

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
КООРДИНАЦИОННЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ СОВЕТ
ПО ПРОБЛЕМАМ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КООРДИНАЦИОННЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ СОВЕТ
ПО ВАЛЕОЛОГИИ В РАМКАХ МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЙ
АССОЦИАЦИИ «СИБИРСКОЕ СОГЛАШЕНИЕ»
НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ЗДОРОВЬЮ НАДО УЧИТЬ!

ВАЛЕОЛОГИЯ ЧЕРЕЗ ШКОЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

*Рекомендовано в качестве методического пособия для учителей
по интеграции валеологических знаний в общеобразовательные
Предметы*

Научный редактор и составитель к.б.н., профессор МСА,
заслуженный работник общего и профессионального
образования России Н. П. Абаскалова



ББК 74.26

З- 467

Здоровью надо учить! (Валеология через школьные предметы): Разработ-
А13 ки уроков: Методическое пособие для учителей/ по ред. Н.П. Абаскаловой.
Новосибирск: ООО Издательская компания «Лада», 2000. - 292 с.

ISBN 5-9235-0002-7

В книге представлены разработки интегрированных уроков и внеклассных мероприятий по школьным предметам от начального до старшего звеньев с целью оказать помощь учителям, которые ведут валеологию в школах или решают проблемы здоровья учащихся через преподаваемый предмет. Валеологический материал, представленный в индивидуальных разработках, может быть использован при проведении любого школьного предмета или внеклассного мероприятия для коррекции и укрепления здоровья детей. Подобная форма проведения уроков усилит интерес учащихся к школьным предметам, к учению, к получению новых знаний.

Рецензенты:

Казначеев С. В. д.м.н., зав. лаборатории ЮНЕСКО «Экология человека».

Сивохина Л. Н. зав. кафедрой зоологии и методики обучения биологии.

Н. П. Абаскалова - научный редактор и составитель.

ББК 51

ISBN 5-9235-0002-7

© ООО «Издательская компания «ЛАДА», 2000

© Абаскалова Н. П., 2000

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ - ПУТЬ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

*Хочу не учить, а душевно беседовать,
размышлять и сообща догадываться.*

М.М. Пришвин

*Мы слишком часто приписываем
одной причине то, что зависит
от нескольких причин, и большинство
наших противоречий зависит от этого.*

Ю. Либих

Сегодня, в ситуации стремительных и непрогнозируемых новаций, несовершенство системы обучения неблагоприятно отражается на состоянии здоровья школьников и организации всего учебно-воспитательного процесса. Дифференциация обучения чаще всего подменяется отбором детей в перспективные и неперспективные профильные классы. Но мы должны помнить, что каждый ребенок имеет индивидуальную формулу развития и претендует на право валеологического сопровождения его индивидуального маршрута. Еще Г.Песталоцци (1805) говорил о том, что при традиционно складывающихся книжных формах обучения происходит непонятное «удушение» развития детей, «убийство» их здоровья. В наше время общепризнано, что назрела неотложная потребность в качественно ином подходе к воспитанию и обучению в образовательных учреждениях.

Очевидной является необходимость рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармонического развития личности без формирования духовности, нравственности и здоровья нет. Не учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения и воспитания должны принаравливаться к ребенку и формировать у него осознанную, добровольную мотивацию к получению знаний и сохранению собственного здоровья.

Мы стоим перед фактом дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Школа со своими требованиями к учащимся часто похожа на примерочную, где ребенок постоянно проверяет, вертясь перед социальным зеркалом, свое соответствие с существующими нормами обучения и воспитания. Учителя часто составляют не «группу поддержки» для сохране-

ния хорошего самочувствия и здоровья, а «группу контролеров», формируют; «рефлекс беспомощности». Личности ребенка не с кем отождествиться, превратить свое одинокое «Я» во внушительное «Мы». В понятие «Мы» входят и те, кто научит поддержит, поможет, защитит морально и физически, сохранит ребенку здоровье.

Только система непрерывного валеологического образования и воспитания может обеспечить сохранение и восстановление здоровья детей, вызвать интерес у учащихся к той области знаний, которая связана со здоровьем. Валеология, как интегрированная наука, объединяющая все общеобразовательные предметы, способна не только изменять и корректировать отношение учеников и учителей к здоровью, но и перестраивать учебный процесс с учетом индивидуальных (психофизиологических, типологических, юнституциональных, половых и возрастных) особенностей учащихся. Опыт работы учителей ряда школ Новосибирска подтверждает это.

Материалы этой книга-результат творческого труда педагогического коллектива гимназии №7 (школы № 106) и учителей других школ, занимающихся валеологией и оздоровительной педагогией. В задачу авторов-единомышленников входила разработка единой непрерывной системы валеологического образования школьников (от начальной до старшей школы) через интеграцию собственно знаний школьного предмета и сведений о сохранении здоровья, путем введения в изучаемый предмет валеологических оздоровительных упражнений, физминуток и т. д.

В течение трех лет разрабатывались и были апробированы интегрированные уроки по валеологии, спецкурсы и внеклассные мероприятия. Предлагаемое пособие призвано восполнить дефицит методической литературы по валеологии. Оно будет полезным для начинающих специалистов, а также для опытных учителей, которые смогут систематизировать валеологический материал, взятый из разработок уроков, и превратить его в собственную педагогическую технологию. Опытному творческому учителю достаточно «намека» - и он раскроет свой талант, сконструирует свой неповторимый урок. Ведь учитель - не транслятор знаний, а в первую очередь воспитатель, организатор сотворчества здоровья, которое является одной из главных жизненных ценностей. Авторы пособия не претендуют на первенство (возможно, у учителей имеются лучшие разработки уроков), но считают, что сегодня учителю, особенно начинающему, необходима методическая помощь, которую он сможет получить в этом пособии.

Успеха Вам.

Будьте здоровы!

Н.П. АБАСКАЛОВА, кандидат биологических наук, доцент НГПУ, почетный работник высшего профессионального образования России.

І. УРОКИ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

ТВОЙ РЕЖИМ ДНЯ (1 КЛАСС)

Е Д Горбачева

Цель урока. Знакомство с режимом дня и раскрытие его значения в жизни человека.

Форма урока. Урок - спектакль (ролевая игра).

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Снова в эфире программа «Детский час». К нам в редакцию приходит множество писем с просьбой о помощи. Вот, например, Маша из Новосибирска пишет, что ей не хватает времени, и она ничего не успевает: ни сходить в магазин, на танцы, ни позаниматься музыкой, ну ничего. А Тома из Болотного пишет: «Я всегда везде опаздываю, хотя и понимаю, что это очень плохо. Что же мне делать?» Коля из Искитима: «А мне не хватает времени, даже чтобы сделать все уроки.» И таких писем немало.

Многие ребята жалуются на то, что у них не хватает времени и приходится вечно торопиться, делать все наспех. Но всегда ли человеку действительно не хватает времени? Или он



не умеет правильно распределить свои дела?

Умение организовать свое время - очень ценное качество человека. Особо важно научиться соблюдать режим дня со школьных лет.

Нужно распределять время так, чтобы сон был достаточно продолжительным, а пища принималась не меньше четырех раз в день и обязательно в определенные часы. Кроме того, следует больше отдыхать на свежем воздухе. При хорошо продуманном режиме дня времени хватает на все: на учебу и отдых, занятия в кружках и помощь родителям, чтение и спорт.

Сегодня я вас познакомлю с Режимом и его помощниками. Я не хочу, чтобы вы были похожи на вот этого мальчика. (Показывает).

Как магнит, моя кровать:

Неохота мне вставать.

Кто бы с нынешнего дня

Все бы делал за меня?

Или на другого мальчика (показывает картинку).

Это кто накрыт в кровати

Одеялами на вате?

Кто лежит на трех подушках

Перед столиком с едой?

И, одевшись еле-еле,

Не убрав своей постели,

Осторожно моет щеки

Кипяченою водой?

(Раздается стук в дверь. Входит ученик. На нем лента: «Режим дня

Режим дня. - Здравствуйте, ребята! Меня зовут Режим дня. Сегодня я познакомлю вас со своими помощниками и расскажу,

как планировать свой день. *(По очереди входят следующие персонажи).*

Смотрит солнышко в кровать:

Хватит спать, пора вставать.

Вот будильник прозвенел -

Сон твой быстро улетел.

Будильник. Я не сплю со всеми.

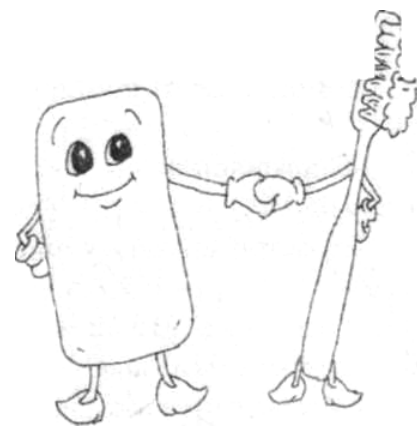
Караюлю время.

Если хочешь - разбужу,

А не надо - погожу.



Утро. Люблю, когда утро. Я утро люблю.
 Люблю, когда я уже больше не сплю,
 И синее небо, и ветки в окно,
 И в комнате больше не будет темно...
 Ты встал, а теперь: Нужно форточку открыть и к зарядке приступить.
 Зарядка, зарядка с утра к себе зовет.
 Зарядка, зарядка здоровье нам дает.
 Руки вверх, вперед смелее, веселее заводи.
 Распрямляйся поскорее, выше голову держи.
 Вот зарядку ты закончил, в ванную спеши пойти.
 Мыло, щетка, порошок заждались тебя, дружок.
 Мыло. Ускользяю, как живое. Ты не выпускай меня.
 Гладко, душисто, мою чисто.
 Зубная щетка. Вроде ежика на вид, но не знаю пищи.
 По зубам пробегу, станут они чище.
 Вода. Горяча и холодна, я всегда тебе нужна,
 Позовешь меня - бегу, от болезней берегу.
 Умывайся хорошенько, не жалея себе воды.
 Умывайся, обливайся и, конечно, растирайся.
 Руки с мылом вы помыли, нос и щеки не забыли.
 Не ленитесь вымыть уши, после вытереть по
 суше.
 Не забудь убрать кровать, ведь сейчас
 не будешь спать?
 Форму школьную надень, завтрак ждет,
 беги скорей!
 - После завтрака пора в школу.
 На уроках ты сидишь, на учителя глядишь.
 Пишешь, слушаешь, читаешь, много нового
 узнаешь.
 Ведущий. - А теперь проведем игру. Если вы согласны говорите «МЫ»,
 если не согласны - молчите.
 - Кто ватагою веселой каждый день шагает в школу? - Мы!
 - Кто из вас приходит в класс с опозданием на час?
 - Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?
 - А после уроков ...



