. Подкрепление изменяет поведение только тогда, когда дается в правильно выбранный момент.

Что такое подкрепление

Как считает Карен Прайор, положительное подкрепление – это событие, совпадающее с каким-либо действием и ведущее к увеличению вероятности повторного совершения этого действия. Поэтому в нем заложен секрет успешного обучения. Существуют всего два вида подкрепления: положительное и отрицательное.

Положительное подкрепление – нечто желаемое человеком: пища, ласка или похвала.

Отрицательное подкрепление – то, чего человек хотел бы избежать: шлепок, нахмушивание бровей, неприятный звук.

Предупреждающий сигнал (зуммер) в машинах, который раздается, если вы забыли пристегнуть ремень безопасности, – тоже отрицательное подкрепление. Поведение, которое уже встречается, можно усилить с помощью положительного подкрепления.

Самое главное – то, что нельзя подкрепить поведение, которое не встречается. С другой стороны, если вы всегда проявляете радость, когда домашние вам звонят (или делают что-то приятное), то их поведение положительно подкрепляется, вероятность частоты их звонков, очевидно, увеличится. Это правило, однако, действует лишь при одинаковых условиях.

Если человек уехал в другой город и очень занят, ему будет труднее позвонить домой. Тогда желательное поведение может стать редким даже при интенсивном подкреплении. Если в ответе на звонок высказывать претензии – «Почему ты не позвонил, почему я должна тебе звонить, ты мне никогда не звонишь» и т.д., то фактически будет использоваться отрицательное подкрепление. Так создается ситуация, при которой звонящий избегает неприятностей тем, что не звонит; тем самым мы обучаем его не звонить.

Простое введение положительного подкрепления за правильное с вашей точки зрения поведение является наиболее элементарной частью обучения. Например, очень действенный способ приучить ребенка не мочиться в постель – лично похвалить его и выразить свое удовольствие, если утром простынки оказались сухими. Важно помнить, что подкрепление относительно, а не абсолютно. Дождь является положительным подкреплением для уток, отрицательным для кошек, и довольно безразличен для коров. И для человека, который одет «не по погоде» дождь или мороз являются сильными отрицательными подкреплениями, но они становятся безразличны, если есть зонтик или теплая шуба.

Пища не является положительным подкреплением, когда сыты. Улыбки и похвалы могут быть непригодными в качестве подкрепления, если ребенок хочет вывести вас из себя. В качестве подкрепления надо выбирать нечто желаемое субъектом.

Отрицательное подкрепление можно определить как то, что субъект будет стараться избегать.

Отрицательные подкрепления имеют градации от слегка неприятных стимулов – едва заметный сквозняк от кондиционера в поезде, который все-таки заставляет нас пересаживаться на другое место, до всевозможных крайностей, например удара электрическим током.

Наказание отличается от отрицательного подкрепления тем, что происходит после поведения, на которое должно воздействовать. Таким образом, вы не можете избежать наказания, изменив взгляды или поступки, так как неправильное поведение уже осуществилось. Ребенок, которого отшлепали за плохие оценки, может в дальнейшем учиться лучше или хуже, но никогда не сможет изменить тех оценок, которые он уже принес. Напротив, отрицательное подкрепление можно остановить или избежать сиюминутным изменением поведения.

Время подачи подкрепления

Сформулировать общее правило подачи подкрепления очень легко: подкрепление должно совершаться в связи с действием, которое предполагается видоизменить. Подкрепление – это информация. Оно говорит субъекту, что именно нам нравится.

Когда субъект пытается обучиться, информационное содержание подкрепления становится важнее самого подкрепления. В тренировке спортсменов или при обучении танцоров именно восклицания инструктора «Да!» или «Хорошо!», отмечающие нужное движение, а не разбор тренировки или репетиции в раздевалке дают требующуюся информацию. Запоздалое подкрепление является наибольшим недочетом начинающего инструктора. Ребенок понял, чего нам хотелось бы, и делает это правильно, но к тому времени, когда вы говорите: «Молодец», он уже снова ошибся. За что, думает ребенок, меня хвалят? За то, что он ошибся.

Если у вас возникают трудности в обучении, первый вопрос, который надо себе задать, не запаздывает ли ваше подкрепление. Мы всегда слишком запаздываем, подкрепляя друг друга. «Послушай, дорогая, вчера вечером ты выглядела замечательно», – звучит совсем не так, как та же фраза, сказанная вовремя. Отсрочка подкрепления может даже оказать вредное воздействие («А что, разве я сейчас не выгляжу замечательно?»).

Слишком раннее подкрепление тоже неэффективно. Иногда мы подкрепляем детей слишком рано, находясь под ложным впечатлением, будто мы их подбадриваем («Молодец, хорошо, ты уже почти все сделала правильно»). Возможно, при этом мы подкрепляем попытки. Но существует разница между попыткой сделать что-то и выполнением этого.

Фразы типа «я не могу» иногда отражают фактическое положение вещей, например, в том случае, когда требования программы обучения значительно превышают возможности ребенка. Но такие фразы могут являться и признаками того, что раньше часто подкреплялись просто попытки.

Вообще, подкрепление поведения, которое еще не совершилось, – подарками, обещаниями, комплиментами или чем-нибудь в этом роде – ни капельки не подкрепляет это поведение. Если что-то и подкрепляется, так это поведение, совершающееся в данное время: вероятнее всего – выпрашивание подкрепления. Так происходит и с детьми, к которым постоянно придираются родители или учителя.

Если отрицательное подкрепление не прекращается в момент достижения желаемых результатов, то оно не является подкреплением и не несет информации. Оно становится привычным «шумом» и теряет свою эффективность. Поэтому редкие замечания могут привести к изменению поведения, а длительная «воспитательная беседа» с ребенком по дороге в гости, скорее всего, не окажет никакого воздействия.

Большой куш

Одним из наиболее полезных приемов подкрепления для человека является получение «большого куша». Это награда, которая во много раз больше обыкновенного подкрепления и является сюрпризом для субъекта.