Три пятерки получив?

Ты запрыгиваешь в лифт.

Дома ждет тебя обед, очень вкусно, спору нет.

Обед. Рая, Машенька и Женька, мойте руки хорошенько

Не жалеите мыла, я уж стол накрыла.

Всем поставила приборы, всем салфетки раздала,

Прекращайте разговоры - я вам супу налила.

Ножик, вилку или ложку не держите в кулаке.

Не кормите тут же кошку - плошка кошки в уголке.

Хлеб в солонку не макайте и друг дружку не толкайте.

На второе будет рыба, а на сладкое компот,

Пообедали? Ну вот! Что должны сказать?

Дети. Спасибо!

Обед. Поел: теперь немножко полежи и к урокам приступи.

Режим дня. Все ты сделал, нет работы, можно часик погулять, ведь прогулка вам полезна, это с детства всем известно.

- Кто мороза не боится, на коньках летит как птица? - Мы!

- Кто из вас, из малышей, ходит грязный от ушей?

- Кто домашний свой урок, выполняет точно в срок? - Мы!

Вот и ужин настает. Мама всех к столу зовет.

Помоги помыть посуду, маме так приятно будет.

«Спокойной ночи» посмотри и спать готовиться иди.

Проветри комнату, умойся и будильник заведи.

Подушка. Взбей моё большое брюшко, все четыре мои ушка,

Аккуратненько расправь, на кровать меня отправь.

Спи, дружок, глубоким сном, пусть приснятся сказки в нем.

Сон нам силы придает и смену времени ведет.

Ведущий. Режим ты этот запиши и строго время укажи,



Его старайся выполнять и будешь ты все успевать.

- А теперь я посмотрю, как вы усвоили некоторые правила из режима дня. Мы с вами поиграем. Игра называется «Что такое хорошо и что такое плохо».

Будем называть «Да» и «Нет».

- На столе лежит еда. Руки надо вымыть? - Да!

- Перед обедом наелся конфет. Так поступить полагается? - Нет!

- Мама на стол накрывает всегда. Ты иногда помогаешь ей? - Да!

- Вилкою в общий залез винегрет. Так поступить полагается? - Нет!

- Очень спортсменам полезна вода. Ты по утрам обтираешься? - Да!

- Жарко. На нем теплый свитер надет. Он закаленный, по-вашему? - Нет!

Запомни, что - нет, Запомни, что - да,

И делать как надо старайся всегда.

- Сейчас мы поиграем в игру «Мой режим дня». *(Детям раздаются картинки-слайды. На часах устанавливается время).*

- Дети, у кого соответствует слайд установленному времени, тот выходит. Мы этот слайд смотрим и прикрепляем соответственно картинку на стенд «Режим дня».

Детям дается задание нарисовать и совместно с родителями описать свой режим дня.

ГЛАЗА. КТО КАК ВИДИТ (2 КЛАСС)

Горбачева Е. Д.

1 ЗАНЯТИЕ. У КОГО САМОЕ ОСТРОЕ ЗРЕНИЕ.

Содержание урока.

1. Строение глаза. Для чего служат глаза? У кого самое острое зрение? Какие бывают глаза? Что может случиться с глазами и зрением? Как беречь глаза? Гимнастика для глаз?



2 . Кто как видит?

Учитель. I. Сколько чувств? Их ровно пять. Все их нужно, дети, знать: зрение слух, обоняние, вкус, осязание.

Вы обратили внимание, что на первом месте стоит зрение? - А почему это так? И на самом ли деле это очень важно?

Когда мы даем кому-нибудь какую-то вещь и хотим, чтобы ее сохранили, то мы говорим: «Храни ее, как зеницу ока!» Эта поговорка возникла не случайно, не на пустом месте.

Вы знаете, что такое «зеница ока»? Это глазной зрачок, а глаз необходимо хранить, как зеницу ока!

Глаз - это зрение, а зрение - самый важный для нас способ восприятия мира

Раз мы смотрим глазами на окружающий мир, почему бы нам не рассмотреть внимательнее наши глаза?

Глаза хорошо защищены, они спрятаны в глазницах, глубоких ямках в черепе. Чтобы в глаза не попадала пыль, грязь, сор, мы можем опустить на них шторы, то есть веки. Кроме того, на веках предусмотрены природой густые частоколы ресниц.



Брови тоже защищают глаза - не дают поту, стекающему со лба, их заливать. Пот слепил бы глаза и раздражал. Мы ведь знаем, что он содержит всякие вредные вещества и соль. Глаз расположен в углубление, поэтому мы не можем увидеть его целиком. Мы видим только-часть белка, окутывающую глазное яблоко. Яблоком его называют потому, что глаз имеет почти круглую форму.

Глаза бывают разного цвета: карие, черные, синие, зеленые, серые. Зависит это от цвета радужной оболочки, или радужки. Радужка - это такое цветное колечко в глазу.

Посередине радужной оболочки мы видим черную точку, и это не простая точка. Это маленькое окошечко, и именно сквозь него мы смотрим на мир, потому что в тыльной части глаза имеется очень сложное устройство вроде кинокамеры. Наша «глазная камера» снимает то, на что мы нацеливаем черную точку. Эта черная точка имеет свое название: зрачок, та самая зеница ока.

Когда кинокамера работает, снимается фильм. То же самое происходит и с камерой в глазу. Все, что снимает глазная камера, уже не потеряется. Снимки будут храниться в мозге, как фотографии в альбоме. Стоит нам только захотеть, и мы их увидим.

Достаточно закрыть глаза и начать вспоминать. Правда, некоторые снимки становятся нечеткими, туманными. Но ведь и старые фотографии выцветают, теряют четкость очертаний.

А в уголках глаз есть слезные железы, которые вырабатывают слезы. Слезы играют важную роль!

А какую роль играют слезы, ребята, вы знаете?

Они смывают с поверхности глаза всякие мелкие соринки и пылинки. И поливают эту поверхность, чтобы она всегда была влажной, иначе она растрескается и глаза будут болеть.

Так почему же зрение играет очень важную роль для человека? (Б е с е - д а) .

II. Большую часть информации, до 80%, мы получаем через глаза. Вам очень много приходится писать и читать как в школе, так и дома. При этом большая нагрузка ложится на глаза. И мы с вами должны подумать, что мы можем сделать, чтобы сохранить свое зрение.

(Дети высказывают свои личные мнения).

Правильно, ребята! Причина снижения остроты зрения от начальных классов к старшим - нарушение гигиенических условий.

А что мы понимаем под гигиеническими условиями. *(Ответы детей).*

Давайте скажем, что мы с вами должны соблюдать, чтобы острота зрения не снижалась? *(Дети отвечают, учитель обобщает).*

1. Книга должна быть при чтении на расстоянии 30-35 см от глаз, положено приподнять верхнюю часть книги, подкладывая под нее что-нибудь, или иметь подставку.



2. Не читать в сумерках и при плохом освещении.
3. Категорически нельзя читать лежа, в транспорте.
4. Не сгибайся над книгой.
5. Не читай во время еды.
6. При чтении интересной книги не зачитывайся долго, не утомляй глаз делай перерыв через 30-50 минут.
7. Если глаза устали, смени вид деятельности и сделай упражнение, снимающее утомление с глаз.

Итак, нужно соблюдать правило: «Во время чтения особенно береги глаза».

Давайте разучим упражнение, снимающее утомление с глаз:

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, затем открыть (5-6 раз).
2. Быстро моргать в течение 1-2 мин.
3. Закрыть веки и массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 мин.
4. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко (3-4 раза).

Разучивание комплекса упражнений с детьми, который они могут выполнять дома вместе с родителями или самостоятельно.

2 ЗАНЯТИЕ. «ТЕРЕМОК».

Цель занятия. Через игровую форму деятельности выяснить особенности зрения у зверей.

Форма занятия: ролевая игра.

Учитель. А сейчас мы поиграем в эту игру.

Ведущий. Все мы знаем, все мы знаем, есть на свете чудный терем. На поляне, на лесной, под высокою сосной. Терем, терем, покажись, покружись, остановись. К лесу - задом, к нам - лицом, и окошком, и крыльцом. Этот терем построили звери не простые, лапки золотые! В этот терем тот войдет, кто расскажет, как он его увидел.

Заяц. Я серенький Зайчишка. Я по лесу брожу. Ищу себе домишко, ищу не нахожу.

Ведущий. Зайчик, в терем войдет только тот, кто скажет, как он его увидел.

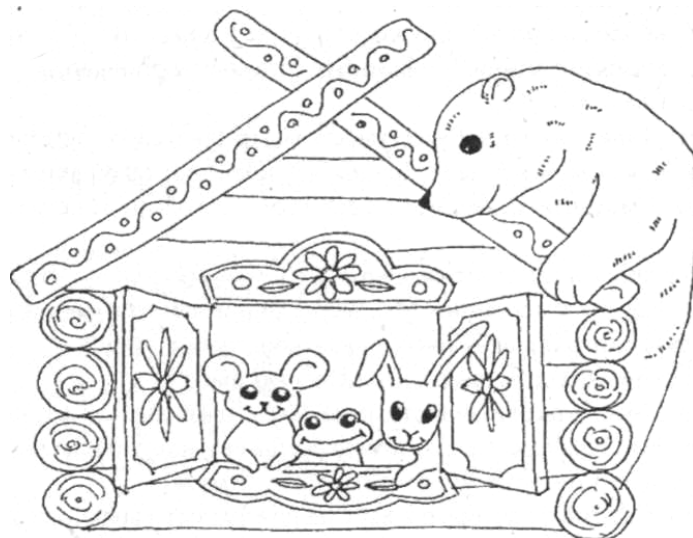
Заяц. Глаза мои располагаются по бокам головы. Я хорошо вижу по сторонам, влево, вправо, а вот вперед - плохо, поэтому часто на бегу ударяюсь

о куст или дерево. Вот и сейчас чуть не посадил себе шишку на лоб, да и вижу я лучше ночью, чем днем.

Лягушка. Речка, мошка и трава, теплый дождик - ква, ква, ква!

Я - Лягушка, я — Квакушка, поглядите какова! Глазам своим не верю. Было болото, и вдруг - теремок.

Ведущий. В теремок войдет лишь тот, кто расскажет, как он его увидел.



Лягушка. Ква! Ква! Как я вижу? Мои глаза видят то, что движется. Так почему же тогда я увидела теремок, ведь он не должен шевелиться?

Ведущий. В теремке поселился Заяц, видно, дрова колет, чтобы топить печку, да пирожки с капустою жарить! Вот теремок и шатается.

Лягушка. Вы пустите меня в теремок. Буду в тереме я воду носить, буду с Зайкой тесто месить.

Ведущий. Ребята! Впустим лягушку?

Мышка. Я бегу издалека, уж втянулись бока. Вдруг увидела жилище. Может там найду я пищу?

Теремок я увидела давно, еще издалека, ведь зрения у меня хорошее. Только вот беда: я его вижу не цветным, а черно-белым. Но не я одна такая - и совы, и собаки ваш теремок увидели бы таким же. *(Идет крот, натывается и падает)*

Ведущий: Осторожнее, крот, ты снесешь наш теремок!

Крот Вместо земельных ворот очутился здесь домок. Чудо терем - теремок!

Кто в нем живет?

Герои:

- А ты кто?

Крот. Я - крот, иду в свой земельный теремок!

Герои: А ты как теремок увидел?

Крот: Хуже всех видит тот, кто живет в земле и под водой. У меня глаза маленькие и находятся под кожей. Я только свет от темноты отличаю, поэтому абсолютно не вижу ваш теремок.

Звери:(*впускают крота*). Будем вместе мы печку топить, будем вместе мы кашу варить. Испечем, испечем мы блины, вот такой, вот такой ширины.

Медведь: Смотрите-ка, это что такое? Терем, какой-то. И неужели настоящий?

(*Медведь просит его впустить, но дверь не открывается*). Что же делать? Ой, постой. Наконец-то вспомнил! Мы, звери, видим ваш теремок так же, как вы люди. Оба глаза смотрят в одну точку - куда один, туда и другой.

(Жители теремка спрашивают: кто из них как видит).

Ведущий: Много разных животных на Земле, и каждый живет по-своему и по-своему видит. Лучше всех видят птицы. Когда вырастете большими, узнаете что есть животные, у которых много глаз (стрекоза, муха).

У других животных, которые живут на поверхности воды, одна половина глаза (верхнего) хорошо видит в воздухе, а нижняя в воде. Совы, филины, кошки прекрасно видят ночью. Есть животные, которые видят вокруг себя (хамелеоны) А для собаки - нашего друга - красное яблоко видится черным! Все они видят, но каждый по своему!

Голос из теремка. Какими глазами ребята смотрят на домик, в котором живут животные?

Ведущий: Сейчас посмотрю. Глаза у них добрые, ласковые, и они говорят «Нор звериных, птичьего гнезда, разорять не будем никогда! Пусть птенцам маленьким зверятам хорошо живется с нами рядом!»

Голоса: Они правду говорят?

Ведущий: По глазам человека можно сразу угадать: правду ли говорит он.

Голоса: Мы тоже хотим с ребятами жить в дружбе! Детям дается задание на дом: нарисовать, что и как увидят ученик и его любимый зверек или домашнее животное.

БЕРЕГИТЕ ГЛАЗА! (2- 3 КЛАССЫ)

Цыганкова Н.Е.

Тема урока: Чтобы глаза видели.

Цель урока:

- 1.Познакомить со строением глаза - органа зрения.
- 2.Показать, что для глаз хорошо, а что - плохо. Научить беречь глаза.
- 3.Разучить комплекс упражнений для глаз (гимнастика для глаз).
- 4.Объяснить назначение очков. Помочь детям, которые носят очки, избавиться от комплекса неполноценности.

Оборудование: иллюстрации, рисунок - строение глаза, различные очки, листы для зарисовок, цветные карандаши, заготовки для групповых работ.

Ход урока.

I. Организационный момент. (Посадить весь класс по группам буквой П)

II. Беседа: «Глаза-зеркало души».

1. Практикум обзора с открытыми и закрытыми глазами (сравнение).
2. Строение и назначение органа зрения - глаз (с использованием макета, рисунка). Бережное к ним отношение.

Содержание и ход беседы.

Зрение (глаза), слух (уши), осязание (кожа), обоняние (нос), вкус (язык) - главные наши разведчики, которые помогают нам познавать мир, ориентироваться в жизни (*по рисунку*).

Наш глаз похож на яблоко. Он надежно спрятан в глубокую норку-глазницу. Внутри глаза расположен хрусталик, с его помощью мы можем видеть как вблизи, так и вдали. На дне глазного яблока находится сетчатка. Она необходима для того, чтобы различать цвет.

У глаза еще есть радужная оболочка. У разных людей она бывает разного цвета: голубая, серая, зеленая, коричневая и т.д. (*Иллюстрация и практическое взаиморассматривание цвета глаз друг друга (в группах)*).

Хорошо известно, что самое острое зрение у орла (*демонстрация макета, картинки*). Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова (*иллюстрация*). Она легко отыскивает мышь в темноте. А вот попробуйте догадаться, почему зайца называют «косым», может он плохо видит?

Ну, уж нет! (*Наблюдение по диафильму, вывод*)

Человек не такой зоркий, как орел. Человек не видит в темноте. Человечес-

кий глаз не может охватить такое пространство, какое видит «косой» глаз зайца. Но глаза у человека такие, какие нужны ему, человеку.

Только ценит человек свои глаза недостаточно, не всегда хорошо о них заботится. Поэтому случаются с ним большие и малые неприятности.

Глаз человека - это тонкий и ценный инструмент (*рисунок*).

Брови, ресницы и веки у нас не только для красоты. Они оберегают глаза от пыли, ветра и пота (*практическое закрывание век при ветре, ребенок дует на другого ребенка*). Но чтобы сохранить глаза и зрение, этой защиты недостаточно. Их нужно хранить, как «зеницу ока».

(Словарная работа-запись новых слов. Игры).

Игра: «Подумайте и отберите рисунки, решив, что для глаз полезно, а что вредно». (Уроки Мойдодыра).

Игра на развитие внимания: «Что изменилось?» На доске картинки расположены в определенном порядке. Дети закрывают глаза, порядок картинок меняется. Что изменилось?

III. Гимнастика для глаз.

Делай упражнения, как только почувствуешь, что глаза устали.

1. Укрепление мышц глаз (*психогимнастика*). Следить за движением своего указательного пальца влево, вправо, вверх, вниз.

2. Зажмурь изо всех сил глаза, а потом открой их (4-6 раз).

3. Делай движения глазами влево, вверх, вправо, вниз, влево, вниз, вправо вверх - 10 раз. (Наглядно - рисунок). Методика В.Ф. Базарного.

4. Вытяни вперед руки. Следи взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно - 5 раз.

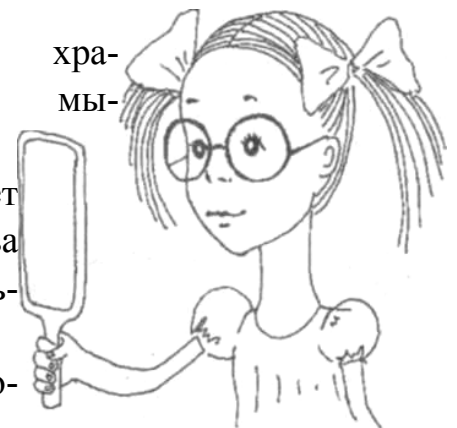
5. Посмотри в окно, найди самую дальнюю точку и задержи на ней взгляд 1 мин.

IV. А если ты уже носишь очки?

В этом случае нужно правильно их хранить и регулярно мыть теплой водой с мылом. Ведь от очков зависит твоё здоровье.

Глазной врач проверит, оценит и пропишет нужные очки. Хорошо подобранная оправа очков украшает лицо, делает его привлекательнее.

Вот Сергей в очках, он стесняется (психо-



гимнастика). В очках Сережа очень симпатичный, они ему идут, в них он хорошо видит, в очках он становится серьезным и взрослым. (Работа с детьми, пользующихся в очками).

V. Фантазирование. Составим вместе загадку про очки. (*Название частей и их количество подсказывает учитель*).

Название частей	Их количество	На что похожи
Дужки	2	Рыболовные крючки
Стекла (линзы)	2	Лужи
Оправа	1	Буква В

Нарисуй ответ на вопрос (*рисунки детей*).

- 2 лужи на двух крючках похожи на букву В. Что это? (*Загадки придумывают учащиеся*).

- Какое расстояние должно быть от глаз до книги? (*От локтя до кончиков пальцев у виска, около 40 см*).

- Напишите название предметов, которыми можно поранить глаза (*работа в группах по 4 человека*).

Итог урока:

Чему научились? (*Воспроизводящая беседа*).

СОН В НАШЕЙ ЖИЗНИ (3 КЛАСС)

Л.П. Желтяник

Проблема полноценного гигиенического сна существует не только у детей, но и у взрослых. Мы часто слышим утром слова: я не выспался, я хочу спать и т.п. Такой человек обычно вялый, значит во время сна его организм не получил хорошего отдыха. Чтобы человек чувствовал утром себя бодрым, настроенным на рабочий лад, нужно обеспечить не только продолжительный, но и глубокий сон путем выполнения определенных правил. Важно осведомить об этих правилах родителей, которые помогут детям освоить гигиенические требования к сну.

Желаемый результат занятия - это чтобы дети выполняли перед сном все гигиенические процедуры, обеспечивающие полноценный отдых организма ночью, и, в итоге, могли самостоятельно воспитывать себя как здоровую личность.

Этот урок-путешествие - комбинированный, поскольку включает в себя элементы музыки, ИЗО, чтения и физкультуры.

Ход урока.

Учитель. - Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами поговорим о сне. Вернее, это будет не просто разговор, а сказочное путешествие на материк «Спящие государства». Но прежде, чем отправиться в путешествие и узнать какие там находятся спящие государства, нам нужно вспомнить, что же мы знаем о сне, ведь иначе наша сказочная ракета не сможет взлететь.

Итак, сон. Что же это такое? И что он означает, что значит для нас в жизни

Сон - это когда мы спим, а мы спим ночью... Во время сна мы отдыхаем и как бы переходим в другой мир - мир снов. Они бывают плохие и хорошие... Н мы не всегда видим сны, и не всегда ночью. Бывает, что мы не можем заснуть, и нам тогда очень страшно... (*реплики детей*).

Правильно, ребята. Во — первых, сон для нас - это отдых. Спят бабочки деревья, жуки, цветы, птицы и животные, спим и мы. Во время сна мы отдыхаем от трудного дня, чтобы на время отключиться от своих дел и проблем. Вот послушайте, как сказал о сне известный поэт (Федор Тютчев):

Не рассуждай, не хлопочи!..
Безумство ищет, глупость судит;
Дневные раны сном лечи,
А завтра быть чему, то будет.
Живи, умей *все* пережить:
Печаль, и радость, и тревогу.
Чего желать? О чем тужить?
День пережит - и слава Богу!»

Сон, ребята, это не только отдых. Вы думаете, что во время сна вы не дышите, что все ваши органы тоже отдыхают? Во время сна наш организм работает, сердце бьется, работает и головной мозг. Только эта работа идет немного медленнее. А теперь мы готовы к полету! (*Звучит музыкальный отрывок «Млечный путь»*).