Почему незаработанный куш может оказать внезапное и далеко идущее влияние, не вполне понятно, но влияние большого куша – достоверно зафиксированный факт. Желанная игрушка, купленная «просто так» может способствовать тому, чтобы ребенок вел себя «хорошо» с точки зрения родителей не только ближайшим вечером, но и несколько дольше. Заметим, также, что большой куш не может быть частым подкреплением.

Став привычным, большой куш приведет лишь к обесцениванию обычных подкреплений, к необходимости по нарастающей увеличивать интенсивность привычного подкрепления.

Условное подкрепление

Подкрепление должно быть связано только с соответствующим поведением – обусловленным или условным. Например, дети, которые ездили на пони, очень скоро научились говорить: «Хорошая лошадка!» только когда хотели подкрепить поведение. Если им просто хотелось выразить свою привязанность, они могли болтать с пони как угодно, не употребляя этих слов. Однажды девочка, которая только что присоединилась к их компании, начала гладить пони, приговаривая: «Ты хорошая лошадка!». Трое остальных тотчас же ополчились на нее: «Ты за что ему это говоришь? Он же ничего не сделал!».

Подобным же образом можно и должно окружить заботой и вниманием детей, супруга, родителей, любимых и друзей безотносительно к какому-нибудь определенному поведению, но необходимо приберечь что-то специально в качестве условного подкрепления чего-либо определенного.

Фальшивая или незначимая награда вскоре вызывает негодование даже у маленьких детей и теряет всякую силу в качестве подкрепления. Можно выработать и условное отрицательное подкрепление, которое может быть

очень полезным. Дети и многие животные часто моментально реагируют на резкое, громкое слово запрета, которое ничем не сопровождается. Можно использовать слово «Стоп!». Возможно, оно является первичным или безусловным подкреплением. Но дети быстро обучаются игнорировать окрики и брань.

Бесполезно говорить нарядному ребенку, который лезет в глубокую лужу: «Куда тебя несет, неряха! Подойди ко мне и иди по дороге аккуратно, ты же в праздничном костюме!». Гораздо эффективнее просто сказать ребенку: «Стоп!». После этого необходимо дождаться выполнения требования и выдержать короткую паузу. Потом можно дать четкое и короткое указание «Иди по тротуару!». Главное – не забыть подкрепить ребенка в тот момент, когда он пойдет по тротуару. Для здорового и благополучного в психологическом плане ребенка может быть достаточным только отрицательное подкрепление – стоп! Но в целом положительное подкрепление правильного поведения намного повышает эффективность отрицательного подкрепления нежелательного. Можно сказать, что дети любят получать положительные подкрепления и ведут себя лучше, когда мы даем им такую возможность.

Режимы подкрепления

Существует распространенное опасение, что если мы начали вырабатывать поведение с помощью положительного подкрепления, то должны будем продолжать применение подкрепления на протяжении всей дальнейшей жизни, а если этого не будет, то и поведение исчезнет. Это опасение обычно подтверждается только при использовании награды, вместо подкрепления. В отношении поведенческого воздействия, основанного на подкреплении, такое опасение абсолютно беспочвенно: постоянное подкрепление необходимо только на стадиях обучения. Можно несколько раз вознаградить годовалого ребенка за пользование горшком, но как только поведение заучено, предмет обучения сам о себе позаботится.

Мы даем или должны давать начинающему множество подкреплений. Так обучение ребенка езде на велосипеде идет под настоящий поток: «Правильно, крепче держи руль, у тебя получилось, хорошо!» Но мы будем выглядеть довольно глупо, если будем продолжать хвалить его после того как навык установился.

Для того чтобы поддерживать уже выученное поведение на определенном уровне надежности, не только не надо подкреплять его все время, а даже, наоборот, следует прекратить регулярные подкрепления и перейти на эпизодическое использование подкрепления, подаваемого в случайном и непредсказуемом порядке. Такой непостоянный режим гораздо более эффективен для поддержания уже сформированного поведения, чем постоянный, предсказуемый.

Действенность вариативного подкрепления лежит в основе всех азартных игр. Если каждый раз, опустив в автомат 5 рублей, мы будем

получать десять, то скоро потеряем к этому интерес. Как показывают многочисленные исследования, людям нравится играть с автоматом именно потому, что невозможно предугадать заранее, то ли ничего не получишь, то ли какую-то мелочь, то ли сразу кучу денег, и когда именно будет это подкрепление (это может быть только в самый первый раз). Почему одни люди втягиваются в азартную игру, а другие могут поиграть и бросить, это уже другой вопрос, но для тех, кто попался на крючок, этим крючком стал вариативный режим положительного подкрепления.

Общее правило подкрепления желательного поведения таково: чем длительнее интервалы между подкреплениями в вариативном режиме, тем сильнее оно стимулирует поведение. При этом длительность интервалов между подкреплениями не должна увеличиваться до бесконечности.

Лишь в одном случае не следует прибегать к вариативному режиму подкрепления, после того как поведение заучено – когда интересующее нас поведение направлено на решение задачи, успешного ответа в школе, сдачи экзамена и т.д.

Полезно бывает установить некоторые границы непредсказуемого подкрепления, например, решить, что мы подкрепляем самостоятельную уборку у аккуратного ребенка не чаще десяти раз за год. А в этих рамках подкреплять самостоятельную уборку в комнате можно случайным образом. Важно помнить, что режимы с длительными интервалами работают против нас, когда мы стараемся угасить нежелательное поведение. Можно сказать, что основная проблема борьбы с нежелательным поведением заключается в том, что мы просто забываем об этом поведении на какое-то время. Как только мы вновь вспомним об этом, начинать придется заново, «с нуля».

Если поведение не подкреплять совсем, то скоро появится тенденция к его угасанию; но если оно все-таки время от времени подкрепляется – неважно как часто – достаточно одной похвалы ворчуну или капризному ребенку, нытику, чтобы его поведение было значительно усилено режимом с длительными интервалами между подкреплениями.

Можно жить ради даже очень редких моментов полного счастья, которое наступает, например, когда родители забыли на время о требовании: «приходить домой не позднее 21 часа». И парадоксально с точки зрения здравого смысла, но закономерно с точки зрения теории обучения, что чем реже и непредсказуемей становятся такие моменты, тем сильнее становится их подкрепляющий эффект, и тем дольше сохраняется линия поведения.

Долговременные программы поведения

В дополнение к вариативному режиму подкреплений полезно применять и постоянный, при котором человек хорошо знает, что он должен работать определенное время или выполнить определенный комплекс действий за каждое подкрепление. Например, подкрепляя каждые десять страниц прочитанной и пересказанной книги, можно развить у ребенка любовь к чтению лучше, чем если мы будем долго разговаривать с ним о

пользе книг. Затем можно постепенно увеличивать интервалы между подкреплениями подкреплять каждую прочитанную главу или каждый прочитанный рассказ, затем – каждую прочитанную книгу. Трудность работы с фиксированным режимом подкрепления состоит в том, что первые случаи правильного поведения не подкрепляются, и возникает тенденция к уменьшению затрачиваемых усилий.

Это отрицательное влияние фиксированного режима подкреплений является важным фактором во многих видах человеческой деятельности, например в школе. Чтобы получить подкрепление, необходимо работать в течение определенного времени, но так как подкрепление дается в фиксированном режиме, независимо от качества выполнения, человек совершенно естественно стремится делать то наименьшее количество работы, которое позволяет не выпасть из игры, особенно низкая производительность может быть в начальный период работы.

Поэтому очень важно, чтобы ребенок не просто прочел книгу, а понял ее содержание, не просто отсидел все уроки, а учился.

Другое явление, встречающееся при очень длительных интервалах между подкреплениями, – замедленный старт. Это очень распространено в повседневной жизни большинства людей. В любой долгосрочной задаче, начиная с уплаты долгов и кончая уборкой комнаты, можно придумать бесконечное количество причин для того, чтобы не начать дело безотлагательно. Написание чего-либо, иногда даже просто письма, а тем более – домашней работы – тоже поведение с долгосрочной программой. Когда оно уже начато, все идет прекрасно. Но так трудно заставить себя сесть и начать! Один из способов преодоления феномена отсроченного начала заключается в том, чтобы вводить какое-либо подкрепление именно за старт.

Самоподкрепление

Одним из наиболее полезных практических применений подкрепления является самоподкрепление. Этому приему можно довольно легко обучить ребенка, если не вдаваться в долгие рассуждения, а просто сказать ему, что именно надо сделать. Правда, в этом случае рассуждать придется родителям.

Мы часто пренебрегаем самоподкреплением, отчасти потому, что это не приходит нам в голову, отчасти, потому что склонны требовать от себя гораздо больше, чем от других. В результате мы часто по нескольку дней не расслабляемся, переходя от одной задачи к другой, от нее к третьей, не замеченные и неотблагодаренные даже самими собой.

Не говоря уже о подкреплении себя за изменение какой-либо привычки или приобретение нового навыка, какое-либо подкрепление необходимо и просто для будничной жизни; лишение себя подкреплений – одна из частых причин повышения нервозности и депрессий.

Детей нужно обучать только здоровым способам самоподкрепления.

Десять правил выработки желательного поведения

Некоторые из этих правил берут начало из научных психологических лабораторий или институтов, занимающихся подготовкой десантников, разведчиков и т.д. и установлены экспериментально. Другие правила не были предметом специального изучения, они рассматриваются всеми, кто имел дело с выработкой поведения, как неотъемлемая особенность работы: вы всегда узнаете (обычно слишком поздно), когда вы нарушили одно из правил выработки желательного поведения.

Эти правила не нужно запоминать или обсуждать, достаточно просто применять их, и вы получите желаемый результат. Если результата не получилось, нужно просто перечитать правила, найти и исправить свою ошибку. После того как вы нашли и исправили ошибку – подумайте и попробуйте еще раз.

Итак, перечислим правила выработки желательного поведения:

1. Повышайте критерий небольшими градациями, чтобы всегда была реальная возможность выполнить требуемое и получить подкрепление.

2. В конкретный промежуток времени отрабатывайте что-нибудь одно, не пытайтесь формировать поведение по двум критериям одновременно.

3. Прежде чем увеличивать или повышать критерий, пользуйтесь подкреплением текущего уровня ответа, т.е. подкрепляйте любое исполнение данного действия, имеющегося в данный момент.

4. Вводя новый критерий, временно ослабьте старые.

5. Будьте впереди того, кого вы обучаете: полностью планируйте свою программу выработки так, чтобы в случае внезапного успеха обучаемого, вы знали, что следует подкреплять далее.

6. Не меняйте тренеров в ходе обучения; у вас может быть несколько инструкторов на одного обучающегося, но придерживайтесь одной программы выработки на каждый из типов поведения.

7. Если одна процедура выработки не приносит успеха, найдите другую, существует столько же способов добиться нужного поведения, сколько существует людей, способных их придумать.

8. Не заканчивайте занятие, не дав положительного подкрепления, это соответствует наказанию.

9. Если навык ухудшается, возвратитесь к «детскому саду», быстро повторите весь процесс выработки с серией легких подкреплений.

10. Оканчивайте, по возможности, каждое занятие на успехе и в любом случае останавливайтесь, оставаясь впереди обучаемого.

Многие родители допускают нарушения первого правила. Если ребенок плохо учится, его наказывают, отбирают плееры, мобильные телефоны и т.д. до улучшения отметок. Ребенок может действительно начать заниматься лучше, его оценки улучшаются с «двойки» на «тройку».

Однако, вместо того, чтобы поощрить этот прогресс, родители говорят, что оценки еще недостаточно хорошие, и продолжают придерживаться своего запрета. Это наращивание (эскалация) критерия бывает слишком

резким, дети совсем перестают заниматься. Более того, они становятся очень недоверчивыми.

У второго правила множество практических применений. Если задачу можно расчленить на отдельные компоненты, которые затем формируются раздельно, обучение пойдет гораздо быстрее.