Давайте представим, что мы вошли в ракету, она приготовилась к полету: 3, 2, 1, 0, пуск! (*предлагаю имитировать полет ракеты с помощью рук, ног,*

туловища: при счете 3 - руки вверх, 2 — руки в стороны, 1 — руки вниз, 0 — встали). Итак - мы летим!!!

А вот смотрите, мы подлетаем к материку, на котором расположены спящие государства. Вы знаете, их очень много: «Лунаты и лунатики», «Сны и сновидения», «Разбойники - бессоники»...



Итак, мы приземляемся в государстве «Сны и сновидения»!

Посмотрите, в этой стране люди, которые спят ночью, видят различные сны. Сновидения, ребята, это более или менее яркие события, картины, живые образы, периодически возникающие у спящего человека в результате деятельности нервных клеток, остающихся во время сна активными. А знаете, есть предположение, что сновидения бывают у высших животных. Ребята, все люди видят сновидения, и вы тоже, просто мы не все их помним, часто к утру забываем. *(Дети рассказывают, что видели во сне).*

А теперь не будем мешать этим людям.

Поедем дальше?

-Смотрите, мы подъехали к еще одному государству «Лунаты и лунатики». В этом государстве всегда ночь, а люди какие-то странные. Вот посмотрите налево, большой дом, а на крыше ходит человек; посмотрите направо - две девочки ходят по проводам, а вот старичок прыгает на одной ноге. В чем же дело? Ведь они все спят, и в то же время, ходят, прыгают. Оказывается, эти люди страдают болезнью, которая называется «сомнамбулизм», что одно и то же. Это явление выражается в виде хождения ночью в состоянии неполного сна. Оно известно тысячелетия. Страдающий лунатизмом человек встает ночью с постели и ходит по квартире или выходит на



улицу, затем возвращается или его укладывают в постель, он снова засыпает.

Так вот, ребята, если вы столкнетесь с такой ситуацией, запомните хорошие советы:

1. Человеку, страдающему лунатизмом, не следует спать в комнате одному. Кто-то должен быть рядом, успокоить его, уложить в кровать.

2. Лучше оградить от лунного света, уличных фонарей, ламп, уличного шума, ведь это нарушает сон.

А сейчас отправимся дальше, нас ждет еще много нового и интересного впереди *(вновь предлагаю физупражнения, напоминающие полет, посадку ракеты: дети приподнимаются на носочки, руки - вверх, затем приседают, руки — вниз)*.

Мы подъезжаем к последнему государству «Разбойники - бессоники» Странные какие-то люди. Никто не спит, смотрите, одни нервничают, другие спокойно лежат. Что же это?

Оказывается, у них просто бессонница. Это очень позднее засыпание, ранее пробуждение, прерывность ночного сна. К сожалению, бессонницей страдают очень многие люди. Так вот послушайте и запомните несколько правил, которые вам помогут улучшить сон и избежать бессонницы.



1. Приведите себя в спокойное состояние. Начните с ужина: на ночь употребляйте только легкую пищу, ведь желудок тоже должен отдохнуть. Ужин не позднее 7 часов вечера.

2. В возрасте 10 лет нужно спать примерно 9-10 часов. Ложиться и вставать старайтесь в одинаковое время (21 час - сон, 7 - подъем)

3. Очень вредно недосыпание, поэтому перед сном не возбуждайтесь: не играйте в шумные игры и не смотрите телевизор, можно послушать музыку.

4. Лучше, если вы будете спать 1 час днем.

5. Перед сном проветривайте комнату, примите душ, ванну с травами. Не следует спать при включенном радио.

6. Постель нужна удобная - чистая и не слишком мягкая.

Тот, кто соблюдает эти правила, хорошо спит и его не мучают бессонница, лунатизм. А теперь пора возвращаться на Землю. (*Звучит отрывок «Млечного пути», ребята имитируют полет и посадку ракеты на Землю.*)

А теперь, ребята, для того, чтобы мы все вспомнили, что увидели и узнали сегодня, предлагаю провести 10-минутную викторину. (*Класс делится на 3 команды, каждая выбирает название, капитана.*).

Предлагаются такие вопросы для викторины.

1. Как вы понимаете сон и что он для вас значит?
 2. Ваши представления о лунатизме?
 3. Ваши представления о сновидениях?
 4. Почему люди страдают бессонницей?
 5. Кто назовет больше правил, которые помогут улучшить ваш сон, избежать бессонницы?
 6. А животным сняться сновидения?
 7. Какие вы можете дать советы людям, страдающим лунатизмом?
 8. Нарисуйте на бумаге «Сон в вашей жизни». (*Учитель подводит итоги.*)
- А теперь домашнее задание. Изобразите в рисунке памятку «Гигиена сна».
1. Вставать и ложиться в одно и то же время.
 2. Ужин должен быть легким, не позднее 2-1,5 часа до сна; не рекомендуются мясные, рыбные, гороховые блюда, шоколад, кофе, чай.
 3. Перед сном следует исключить возбуждающие игры, усиленную умственную работу.
 4. Перед сном нужно 20-30 минут погулять.
 5. Не рекомендуется спать при включенном радио, телевизоре.
 6. Воздух должен быть чистым, свежим, прохладным. Необходимо проветривать комнату перед сном.
 7. Не закрывайтесь во время сна одеялом с головой.
 8. Не сворачивайтесь калачиком.
 9. Руки должны находиться поверх одеяла.
 10. Лежать надо на спине или на правом боку.
 11. Спать в кровати, соответствующей росту и с не очень гибкой сеткой.
 12. Постель должна быть не слишком мягкой и жесткой.

13. Одежда - легкое, шерстяное или пуховое.

14. Подушка не должна быть слишком жесткой и больших размеров.

15. Постельное белье должно быть без складок и рубцов, из мягких, хорошо пропускающих воздух и впитывающих пот тканей, хлопчатобумажное или из фланели.

16. Меняется постельное белье не реже, чем один раз в 5-6 дней.

С нарисованными правилами гигиены сна познакомьте своих друзей, родителей, братика, сестричку.

Какое правило вы не выполняете и почему? Подумайте.

ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ. ФОРМИРОВАНИЕ ВНИМАНИЯ К ИХ ЗДОРОВЬЮ (2-3 КЛАССЫ)

Л.П. Желтяник



УРОК на предложенную тему поможет сформировать представление о функционировании органов дыхания, возбудить интерес детей к своему дыханию, обеспечить их упражнениями для правильного использования резервов дыхательной системы, показать целостность сообщества окружающей среды и человека, будет способствовать формированию более внимательного отношения к своему организму, здоровью.

Оборудование: колба стеклянная, воздушные шарики (для упражнений и выявления воздуха), плечики с одеждой, рисунок.

Ход урока.

Учитель. Поглядите-ка, ребята, что в этой бутылочке?

Ребята. Ничего в ней нет. Пусто.

Учитель. Пусто, говорите? Что ж, давайте проверим. Вот смотрите: я беру бутылочку и топлю ее в ведре с водой. Видите, из горлышка побежали пузырьки. А вы говорите - пусто! Так что за невидимка сидел в бутылочке, кого выдали пузырьки?

Ребята. Наверное, воздух?

Учитель. Правильно. Удивительный газ, без которого не было бы жизни на Земле. Но воздух - это не просто газ, это смесь разных газов: азота, кислорода, углекислого газа, водорода и других. Давайте снимем с невидимки волшебную шапку (*показываю рисунок*). Готово. Газ азот я раскрасила теплым желтым цветом. Его в воздухе больше всего. Кислород - красным. Углекислый газ - зеленым. Водород - синим. Но обратите внимание: названные газы, входящие в состав воздуха, бесцветны, во-вторых, в воздухе есть и другие газы: аргон, неон и т.д. Газов в воздухе так много, что я решила их не рисовать. А газы раскрасила, чтобы было понятно - какого из них в воздухе больше, какого - меньше. Кислород - самый главный. Ведь когда мы дышим, то как раз его и «вылавливаем» нашими легкими. (*Рассказ об органах дыхания*).

Вы, наверное, часто слышите от взрослых такую фразу: «Дышите носом». А почему они так говорят?

В носу воздух очищается, а холодный согревается.

Когда нам легче дышится?

Когда в комнате свежо и еще...

Наверное, когда мы не становимся «вопросительным знаком», т.е. при правильной осанке. (*Все расправляют плечи, втягивают живот*). А что еще зависит от правильного дыхания?

Правильность и красота нашего голоса.

Большинство людей, сами того не подозревая, не умеют правильно дышать, использовать резервы дыхательной системы. Отсюда возникают многие болезни. Как же нужно дышать? (*Ребята высказывают мнения*).

Реже и глубже. Частое дыхание поверхностно: воздух не успевает достигнуть мельчайших легочных пузырьков - альвеол - и сразу же выталкивается из легких. Надо научиться дышать так, чтобы отобрать из воздуха как можно больше кислорода. Этому могут помочь специальные дыхательные упражнения.

Начнем с самого простого.

1. Упражнение «Букет».

Сядем правильно. Представьте, что у вас в руке ваш любимый цветок. О, какой аромат! Сделайте равномерный, плавный вдох. Какой великолепный запах! А теперь равномерно, постепенно выдыхайте. Выдох не должен затухать к концу.

Однако необходимо избегать ошибки: не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха и задержать его в легких, забывая о полном выдохе. Если начи-

нает кружиться голова, то, чтобы избежать этого, надо уменьшить глубину вдохов и выдохов.

2. Упражнение «Свеча» помогает равномерно распределять дыхание.

Свеча на расстоянии вытянутой руки. Вдох. Положите пламя в горизонтальное положение на выдохе, затем вертикальное положение (вдох), потом затушить на выдохе.

3. Упражнение «Вежливый поклон».

Вдох. Поклон, во время которого произносится: «Здра...сьте...» - тянуть «а» сколько возможно. Выдох - «те». Плавно выпрямляемся - вдох.

Учитель предлагает физминутку. Задача: познакомить со способами релаксации.

Учитель. Расслабимся. Примем для этого две позы.

1. Поза «кучера». Представьте себя кучером. Расслабьте мышцы. Закройте глаза. Голова опущена, руки между ногами (как плети).

2. Поза «вешалка» Представьте себя вещью и что она висит на вешалке (упражнение делается стоя).

Творческая работа:

Учитель. Можно ли нарисовать невидимку? Хитрый вопрос. Если я его нарисую, то значит, у меня выйдет видимый Невидимка. А такого не бывает? Но все же можно, одного очень умелого, очень работающего Невидимку нарисовать. Если и не его самого, то уж хотя бы какой-нибудь след, который он оставляет. Поняли? Например: малыш боится лезть в воду - вдруг утону! «Не трусь, - говорит мама,- у тебя есть резиновый крокодил.» Был крокодил тощий - претощий, а как только мама позвала Невидимку, крокодил сразу раздулся. И это тоже след Невидимки. Начинайте. (*Выставка рисунков*).