Часто нам не удается добиться прогресса в каком-либо навыке, хотя мы много упражняемся, потому, что мы пытаемся сразу улучшить две или более стороны деятельности. Нужно подумать: одно ли свойство характеризует данное поведение? Нельзя ли его расчленить и работать отдельно над различными критериями? Когда вы займетесь этими вопросами, большинство проблем решатся сами собой.

Следует постоянно помнить о вариативной шкале подкреплений! Как только поведение усвоено, необходимо подкреплять его не каждый раз, чтобы поддерживать его на данном уровне. Это правило составляет суть процесса выработки.

Когда можете позволить себе подкреплять данный уровень поведения случайным образом и сохранять уверенность в получении его, мы получаем свободу в использовании подкреплений только за лучшие проявления данного поведения. Хорошая выработка поведения представляет из себя серию чуть заметных переходов между непрерывным подкреплением (когда достигнут новый уровень выполнения) и вариативным подкреплением (когда достижение закрепилось и создалась возможность избирательного подкрепления еще более хороших ответов).

То, что раз выучено, не забывается, но под подавляющим воздействием нового критерия старое, хорошо выученное поведение иногда временно уходит в сторону. Часто учителя приходят в состояние крайнего раздражения во время проверки знаний, потому что все дети делают одну ошибку за другой, они как будто забыли все, чему были обучены.

Причиной становится то, что учитель незаметно для себя вводит новые требования или создает новую для ребенка ситуацию: привыкание к новым условиям временно перекрывает освоенное поведение.

По мере привыкания все навыки восстанавливаются без дополнительных усилий. Более того, в этом случае дополнительные усилия учителя даже вредны. Из этого следует один вывод – надо всегда планировать время на привыкание к новой ситуации.

Ребенок может вдруг начать успешно решать сложные задачи. Если мы не готовы к этому, то мы не сможем подкрепить поведение, и это поведение может угаснуть просто из-за отсутствия подкрепления. Такого рода «рывок» выработки может произойти в любой момент.

В процессе выработки какого-либо поведения мы рискуем значительным регрессом, если перепоручаем своего ученика другому преподавателю. Не важно, сколь скрупулезно обсуждены критерии перед передачей дела, поскольку и индивидуальные установки, и время реакций, и

прогноз успеха будут слегка отличаться, и в итоге субъект утрачивает подкрепления до тех пор, пока не привыкнет к этим отличиям.

Конечно, у каждого обучающегося может быть много различных учителей – дети не испытывают затруднений от того, что один обучает их английскому, другой – арифметике, третий – биологии. Но конкретное поведение, которое должно быть разучено, требует только одного учителя в каждый конкретный момент времени.

На тех стадиях выработки, когда навык образован наполовину, постоянное повышение критерия осуществляется лучше, если процесс формирования данного поведения находится в одних руках. Для выработки любого поведения существует столько же способов, сколько людей (в нашем случае – сколько родителей), способных их придумать. Например, при обучении детей плаванию надо сделать так, чтоб они не боялись и чувствовали себя спокойно под водой. В качестве первого шага формирования этого навыка одни тренеры велят им выдувать в воду воздух, пуская пузыри, другие – быстро опускать в воду и поднимать обратно лицо, а третьи – прыгать в воде, пока они не отважатся просто присесть, чтобы вода закрыла их. Любой хороший тренер, видя, что ребенку скучно или его пугает этот метод, перейдет на другой; одни и те же методы выработки не равноценны для разных индивидуумов.

Конечно, нельзя заканчивать урок без положительного подкрепления, это равносильно наказанию, но это не в полной мере относится к той несистематической (хотя очень значимой и продуктивной) выработке, которая происходит в домашних условиях, – поощрение учения в школе, гостеприимство, подбадривание детей; здесь подкрепление происходит от случая к случаю, без особых правил. Однако в более официальной ситуации – скажем, на уроке или – преподаватель должен уделять свое внимание ученику или классу до конца урока. Это более чем просто хорошие манеры или хорошая самодисциплина; это – хорошее обучение.

Иногда навык или поведение портятся, а иногда создается видимость их полной потери. Нам всем знакомо это чувство, когда пытаемся говорить на иностранном языке, вспомнить стихотворение или поехать на велосипеде после многолетнего перерыва: это очень выбивает из колеи.

Иногда внешние обстоятельства временно полностью, уничтожают хорошо выученное поведение. Например, в состоянии испуга невозможно произнести заученную речь, неудачное падение резко нарушает ваши навыки скалолазания.

Иногда на первоначальное обучение накладывается и мешает ему последующее обучение, создавая путаницу – вы стараетесь найти английское слово, а всплывает немецкое. Самый быстрый способ исправить такое ухудшение – не биться об него головой, заставляя субъекта делать это до тех пор, пока результат не покажется вам удовлетворительным или пока вы не дадите подкрепление, а вернуться к началу процесса выработки и «очень быстро снова пройти весь путь, давая подкрепление в новых условиях (у

доски, перед аудиторией, в гостях и т. д.), применяя по одному – два подкрепления на каждом уровне.

Полезно помнить, что если мы в состоянии в большей или меньшей степени воспроизвести исходный процесс выработки, то такое повторение одинаково полезно и для физических, и для умственных навыков

Прекращать работу следует, оставляя за собой лидирующее положение. Частично это зависит от промежутка времени, в течение которого субъект сохраняет внимание. У людей продолжительность различных уроков традиционно равна «академическому» часу (40 или 45 минут), а занятия футболом, научные семинары и разные другие мероприятия часто длятся целый день. «Когда остановиться», не столь важный вопрос, как «на чем остановиться». Всегда следует прекращать работу, сохраняя ведущее положение. Это относится и ко всему уроку, и к отдельным частям его, когда вы кончаете работать над одним типом поведения и переходите к другому. Вы должны совершать переход на высокой ноте – т.е. сразу как только достигнут успех.