Заключение.

Учитель. Что интересного, важного для себя вы узнали сегодня?

Будете этим пользоваться?

Познакомьте своих родных и друзей с упражнениями.

ПРАЗДНИК ЗДОРОВЬЯ (3 КЛАСС)

Л.П. Желтяник

Подобные уроки - праздники можно проводить не только в одном классе, но и в параллельных. Сценарии подобных занятий могут быть различны: написаны самим учителем или совместно с учащимися и их родителями. Через игровую форму деятельности дети быстрее и более прочно усваивают знания о здоровом образе жизни (гигиенические правила режима труда и отдыха, правила здорового питания, закаливания), у них формируется положительное отношение к спорту.

Цель занятия. Ознакомить учащихся с основными правилами гигиены, позволяющими сохранить здоровье.

Форма занятия: ролевая игра.

Ведущий. Дорогие ребята! Сегодня, у нас праздник особый.

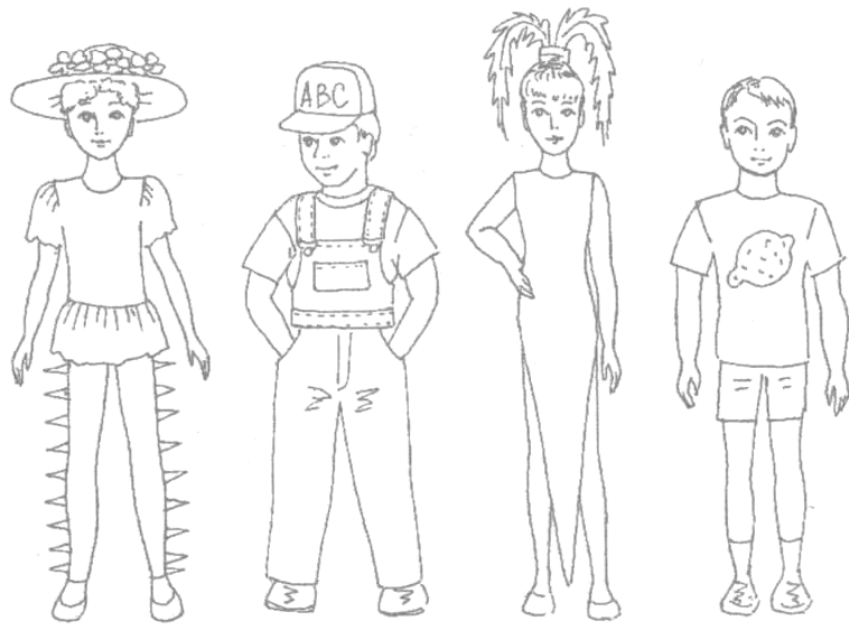
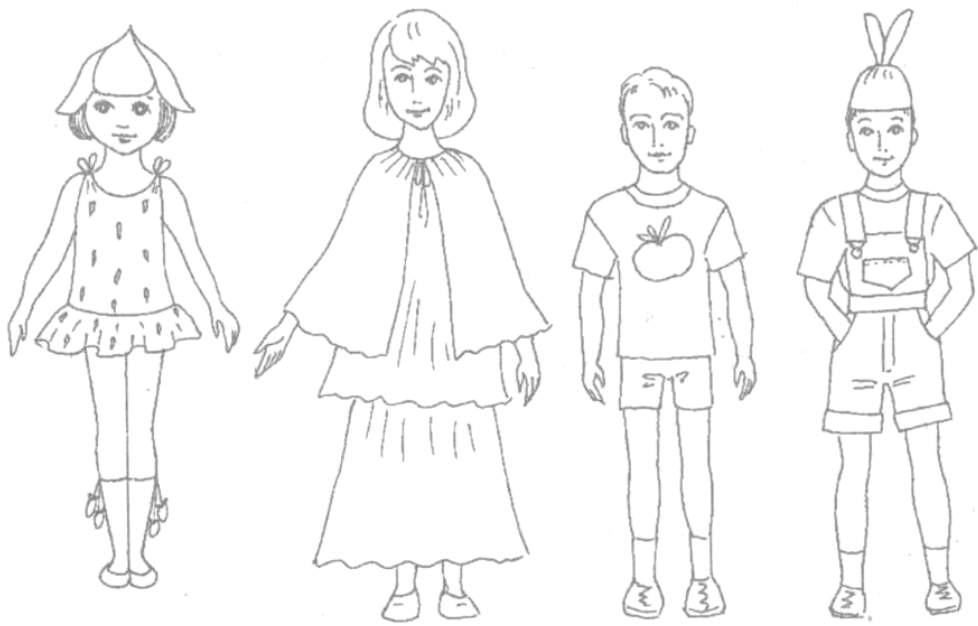
Мы будем веселиться

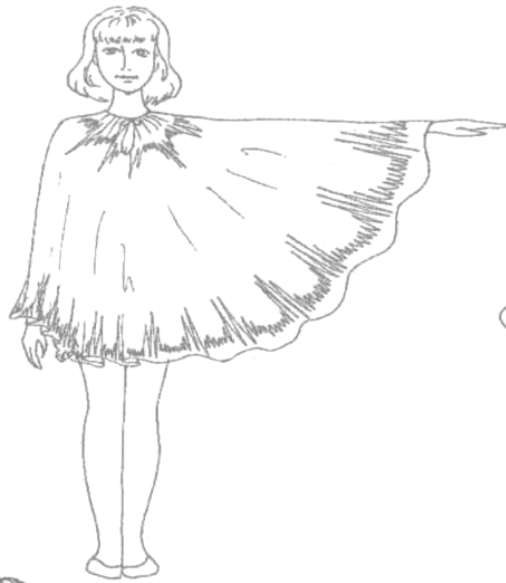
И многому учиться,

Как здоровым быть,

Как овощи и фрукты мыть,







Как витамины принимать,
Как на солнце загорать.

Дети поют.

Айболит. Здравствуйте, ребята! Вы не больны?
Ах! Вы тоже на праздник приглашены!
Очень рад побывать я с вами,
Развеселыми друзьями!
Как вы отдыхаете? Как вы загораете?

Солнце. Мои лучи так сильно жгут,
Ты загорай, но осторожно.
Сначала можно 5 минут,
А после 10 - можно.

Выходит тепло закутанный мальчик.

Мальчик. Я тоже хочу загорать,
Купаться и в речке нырять,
Мечтаю я стать Геркулесом.

Айболит. Нельзя закаляться одетым!

Мальчик. Мне мама раздетым ходить не велела,
Бронхит и ангина меня одолела.

Айболит. Под солнечной лаской согрета земля,
И мама напрасно одела тебя!
Скорей раздевайся, смелей закаляйся!
Каждый день зарядку делай,
Будешь сильным, будешь смелым.
Встанем все, ребятки, сделаем зарядку!

Входят девочки со скакалками.

Девочки. Не боимся мы закалки,
И друзья у нас скакалки,
Можем мы сейчас скакать
И ни капли не устать!

Айболит. К нам новые гости идут,
Они нам станцуют и песни споют!

Маки. Мы - маки, делают из нас лекарства,
От предков своих мы сохранили наследство,
Как обезболивающее и снотворное средство.

Маки танцуют и поют песню:

Вот какие маки, красные, большие

В поле расцвели...

В и т а м и н ы . Маки, маки, не хвалитесь,

Нам лекарства не нужны,

Посмотрите, оглянитесь,

Витамины так сильны!

Ш и п о в н и к . Я красивый и колючий,

Я - шиповник, ешь меня,

Здоровей день ото дня!

М о р к о в ь . Не гордись, шиповник, очень,

Витаминами, собой,

Я ведь тоже, между прочим,

Потягаюсь с тобой!

Л и м о н . Я желтый и кислый

Сеньор лимон,

Качеств целебных моих не счесть,

Меня с кожурой можно съесть.

З е м л я н и к а . Под листочек загляни-ка,

Поскорей меня найди-ка,

Я - лесная земляника,

Здесь поспела для ребят.

Кто найдет меня - не знаю,

Только знаю - будет рад!

К а п у с т а . Сладкая капуста, я,

Сочная да хрусткая,

А девчонки и мальчишки

Любят только кочерыжки!

П о м и д о р . Я тоже - спутник здоровья,

Красный, аппетитный, аккуратный

И даю я сок томатный!

Л у к . Позвольте представиться:

Я - Чипполино,

И к вам у меня разговор есть недлинный.

Хоть я и горек, слезу вызываю,

Но пользу большую собой представляю.

В и т а м и н ы . Человеку для здоровья,

Витамины все нужны,
Ешьте ягоды и фрукты,
В вашей жизни мы важны!
З а й ч а т а . Грызть морковку имеем сноровку,
 Все зайчата любят морковку,
 Отведай морковку - сладость в ней,
 Дайте морковку, что погрязней.

(Тут же зайчата заболевают, хватаются за животики, охают).

Ой, ой, ой, живот болит,
Плохо мне, меня тошнит,
Зря мы морковку грязную ели,
И у нас животы заболели,
В жар бросает, ломает, тошнит,
Где же ты, доктор Айболит?!
А й б о л и т . Что такое? Что случилось?
 Ах! Немытая морковка,
 Разболелись животы,
 Ну, сейчас я помогу вам.

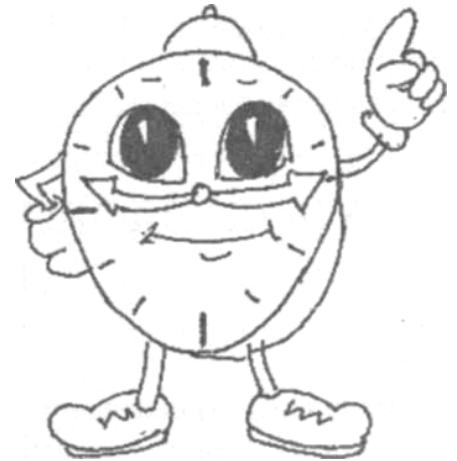
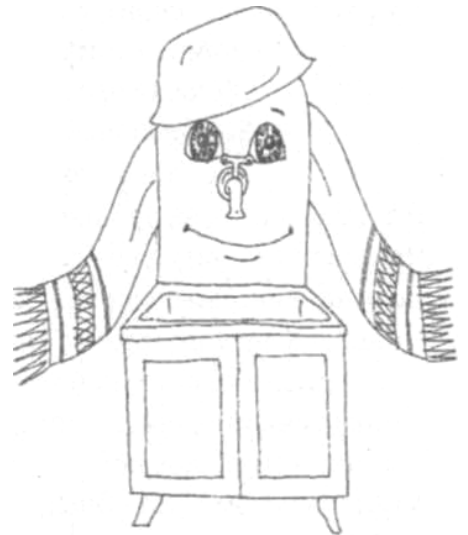
(Дает им касторки, поглаживает животы).

Зараза несется во весь дух,
Посредством грязи и пыли, и мух.
Не будь к советам врача глух,
Не ешь грязные овощи,
Мой руки перед едой,
Истребляй мух!
Ну, как чувствуете себя, зайчата?
З а й ч а т а . Хорошо! Больше мы не будем есть грязную морковку
А й б о л и т . Ну, бегите скорее домой,
Не забывайте мыть руки перед едой,
А не то я позову Мойдодыра.
М о й д о д ы р . *(выходит с губкой и полотенцем).*
Я великий умывальник
Знаменитый Мойдодыр,
Умывальников начальник
И мочалок командир.
А кто меня не любит,

Тот здоровье свое губит.
 Надо, надо умываться,
 По утрам и вечерам,
 А нечистым трубочистам,
 Стыд и срам!
 Ребята. Да, здравствует мыло душистое
 И полотенце пушистое,
 И зубной порошок,
 И густой гребешок!

(Выходят часы).

Часы. Довольно!
 Вы полчаса говорите о чистоте,
 Послушайте теперь меня.
 Чистый воздух вас пленил,
 Про будильник вы забыли,
 Но про вас я не забыл...
 Мы вошли в людской быт прочно,
 Вам пора, ребята знать,
 Мы показываем точно,
 Когда кушать, когда спать,
 На работу, на учебу,
 По часам дают сигнал,
 Мы хотим, ребята, чтобы
 Каждый время уважал.
 Чтобы все ребята дружно
 Выполняли бы режим -
 Это в жизни очень нужно,
 Почему мы и стучим!
 Все. Тик-так, тик-так...
 Кто в часах стучится так?
 Поварята. Это мы!
 Часы. На нашем празднике, ребята,
 Танцуют поварята.
*(Исполняется танец поварят.
 Появляются туристы).*



Туристы. Переправы, горы,
Дымок костра,
Дальняя прогулка - здоровью сестра.
Тот проживет лет триста,
Кто станет хорошим туристом!

Ведущий. А на прощание послушайте несколько советов.

Чаще мойся - воды не бойся!

Если хочешь быть здоров - закаляйся!

Лишних вещей не держи в жилище,

Сразу станет просторней и чище!

Чтобы день твой был в порядке,

Ты начни его с зарядки!

Учитель рекомендует общеразвивающие упражнения для рук.

1. Движения прямыми руками; согнутыми, скрещенными; рывки с согнутыми и прямыми руками с поворотами.

2. Круговые движения прямыми и согнутыми руками (в запястном, локтевом и плечевом суставе).

3. Круговые движения прямыми и согнутыми руками (в запястном, локтевом и плечевом суставе)

4. Поднимание и опускание плеч. Отведение или приведение плеч.

Тема этого урока касается многих аспектов здоровья. Ребята узнают о правилах личной гигиены, знакомятся с различными физическими упражнениями, укрепляющими здоровье.

УРОК ЗДОРОВЬЯ «ТЕЛЕГРАММА» (1 КЛАСС)

Л.П. Желтяник

Общая цель урока: формировать убеждения о здоровом образе жизни и о здоровье, как самой главной ценности; научить любить природу и чувствовать себя ее частицей.

Конкретные задачи: познакомить детей с элементарными санитарно-гигиеническими правилами; вызвать стремление следить за внешним видом, соблюдать правила личной гигиены; развивать умение отгадывать загадки, объяснять смысл пословиц, поговорок, делать самостоятельные выводы.

К уроку необходимо подготовить красочно оформленную «телеграмму» от Мойдодыра, адресованную именно данному классу; иллюстрации, соответствующие теме занятия, предметы личной гигиены по уходу за зубами, волосами, одеждой, обувью. Распределить роли (стихи) между учащимися.

СЦЕНАРИЙ УРОКА

Ведущий. Ребята! Сегодня в наш класс почтальон принес удивительную телеграмму! Как вы думаете, от кого она? Тогда давайте поскорее прочитаем ее...

«Дорогие ребята! Пишет вам ваш верный друг Мойдодыр. Я и мои товарищи приглашаем вас в путешествие в нашу замечательную страну Чистоты и Порядка, в которой живут только веселые и здоровые люди. Поможет вам в этом волшебная палочка. Счастливого пути!»

Ну, что же, ребята? Принимаем приглашение? Тогда в путь! Только внимательнее смотрите и запоминайте правила, которые соблюдают люди, живущие в стране Чистоты и Порядка.

Но что это? Куда мы попали? В город «Грязнулек»? В стране Чистоты и Порядка есть такой город? Не может быть! Здесь живут люди, которые не заботятся о чистоте, а значит, и о своем здоровье. Они перестали умываться, чистить зубы, следить за чистотой своей одежды и обуви. Мальчики и девочки по утрам не спешат к умывальнику или крану с водой, чтобы умыться. Они стали грязнулями. Они не расчесывают свои волосы, не чистят обувь, разучились пользоваться чистым носовым платком.

Самым странным человеком в городе считается мальчик, о котором даже написано стихотворение. Оно называется «Очень правдивая история».

Жил на свете мальчик странный, просыпался поутру.

И бежал скорее в ванну, умываться. Я не вру.

Хотите - верьте, хотите - нет.

Руки мыл зачем-то с мылом, а лицо мочалкой тер...

На руках все пальцы смыл он, щеки в дырах до сих пор.

Хотите - верьте, хотите - нет.

Сыну мама запретила умываться по утрам.

Убрала подальше мыло, перекрыла в ванной кран.

Хотите - верьте, хотите - нет.

Мальчик этот был упрямый, маму слушать не хотел,

Умывался по утрам он, и, конечно, заболел.

Тут к нему позвали разных самых лучших докторов,

И диагноз был таков: «Если мальчик будет грязным - Будет он всегда здоров».

Вы мне верите? Как вы думаете, ребята, можно заболеть от чистоты? Правильный ли диагноз поставили врачи? Что нужно делать этому странному мальчику, чтобы не болеть?

Посмотрите, ребята, на этих школьников из города Грязнулек - они перестали расчесывать и подстригать свои волосы. На кого они похожи? Ученые установили, что волосы живут от 2 до 4 лет. За год они успевают расти на 12-15 см, но только тогда, когда они здоровы и за ними ухаживают: расчесывают, очищая от пыли и грязи; моют их, подстригают. А то получится история, которая произошла с одним мальчиком.



Мальчик стричься не желает, мальчик с кресла уползает,
Кричит и заливаается, ногами упирается.

Он в мужском и женском зале весь паркет слезами залил.

Парикмахерша устала и мальчишку стричь не стала.

А волосы растут: год прошел, другой проходит.

Мальчик стричься не приходит. А волосы растут, растут...

Отрастают, отрастают, их в косички заплетают.

«Ну и сын, - сказала мать, - надо платье покупать.»

Мальчик в платьице гулял, мальчик девочкою стал.

И теперь он с мамой ходит завиваться в женский зал.

Но школьники в этом городе не только не следят за собой, они очень плохо относятся к своим вещам. Их портфели, книги и тетради грязные, разорванные, одежда мягая, лицо и руки в чернилах! Нет! Такого города не может быть в стране Чистоты и Порядка! Может мы не туда попали? Давайте спросим, где мы?

Дети, мы совсем в другой стране, и, чтобы добраться до страны Чистоты и Порядка, необходимо проехать еще один странный город, который называется город Лентяйск. Этот город находится близко к городу Грязнулек и между их жителями много общего.

Как вы думаете, что у них общего и чем они похожи?

Грязнульки бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники скучают на уроках и плохо учатся. Лентяи не любят чисто писать в своих тетрадях

читать книги. Они ленятся даже ухаживать за собой, поэтому тоже грязнульки. Ленивые дети хотят жить так, как мечтал об этом один ученик:

Если б мыло приходило по утрам ко мне в кровать
 И само меня бы мыло - хорошо бы это было!
 Если б книжки и тетрадки научились быть в порядке,
 Знали бы свои места - вот была бы красота!
 Вот тогда бы жизнь настала: знай гуляй да отдыхай!
 Тут бы мама перестала говорить, что я лентяй!
 Ребята! Какие мы можем написать правила для жителей этих городов?

1. Чистота - залог здоровья!
2. Грязь и неряшливость - путь к болезням!
3. Лень - убивает здоровье!

Некоторые мальчики и девочки забывают хорошее и очень важное правило: у каждой вещи должно быть свое место. К порядку следует приучить себя на всю жизнь, такая привычка поможет успевать делать много полезных дел. Тетрадки и учебники должны лежать в определенном месте, тогда не надо будет ничего искать, все под руками и в нужный момент вещи легко взять. А то получится вот так:

Почему короткий день?
 Ты искал с утра ремень, а потом резинку, а потом ботинки!
 Убирай все с вечера - искать будет нечего!
 От себя прогонишь лень - и длиннее будет день!
 Вот мы и добрались до страны Чистоты и Порядка, но здесь - стража!

Если вы пройдете через ворота Угадайка, то попадете в страну, где живут очень любознательные люди. Здесь взрослые и дети любят читать книги, соблюдать чистоту и порядок. Вы должны объяснить пословицы и отгадать загадки, чтобы пройти через ворота.

Вот пословицы:

1. Чисто жить - здоровым быть.
2. Чистая вода - для хворобы беда.
3. Кто аккуратен - тот людям приятен.

А теперь попробуйте отгадать загадки:

1. Целых 25 зубков для кудрей и хохолков, и под каждым под зубком лягут волосы рядком. (*Расческа*)
2. Ускользает как живое, не выпущу его я. Теплой пеной пенится, руки мыть не ленится. (*Мыло*)

3. Мудрец в нем видел мудреца, глупец - глупца, баран - барана, овцу нем видела овца, а обезьяну - обезьяна.

Но вот подвели к нему Федю Баратова, и Федя неряху увидел лохматого
(Зеркало)

4. Я несу в себе водицу, нам водица пригодится. Можно мыться без хлопот если есть ... (Водопровод).

5. Костяная спинка, на брюшке щетинка. (Зубная щетка).

6. Гладко, душисто, моет чисто, нужно чтоб у каждого было. Что, ребята?
(Мыло)

7. Лег в карман и караулю реву, плаксу и грязнулю. Им утру потоки слез, не забуду и про нос. (Платок)

8. Вот какой забавный случай! Поселилась в ванной туча. Дождик льется с потолка, мне на спину и бока! До чего ж приятно это! Дождик теплый, подогретый! На полу не видно луж. Все ребята любят... (Душ)

Молодцы, ребята! Добро пожаловать в страну Чистоты и Порядка! Главный закон в этой стране: «Вход неряхам воспрещен!» Жители страны и правитель Мойдодыр всегда здоровы, никогда не болеют, всегда веселые и бодрые. Как вы думаете, почему?