Последнее совершенное действие всегда закрепляется в сознании субъекта; вы должны быть уверены, что это хорошее, вознаграждаемое выполнение. А часто происходит так, что мы получаем три-четыре хороших ответа, прыгун в воду впервые выполнил прыжок полтора оборота, певец правильно исполнил трудный пассаж – и мы так возбуждены, что хотим видеть или делать это снова и снова. И мы повторяем это или стараемся повторить, и очень скоро субъект устает, поведение ухудшается, неожиданно возникают ошибки, происходят коррекции и подбадривания, и урок идет насмарку.

Останавливаться нужно на хорошем ответе. Иногда это требует выдержки. Но на следующем уровне обнаружится, что решение задачи выполнено не только так же хорошо, как последнее на прошлом уроке, но значительно лучше.

Это называется «латентным обучением». В процессе тренировки возникает некоторый стресс, хотя бы от желания сделать лучше. Этот стресс может влиять на выполнение действия, маскируя реально имеющееся обучение. В начале следующего урока, прежде чем возникнет стресс, выполнение действия может в действительности быть на шаг впереди по сравнению с тем уровнем, на котором остановились, и тогда вы получаете то, что гораздо более достойно подкрепления.

17. Игра детей

Сегодня в мировой психологии общепризнанна польза детской игры, ее необходимость для полноценного развития. Но игра – столь сложное явление жизни, что просто невозможно корректно рассказать о ней в краткой форме. По разным основаниям выделяют множество видов и вариантов детской игры. Каждый вид игры выполняет свою функцию в развитии, причем эта функция по-разному реализуется в зависимости от возраста ребенка.

Интересующимся психологией игры родителям мы можем порекомендовать книгу М.В. Осориной «Секретный мир детей в пространстве мира взрослых», которая относится к немногим книгам об игре, сочетающим научную обоснованность с доступностью стиля изложения.

Сложность игры не позволяет строго разделить разные игры по возрастам и по полу детей. Лучше дать возможность детям самим выбрать свою игру и не слишком ограничивать их выбор, следя лишь за безопасностью игроков. Но здесь возникает затруднение, связанное с тем, что современные дети по многим причинам не очень хорошо умеют играть.

На наш взгляд, возможны два пути выхода из этого затруднения, которые ни в коей мере не исключают друг друга.

Первый путь – взрослые обучают старших детей, а старшие дети с удовольствием реализуют свою «взрослость», обучая младших и играя с ними.

Второй путь – родители играют вместе с детьми, одновременно проявляя принятие своих детей, проводя профилактику конфликтов, формирование правильного поведения, работу с тревожностью и агрессивностью. Совместная игра – одна из лучших возможностей такого общения с детьми, которое в полной мере позволяет ощутить радость быть родителем.

Чтобы родители не растерялись среди многообразия игр, мы предлагаем описание двух групп игр: логических и подвижных. Описываемые игры относятся к одному из высших уровней развития игры – коллективной игре с правилами. Этот уровень игры очень полезен для развития ребенка, но почти совсем не развивается спонтанно, без участия взрослых или более старших ребят. Поэтому не стоит удивляться, если для освоения некоторых «совсем простых» игр потребуется длительное и заинтересованное участие родителей.

17.1 Логические игры

Снежный ком

Суть игры – запоминать и воспроизводить отдельные слова (имена существительные), объединенные общей темой и расположенные в той последовательности, в которой они были введены в игру.

Предположим, что выбор слов ограничен названиями животных. Игра будет выглядеть приблизительно так:

— Кошка, – начинает первый.

— Кошка, собака, – говорит второй.

— Кошка, собака, пантера, – продолжает первый (если это поединок), либо следующий игрок.

— Кошка, собака, пантера, ежик, — следует ответ.

И так далее, пока перечисляя слова, кто-нибудь не ошибется. Тот, кто ошибся – выходит из игры. Если же случится так, что собрались

«противники», у которых великолепная память, то, скорее всего, потребуется помощь судьи, который будет записывать все называемые слова в колонку. По такому списку слов легче установить, кто первый допустит ошибку, не назвав какое-либо слово.

Быки и коровы со словами

Вариант игры в быки и коровы, только отгадывать нужно не число, а слово. О количестве букв в загадываемых словах (как правило, пять или шесть) и о том, могут ли они повторяться, участники договариваются заранее. Играть с разрешенными повторами сложнее.

Один из участников загадывает слово. Отгадывающий называет любое слово. Количество букв и повторов букв в этом слове не ограничено.

Загадывающий сообщает о результате. Результат выражается в Быках или Коровках. Бык – буква стоит на своем месте, Корова – буква в загаданном слове есть, но стоит на чужом месте.

При подсчете результата каждая буква считается столько раз, сколько она есть в слове, названном отгадывающим. В случае, если в загаданном слове есть повторяющиеся буквы, результат считается и на каждую из них отдельно.

Так, если в загаданном слове есть две буквы «А», а отгадывающий назвал слово с тремя буквами «а», и ни одной другой правильной буквы не было, результат будет – 6 коров. Если обе буквы стоят на своем месте – 4 коровы, 2 быка.

Можно играть вдвоем «встречным методом», одновременно загадывая слова (или числа) и делая ходы по очереди. Выигрывает тот, кто опередил соперника. Кстати, подобную модификацию допускают многие игры.

Интервью

Ведущий объявляет, что все участники конкурса – журналисты, которые устраиваются на работу в популярный журнал. Они получают по листу бумаги, по фломастеру и должны за короткое время (пять-десять минут) взять как можно больше интервью у ребят. Будущие репортеры должны узнать имя, увлечение, кем хочет стать опрашиваемый. Побеждает тот, кто соберет больше интервью.

Крестики–нолики на бесконечном поле

Освободиться от предопределенности результата в Крестиках-ноликах позволяет расширение поля игры. На бесконечном поле (вполне подойдет лист бумаги) играющие по очереди ставят свой знак (крестик или нолик). Игра заканчивается, когда один из играющих выигрывает или если поле заканчивается. Выигрывает тот, кому удается выстроить пять своих знаков по одной линии, прямой или диагональной.

Вожжи

На листе ставятся несколько точек, которые нумеруются в произвольном порядке. Игроки по очереди тянут «вожжи» (кривые линии) от одной точки к другой по порядку нумерации так, чтобы линии не

пересекались и не касались. Игрок, который не смог провести линию, получает очко. Выигрывает набравший меньше очков.

«Кто это написал?»

Участникам выдаются листочки по количеству игроков с написанными на них начальными фразами:

1. В детстве мне очень нравилось...
2. Моей любимой одеждой является...
3. Я всегда нервничаю, когда...
4. Если соседи мешают мне спать, я...
5. Я смеялся до слез, когда...
6. Если бы я выиграл миллион, я бы...
7. Блюдо, которое я всегда ем с аппетитом, это...

После каждой фразы на листе нужно оставить место для продолжения. Задача игроков продолжить каждую начатую фразу каким-либо фактом из своей жизни.

Внизу на листе игроки пишут свое имя и сдают все записки ведущему.

Когда все заполненные листы сданы, ведущий начинает зачитывать каждый из них. Задача игроков – угадать, где чья записка.

Девочки – мальчики

Девочки и мальчики садятся напротив друг друга. Игру начинают мальчики. Они по очереди называют любые имена девочек. Если находится девочка, чье имя произнесли, она встает, и еще раз называет свое имя и немного рассказывает о себе. После этого наступает очередь девочек, и они начинают называть имена мальчиков. Рассказы детей не должны быть очень длинными или очень короткими.

Как тебя зовут?

Ребята по кругу по очереди называют имена. Первый называет свое имя, второй – свое имя и имя первого и т.д. После первого круга к своему имени ребята прибавляют какое-нибудь движение – хлопок в ладоши, прыжок, приседание и т.п. Каждый следующий игрок снова называет имя и прибавляет движение, а потом называет имена и прибавляет движение всех предыдущих. Выигрывают все, потому что они быстро познакомятся с друг другом, а побеждает самый внимательный.

Данетка

Ведущий задает 10 простых вопросов, а участник должен очень быстро отвечать на них, не произнося «Да» и «Нет».

Диспут

Участники делятся на две группы. Одна группа утверждает и доказывает какое-то положение, например, что известный всем герой какой-то сказки (рассказа, романа) хороший, а другая группа доказывает обратное. Когда идеи иссякнут, группы меняются ролями.

В сто

Играют двое. Они называют числа от одного до ста, которые увеличиваются не более чем на 10. Выигрывает тот, кто назвал «100».

Выигрывает тот, кто назовет «89». Наверняка выиграет назвавший числа 12, 23, 34, 45, 56, 67, 78, 89, 100. При правильной стратегии всегда выигрывает начинающий.

Три слова

Называются три случайных слова. Требуется составить осмысленное предложение, в которое они будут включены.

Морской бой

На двух листках с клеточными полями чертятся 2 поля (например 10x10 квадратов). По бокам каждого ставятся координаты (слева буквы от А до К, сверху цифры от 1 до 10). Игроки расставляют корабли, каждый на своём поле (о размерах и количествах кораблей договариваются заранее). После этого начинаются «выстрелы» – называются координаты клеток (пример: А4 или Б6). Соперники сообщают друг другу о попаданиях. Выигрывает тот, который потопит все корабли соперника.

Города – реки

В игре может участвовать любое количество игроков. Всем раздают листки бумаги и ручки. Листок делится на шесть колонок под названиями: «Город», «Река», «Животное», «Растение», «Имя» и «ОЧКИ». По сигналу один из играющих (ведущий) начинает произносить про себя алфавит – кто-нибудь останавливает его, и он называет букву, на которой остановился. Все быстро начинают заполнять колонки словами на эту букву. Как только один из игроков заполнит все колонки, он кричит «Стоп», все останавливаются и начинают подсчитывать очки. Кто первый заполнил колонки, зачитывает свои слова – за каждое название, которое ни у кого не встретилось ставится 20 очков; если совпало, то очки делятся между игроками поровну. Если у кого-то слова вообще не оказалось, то 10 баллов записываются ведущему, а остальные 10 делят игроки, у которых есть слово в этой колонке.

Выигрывает тот, у кого больше всего очков по итогам игры. Играть можно пока не будет перебран весь алфавит. Можно придумать любые другие названия колонок.

Балда

Игроки загадывают слово. Начинаящий игрок пишет любую букву из данного слова и передает лист противнику. Противник приписывает букву с любой стороны из своего слова и отдает листок обратно первому, который снова приписывает букву. Проигрывает тот, кто не может придумать и дописать букву.

Проигравший партию на отдельном листе пишет первую букву слова балда. Игра идёт до тех пор пока кто-нибудь не получит это «звание».

Добавляя букву, надо точно знать, какое слово ты имеешь в виду, так как в конце игры вас могут спросить об этом.

Ассоциации

Из группы игроков выбираются два человека: ведущий и загадывающий слово. Они удаляются в другую комнату, чтобы никто их не услышал, и там загадывающий слово говорит загаданное слово ведущему.

После возвращения к остальным игрокам этим двоим запрещается произносить что-либо и тем самым давать подсказки. Теперь ведущий должен показать всеми доступными жестами это слово, а участники должны его отгадать. Отгадавший слово становится новым ведущим, а старый становится загадывающим слово.

Разрешается пользоваться дополнительными подсказками для отгадывающих:

1. Ведущий показывает указательным пальцем на свой висок – означает что последнюю озвученную мысль нужно запомнить, чтобы потом использовать ее в разгадывании загаданного слова.
2. Ведущий показывает крест руками в форме буквы «х» – означает что мысль(и) игроков пошла совершенно не туда.
3. Ведущий показывает вращательное движение руками – значит необходимо продолжать развитие данной темы.

Сочини сказку

Откройте журнал или книгу на любой странице и, не глядя, ткните пальцем в попавшееся слово. Первый рассказчик должен придумать фразу, используя это слово. Затем снова попадите пальцем в какое-нибудь слово в журнале, после чего следующий рассказчик придумает фразу, которая станет продолжением предыдущей. Когда все игроки придумают по предложению, сложится интересная история. Можно сделать не один круг, чтобы рассказ получился длинным.