Мойдодыр. Я хочу друзья признаться,

Что люблю я по утрам

Физзарядкой заниматься,

Что советую и вам!

Всем зарядку надо делать!

Много пользы от нее.

А здоровье - вот награда за усердие твое!

Ведущий. Утро в стране здоровья начинается с зарядки. Для каждого жителя это закон, которому они подчиняются:

- Рано утром не ленись - на зарядку становись!

- Кто с утра прогонит лень - будет сильным и умелым, и веселым целый день!

А вы, ребята, утром делаете зарядку? Мойдодыр предлагает свои упражнения. Давайте вместе выучим их и будем делать каждое утро и даже тогда когда устанем:

1. «Вырастим большими». - Мы становимся все выше,- достаем руками крыши. На два счета поднялись, три - четыре - руки вниз. (Исходное положение - основная стойка, руки по швам. Дети поднимаются на носочки и подни-

мают руки вверх, тянутся как можно выше. Затем опускаются на пятки и руки опускают вниз.)

2. «Клен». - Ветер клен качает вправо, влево наклоняет. Раз - наклон, и два - наклон, зашумел листвою клен. (И. П. - ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево).

3. «Лесорубы». - Лесорубами мы стали, топоры мы в руки взяли. И руками сделав взмах, по полену сильно - бах! (И. П. - ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы в замок. Наклоны вперед с глубоким выдохом и опусканием рук.)

4. «Ванька - Встанька». – Ванька - Встанька! Присядь-ка! Непослушный ты какой, нам не справиться с тобой! (И. П. -основная стойка. Присесть, руки положить на колени, голову опустить. Подняться, выпрямиться).

5. «Зайчик». - Зайчик быстро скачет в поле, очень весело на воле. Подражаем мы зайчишке, непоседы-ребятишки. (Прыжки на носочках на двух ногах. Руки вверх, затем перед собой, и вниз.)

6. «Подстригаем кустики». - Красота кустам, деревьям тоже очень нужна. Подстрижем красиво их - будет радовать она! (И. П. - основная стойка - руки вытянуты вперед. Дети руками имитируют работу ножниц, правая и левая руки по очереди находятся сверху. Дети произносят звук — Вжик - Вжик...).

Молодцы! Мы разучили упражнения, которые вы сможете делать дома по утрам и станете закаленными и здоровыми.

Ребята! А каких людей называют закаленными?

Как вы думаете, зачем нужно закаляться?

Какие вы знаете правила закаливания?

Вот какой гимн есть в стране Чистоты и Порядка:

Ни мороз мне не страшен, ни жара,

Удивляются даже доктора,

Почему я не болею, почему я здоровее

Всех ребят из нашего двора?

Потому, что утром рано заниматься мне гимнастикой не лень,

Потому, что водой из-под крана обливаюсь каждый день!

Обратите внимание, какие вокруг чистые и нарядные улицы! По тротуарам идут аккуратные и веселые ребята. Кругом чистота и порядок! Хорошо и уютно жить в стране, где нет лентяев и грязнуль.

Вот и подошло к концу наше путешествие.

Кому из вас оно понравилось?

Что особенно понравилось?

Как вы думаете, что нужно сделать, чтобы еще раз увидеть эту замечательную страну?

Можем ли мы превратить в такую страну родной класс и родную школу?

Напишите и нарисуйте все, что вам понравилось или что вы предлагаете сделать, чтобы создать у себя такую страну.

Спасибо, Мойдодыр! Мы тебе очень благодарны за путешествие и за то, что ты подарил нам новые знания!

ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ (3 КЛАСС)

Л.П. Желтяник

"Путешествие в страну здоровья" - это урок обобщения знаний учащихся. Вместе с детьми выбирается вид транспорта, на котором будет совершено путешествие. Дети выбрали автобус в виде градусника и назвали его "Автоградусник".

На доске вывешивается карта страны, на которой намечены остановки запланированные во время путешествия, маршрут движения.

•

Карта страны Здоровье

1 Станция Руки. 2. Станция Зубы. 3. Станция Творчество. 4. Станция РЕЖИМ
5. Станция Цифровая. 6. Станция Вред. 7. Станция Глаза.

Сценарий ведет учитель (Экскурсовод). По ходу действия дети читают соответствующие стихотворные тексты, сказки и проч.

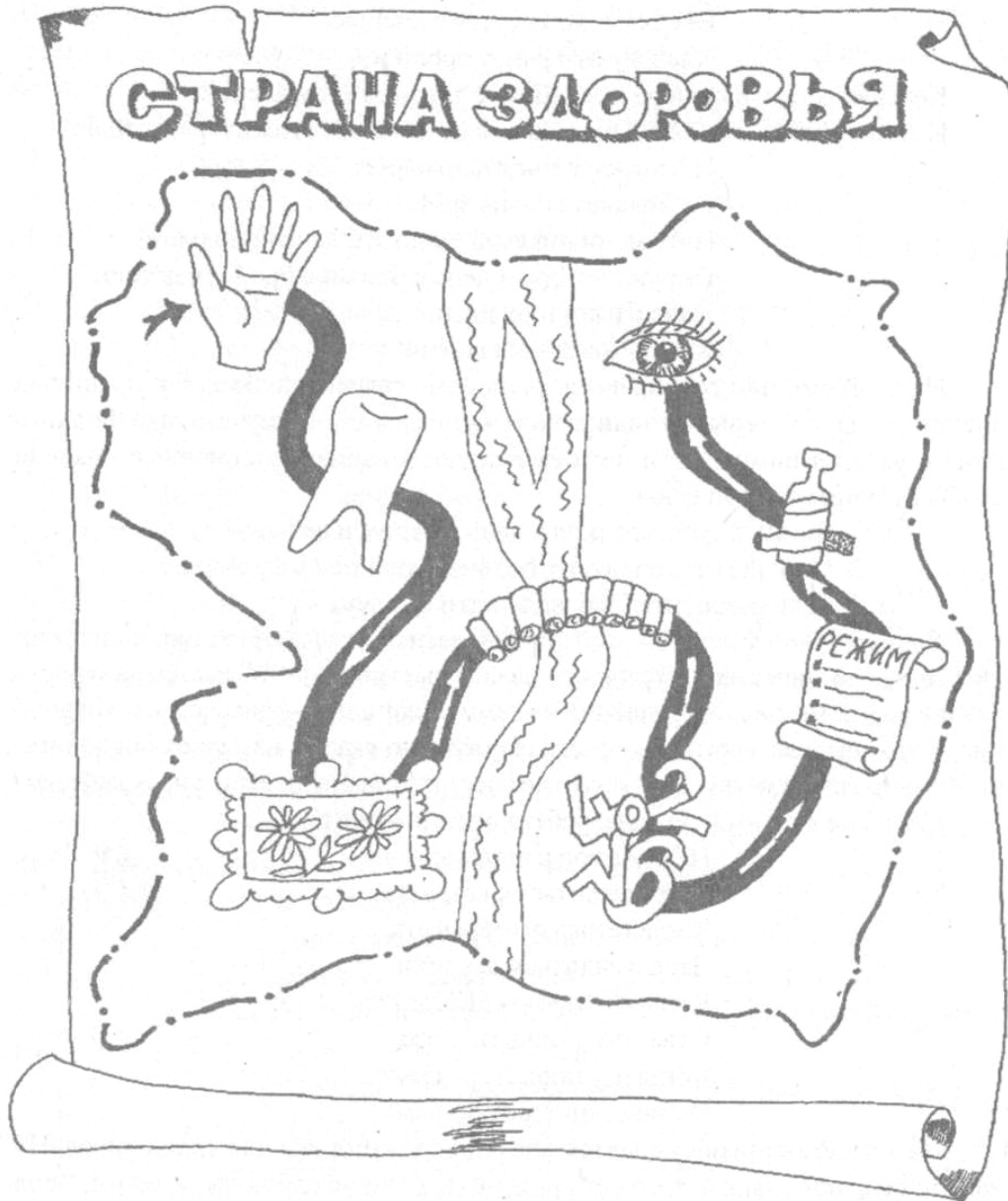
Станция Руки - Разве вы не видели на руках грязь?

А в грязи живет зараза незаметная для глаз!

Если, руки не помыв, пообедать сели вы -

Вся зараза это вот, к вам отправится в живот!

На этой станции дети должны рассказать о том, как ухаживать за кожей рук, что такое ногти, как содержать их в чистоте, для чего нужно мыть руки. Выслушав ответы детей, учитель (если что-то важное было упущено) делает дополнение. Каждая станция является ключом для того, чтобы попасть на следующую станцию. По ходу путешествия учитель выдает ключ к новой станции.



Станция Зубы. - Тридцать три веселых друга
 Уцепились друг за друга,
 Вверх и вниз несутся в спешке,
 Хлеб жуют, грызут орешки!

Красные двери в пещере моей, белые звери стоят у дверей.

И мясо, и хлеб - всю добычу мою - я с радостью этим зверям отдаю!

Плохо жить мне стало вдруг:
 Разболелся сильно зуб!
 Нету мочи никакой, надо зуб лечить больной.
 Вот уже который день с болью я брожу, как тень.
 Надо б к доктору идти,
 Кто поможет мне дойти?

На этой станции разбираются вопросы гигиены зубов: как правильно чистить зубы, причины возникновения кариеса и его профилактика, больные зубы и уход за ними. Затем дети вместе проговаривают основные правила, чтобы получить второй ключ.

1. Чистить зубы два раза в день - утром и вечером.
2. Меньше есть сладкого, больше - овощей и фруктов.
3. Если разболится зуб, надо идти к врачу.

Станция Творчество. На этой станции дети показывают как они подготовились дома к путешествию. Условия: должны выступить пять команд, на которые разбит класс. Форма выступления на тему «Здоровье» - рассказ, стихотворение, либо команда зачитывает составленную ею сказку, называет пословицы, или разыгрывает сценку. Дети получают поощрительные жетоны и третий ключ.

Станция Режим. - Режим, ребята, много значит!

Поможет он решить задачи:
 Когда ложиться и вставать?
 Когда тетрадку открывать,
 Чтобы садиться за уроки?
 Когда идти гулять? Когда???
 Ответ получишь ты тогда,
 Когда изучишь ты режим
 И станет он тебе родным!

На этой станции обсуждается значение режима дня для школьников. Нужен ли он взрослым и что может произойти, если не соблюдать режим, порядок. Повредит ли это здоровью? (Условия такие же, как и на станции Руки)
 Дети получают ключ.