17.2 Подвижные игры

Я знаю пять имен

Один игрок бьёт по земле мячом ладонью, при каждом ударе произнося очередное слово: «Я знаю пять имён девочек: Аня – раз, Оля – два, Таня – три, Света – четыре, Настя – пять. Я знаю пять имён мальчиков (названий цветов, птиц, городов и т.д.)...». Если игрок ошибается или делает долгую паузу, мяч переходит к следующему. Когда мяч сделает круг возвращается к первому участнику, игра для него возобновляется с того места, где он прервался, и так происходит со всеми игроками.

Десятки

Играющие по очереди должны «пройти 10 классов», то есть выполнить 10 заданий и «сдать экзамен».

«Десятки». Игрок бьет 10 раз подряд мячом об стену, мягко отбивая его пальцами, как при игре в волейбол.

«Девятки». Игрок бьет 9 раз подряд мячом об стену, ударяя по мячу ладонями снизу.

«Восьмерки». Игрок кидает мяч 8 раз под правую ногу об землю так, чтобы он отскочил к стене, и от нее ловит в руки.

«Семерки». Игрок повторяет предыдущее упражнение 7 раз, но под левую ногу.

«Шестеры». Игрок становится лицом к стене и 6 раз кидает мяч сзади между ногами об землю так, чтобы он отскочил к стене, и от нее ловит в руки.

«Пятеры». То же, что в предыдущем упражнении, но стоя спиной к стене. Упражнение повторяют 5 раз.

«Четверы». Игрок кидает мяч об стену 4 раза так, чтобы он отскочил от нее на землю, с отскока от земли снова бьет об стену, а потом ловит.

«Трешки». Ладонями, сложенными лодочкой, игрок бьет 3 раза мяч об стену.

«Двуши». Сложенными вместе двумя кулаками игрок бьет мяч об стену 2 раза подряд.

«Однуши». Игрок бьет мяч об стену прямым пальцем 1 раз.

«Экзамен» – играющий выполняет по 1 разу элемент каждого упражнения и при этом не должен разговаривать или смеяться.

Этим заканчивается первый кон. Второй кон начинается с «девят», третий – с «восьмер» и так далее. Победителем становится тот, кто первым закончит десятый кон.

Картошка

Игроки встают в круг и отбивают мяч друг-другу не ловя его. Когда какой-нибудь игрок роняет мяч – он садится в круг (становится «картошкой»). Из круга, подпрыгивая из положения сидя, игрок пытается поймать мяч. Если поймает, то снова становится к играющим, а тот игрок, который упустил мяч – становится картошкой. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок или не надоест.

Путаница

Дети встают в круг и берутся за руки. Водящий отворачивается, и игроки начинают запутываться, перелезая, как только можно, друг через друга. Затем водящий должен распутать этот клубок, не размыкая круг.

Золотые ворота

В игре «Золотые ворота» двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «воротики». Остальные дети встают друг за другом и кладут руки на плечи идущему впереди либо просто берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.

«Воротики» произносят:

Золотые ворота

Пропускают не всегда!

Первый раз прощается,

Второй запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

После этих слов «воротики» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротиками». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».

По алфавиту

Ведущий предлагает ребятам за определенное количество времени (за 10, 15 или 20 секунд) поменяться местами так: чтобы все имена расположились по алфавиту; чтобы все встали по цвету волос (слева – брюнеты, справа – блондины); чтобы все встали по росту (слева – маленькие, справа – большие).

Тяни–толкай

Дети разбиваются на пары. Каждая пара становится спиной друг к другу и сцепляется руками в локтях. В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт. Таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперед лицом, а в другую – спиной.

Салки-пересекалки

В этом варианте салок, любой игрок может выручить друга, которого догоняет водящий. Это можно сделать, пробежав между ним и салкой. В таком случае, водящий-салка должен догонять любого другого игрока, а не того, за которым он бежал только что. Вот только каждый, кто спасется подобным образом, освобождается от преследования лишь до тех пор, пока не выручит очередной игрок, после чего за ним может быть снова предпринята погоня. Можно ввести еще одно правило: водящий преследует только того играющего, который перебежал ему дорогу, выручая друга.

Выше ноги от земли

Выбирают водящего. Остальные разбегаются. Спасаясь от «салки», играющие должны оторвать ноги от земли. С этой целью они залезают на какой-либо предмет или дерево, садятся, ложатся на спину, подняв ноги вверх. В таком положении «салка» не имеет права их салить. Если же ноги игрока оказываются на земле, его можно осалить. Осаленный начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми.

Успей подобрать

В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Два мороза

На противоположных сторонах площадки, на расстоянии 10-20 метров отмечается линиями «дом» и «школа». Выбирается два «мороза». Остальные ребята располагаются за линией «дома», посередине стоят два «мороза».

«Морозы» обращаются к ребятам: «Мы два брата молодые, два мороза удалые». Один говорит: «Я мороз – красный нос», другой говорит – «Я мороз – синий нос». Вместе говорят: «Кто из вас решится в путь-дорогу пуститься?» Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» После этих слов ребята бегут из «дома» в «школу». «Морозы» ловят их и «замораживают».

Остальные останавливаются и стоят неподвижно. «Морозы» обращаются к ребятам с теми же словами, а те, перебегая обратно в «дом», дотрагиваясь до детей, «размораживают» их. «Морозы» пытаются «заморозить» оставшихся участников.

После двух перебежек из непойманных назначают новую пару «морозов», а пойманных отпускают. Повторяется 3-4 раза. Побеждает пара, поймавшая большее количество ребят.

Хлопки

Игроки встают в круг. Каждый игрок получает порядковый номер. Все игроки вместе начинают ритмично хлопать: два раза в ладоши, два раза по коленям. При этом один из игроков на хлопки в ладоши говорит свой номер, например – «пять-пять», а на хлопки по коленям – номер любого другого игрока. Игрок, не успевший назвать свой номер или назвавший номер уже выбывшего участника, выходит из игры. Побеждают два последних оставшихся игрока.

Три, Тринадцать, Тридцать

Участники игры заранее оговаривают: какое из чисел – какое действие обозначает. Игроки строятся в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Если водящий говорит «три» – все игроки должны поднять руки вверх, при слове «тринадцать» – руки на пояс, при слове «тридцать» – руки вперед и т.д. Можно придумать самые разные движения. Игроки должны быстро выполнить соответствующие движения.

Кто больше

Каждому участнику выдается веревка длиной около 1 м. По сигналу водящего, игроки начинают завязывать узелки на веревке. Побеждает тот, кто за заданное время (около минуты) завяжет больше узлов.

Хвост дракона

Игроки встают друг за другом, взяв впереди стоящего за талию (как бы образуя дракона/змейку). Стоящий впереди – голова дракона, задний – хвост. «Голова» дракона пытается поймать свой «хвост», а «хвост» должен увернуться от «головы», при этом все остальные звенья дракона/змейки не должны расцепляться. Когда передний игрок поймает заднего, пойманный становится «головой». Остальные меняются местами по желанию.

Волны по кругу

Стулья устанавливаются плотно друг к другу по кругу. Стульев столько, сколько игроков. Один из игроков (водящий) встает в центр круга. Остальные игроки садятся на стулья, а один из стульев остается свободным. Водящий должен сесть на свободный стул, пока другие передвигаются туда – сюда, мешая ему. Когда водящему удастся занять место на стуле, новым водящим становится игрок, который не успел помешать ему.

Водящий может отдавать команды участникам «Вправо» (игроки должны переместиться по часовой стрелке на одно место), «Влево» (игроки должны переместиться против часовой стрелки на одно место) или команда

«Хаос». При команде «Хаос» участники должны быстро поменяться местами, ведущий старается сесть на любой свободный стул. Игрок, занявший стул, который был свободным до команды «Хаос», становится ведущим.

Шапка–невидимка

Игроки становятся в круг смотря в затылок друг-другу, а мячик кладется посередине этого круга. После этого игроки начинают передавать шапку (игрок у которого шапка передает ее впереди стоящему игроку). Так передают шапку по кругу, пока кто-то не решит, что его соседу пора стать невидимкой — игрок с шапкой, неожиданно для впереди стоящего, надевает на его голову шапку со словами «Берегись невидимки!». После чего все игроки разбегаются, а невидимка должен добежать до мяча, схватить его и крикнуть «Стой, ни с места!». После этого все игроки останавливаются, а невидимка старается попасть мячом со своего места по любому игроку. Если невидимка попал по какому-либо игроку, то он бросает шапку и убегает, а игрок (по которому попал невидимка) сам становится невидимкой (т.е. бежит к мячу, надевает шапку и старается попасть по другому игроку и так далее). Если же невидимка (уже неважно какой) промахнулся, то игра начинается заново.

Сиамские близнецы

Участники делятся на пары. Пары играющих становятся друг к другу боком и обнимаются одной рукой за плечи. Получается так, что у того, кто справа, свободна только правая рука, а у того, кто слева – только левая. Вместе они и есть «сиамский близнец». И этому «сиамскому близнецу» надо сделать что-нибудь (например, завязать шнурки на ботинках, вырезать кружок из бумаги, расчесаться).

Охота

На карточках записывают имена всех участвующих в игре игроков. Карточки перетасовываются и раздаются играющим. Игроки танцуют под музыку и в это время следят за тем, чье имя записано на его карточке (добыча) как можно незаметнее. Как только музыка останавливается, охотник должен схватить свою добычу. Но каждый игрок-добыча в свою очередь, должен схватить другого игрока, для которого он является охотником.

Копия памятника

Из присутствующих выбирается два игрока. Одного из них (копировальщик) выводят из помещения и завязывают глаза, второй (памятник) в это время должен принять какую-нибудь интересную позу и застыть в ней. Вводят игрока-копировальщика с завязанными глазами. Он должен на ощупь определить позу, в которой застыл игрок-памятник, и принять точно такую же. Когда игрок-копировальщик принимает позу, то ему развязывают глаза и все сравнивают то, что получилось.

Литература:

1. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях: руководство для врачей. М., 2008.
2. Бремс К. Полное руководство по детской психотерапии. М., 2002.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр "Академия", 2000.
4. Гигиена детей и подростков: Санитарные правила и нормативы (16 документов) // Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [сайт]. URL: <http://www.rospotrebnadzor.ru/documents/pravila/>.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М.: ЧеРо, 2001.
6. Доклад о профилактике детского травматизма в Европе. Европейское региональное бюро ВОЗ, 2009.
7. Конева Е.В., Пережигина Н.В., Резниченко М.Ю., Солондаев В.К. Как помочь ребенку с проблемами в развитии: Учебное пособие. Ярославль: Ремдер, 2007.
8. Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Сухарев А.Г. и соавт. Гигиенические требования к условиям реализации общеобразовательных стандартов в начальной школе. М., 2008.
9. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб., 2001.
10. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 классы: методическое пособие (базовый уровень) М.: Просвещение, 2010.
11. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. – СПб.: Речь, 2009.
12. Прайор К. Не рычите на собаку! М., 1995.
13. Родителям о детях / сборник под ред. А.Ф. Тура. Изд. 3-е, перераб. М.: Мед, 1978.
14. Сборник материалов по здоровому образу жизни, способам сохранения и укрепления здоровья, оздоровительным технологиям (памтки для детей, родителей, педагогов) / под ред. Н.Л. Черной. Ярославль, 2004.
15. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. Культ / Под общ. ред. А. Н. Мишина. М.: Физкультура и спорт, 1985.
16. Чайковская Е.А. Фигурное катание. Изд. 2-е, перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1986.
17. Sethi D et al. Progress in preventing injuries in the WHO Euro pean Region. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2008 URL: http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/20080925_11