Станция Цифровая. - Экскурсовод приводит цифровые данные о соответствии здоровых и больных детей, кратко рассказывает на доступном уровне о причинах заболеваний и в связи с чем возрастает их количество. Ведется беседа о том, чем нужно заниматься, чтобы не болеть (построена на загадках):

1. По сугробам без оглядки лихо мчатся две лошадки.
Подбежали к нам поближе, оказалось - это... (*Лыжи*).
2. На рояль я не похож, но педаль имею тоже.
Кто не трус и не трусиха, прокачу того я лихо!
У меня мотора нет, я зовусь... (*Велосипед*).
3. Вот какой забавный случай: поселилась в ванной туча,
Дождик льется с потолка мне на спину и бока.
До чего ж приятно это! Дождик теплый подогретый,
На полу не видно луж. Все ребята любят... (*Душ*).
4. Спелые, сочные, разноцветные,
На прилавках всех - заметные!
Мы полезные продукты,
А зовемся просто... (*Фрукты*).
5. Чтоб с болезнями справляться -
Надо просто... (*Закаляться*).

Дети получают ключ от следующей станции. Ведущий предупреждает, эта станция опасна для здоровья, поэтому нужно быть очень осторожными.

Станция Вред. На этой станции дети рассказывают, что они увидели (сигареты, спиртные напитки, много сладостей, дымящиеся трубы, пыль и грязь на улицах...) и как все это может повлиять на здоровье. Учитель подводит итог обсуждения и дети покидают станцию, опасную для жизни.

Станция Глаза. Прислушайся!

Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока,
Недаром люди говорят: «Храните как зеницу Ока!»
И чтоб глаза твои, дружок, могли надолго сохраниться,
Запомни ты десяток строк:
Глаза поранить очень просто - не играй с предметом
острым!
Глаза не три, не засоряй, лежа книгу не читай!
На яркий свет смотреть нельзя — тоже портятся глаза!
Телевизор в доме есть, упрекать не стану, но, пожалуйста,

не лезь к самому экрану!
И смотри не все подряд, а передачи для ребят, что
приносят пользу.
Не пиши, склонившись низко, не держи учебник близко!
И над партой каждый раз не сгибайся как от ветра,
От стола до наших глаз - ровно 40 сантиметров!
Глаз в темноте не напрягай, их здоровья не лишай!

Рассматриваются вопросы о гигиене зрения, об уходе за глазами, о болезнях, связанных с органами зрения, о пользе ношения очков.

Правитель страны Здоровье имеет очень хорошее зрение и наблюдал за маршрутом путешествия школьников. Он провожает их домой с напутствием:

Мы желаем вам, ребята, быть здоровыми всегда!
Но добиться результата невозможно без труда!
Постарайтесь не лениться - каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться, руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь - это так поможет вам!
Свежем воздухом дышите по возможности, всегда,
На прогулки в лес ходите, он вам силы даст, друзья!
Мы открыли вам секреты, как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы и легко вам будет жить!

Но для того чтобы выйти из страны Здоровье, необходимо сделать домашнее творческое задание на тему: "Что больше понравилось?". Написать мини-сочинение, нарисовать рисунок, составить кроссворд, изготовить поделку. Это задание для музея страны Здоровье, для следующих посетителей.

На этом наше путешествие заканчивается - объявляет ведущий – Молодцы! Вы можете жить в стране Здоровье, так как вы знаете все правила и закон этой прекрасной страны. До следующей встречи!

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ (3 КЛАСС)

Л.В. Супрыткина,

Н.П. Абаскалова.

Мы хотим, чтобы внутренний мир, духовный склад наших детей был богатым и глубоким. Но по-настоящему возможно это лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии. Достижению этой цели способствуют меры физического воспитания и гигиены.

Движение - важнейший естественный стимул жизнедеятельности организма, тренировка различных его органов и систем. Достаточное количество движений (различных упражнений) совершенно необходимо для нормального развития и здоровья детей.

Сущность физического воспитания можно свести к трем основным принципам.

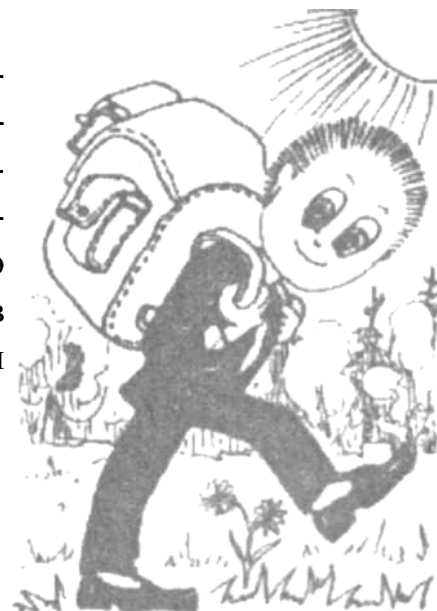
Первый - это регулярное упражнение различных групп мышц, суставов и связок, в результате чего они действуют наилучшим образом и согласованно.

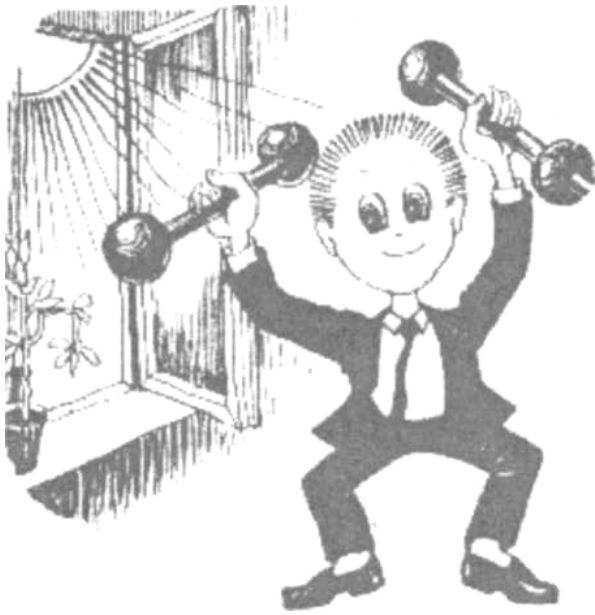
Второй - определенная нагрузка, тренирующая те системы, которые обеспечивают движения-дыхательную, сердечно-сосудистую, пищеварительную, нервную; улучшающая обмен веществ и энергии.

Третий - когда ребенок выполняет определенное количество разнообразных упражнений, когда он стремится делать их правильно и в заранее намеченном объеме, - тогда у него складывается такие черты характера, как настойчивость, воля, целеустремленность, решительность, самообладание, способность к самооценке и самоконтролю. У него возникает осознанная мотивация, потребность в выполнении этих упражнений для сохранения и укрепления своего здоровья.

Задачи урока.

1. Совершенствовать координацию движений.
2. Тренировать силовую выносливость мышц.





3. Проводить профилактику плоскостопия.
4. Тренировать навыки правильной осанки.
5. Отрабатывать упражнения в равновесии и балансировании.
6. Обучать упражнениям для укрепления и коррекции зрения, дыхания, сердечно - сосудистой, нервной и других систем.

Начинаем урок!

Построение, приветствие, заряжаемся энергией.

Раскрываем ладони, захватываем тепло солнца, сжимаем кулаки. Сила!

1. Упражнения на осанку у стены: затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены, лопатки прижаты, дети смотрят прямо перед собой. Они пересекают зал поперек, сохраняя осанку (включаем движения руками).

2. Упражнения лежа на животе.

а) Исходящее положение (И.П.) - кисти рук под плечами; 1-2 - руки в локтях выпрямляем; 3-4- И.П. - Голову поднять, позвоночник натянуть, хорошо прогнуться;

б) И.П. - руки вперед прямые (позиция «парашютист»); 1-2 - прогнуться, поднимая вверх прямые руки и ноги (вдох); И.П. - выдох.

в) «Коробочка»: И.П. - кисти рук под плечами; 1-2 - выпрямить руки, ноги в коленях согнуть, прогнуться и коснуться носками головы;

г) «Крест»: И.П. - прямые руки и ноги врозь; 1-2 - правая рука и левая нога вверх; 3-4 - левая рука и правая нога вверх; И.П.;

д) «Ладья»: И.П. - берем в руки ноги за голень; 1-2- ноги подтянуть к голове (попробовать покачаться как ладья на воде); И.П.

3. Упражнения, лежа на спине.

а) И.П. руки вверх, ноги прямые; 1-2 - подняться в сед с наклоном; 3-4— И.П. Упражнение для мышц ног, живота и спины;

б) «Валик»: И.П. - руки вверх, ноги прямые; 1-2 - согнуть колени, подтянуть к груди, руки сомкнуть на голени, подбородок прижать к груди, голову

подтянуть к коленям; И.П. Упражнение для мышц живота, ног, спины, для дыхания;

в) «Листопад»: И.П. - руки за голову, локти прижать к полу, ноги прямые; 1—4 - отводя в стороны прямые ноги, поднимаем их вверх; 5-8 - И.П. Упражнение для мышц живота, спины, привратника;

г) «Ножницы»: И.П. - прямые ноги под углом 45 градусов; 1-4 - ноги врозь, скрестно; 5-8 - поочередно вверх и вниз.

4. Эмоциональные упражнения на все группы мышц (стихи сопровождаются соответствующими движениями).

Мы охотимся на льва. Не боимся мы его. У нас огромное ружье и точеный меч. Ой! Что это? Ой! Кто это? Это дорога! Над ней не пролететь! Под ней не проползти! Ее не обойти! Пошли напрямик!

5. Эмоциональное упражнение на мышцы глаз и глазодвигательного нерва (во время речитатива учащиеся выполняют движения и следят глазами за движением капель, представляя, что идет дождь):

Капля первая упала - кап. И вторая пробежала - кап. Мы на небо посмотрели, капельки кап-кап звенели. Намочились лица. Мы их вытираем. Туфли, посмотрите, мокрыми стали. Плечами дружно поведем и все капельки встряхнем. От дождя мы убежим, под кусточком посидим.

6. Массаж ушной раковины (массируем ухо и вспоминаем, какие внутренние органы спроецированы на ушную раковину).

7. Стойка у стены - ставим позвоночник.

а) И.П. Основание ладони накладывается на висок (стоять на двух ногах, равномерно распределяя центр тяжести); 1-8- давим рукой на голову, локоть в сторону (выдох на 8 счетов). То же другой рукой (во время выдоха локти в стороны);

б) И.П. - руки в замок на замок; 1-8 - давши руками на затылок;

в) И.П. - руки в замок на лбу; давим руками на лоб.

Физкульт - паузы для уроков (упражнения на дыхание, зрение, позвоночник). Все упражнения выполняются по 5 раз.

1. И.П. - сидя. Выпрямить спину и, потянувшись вверх, сделать вдох. Затем расслабиться, наклониться к коленям и сделать выдох.

2. И.П. - сидя, руки на пояс (можно стоя). Повернуть голову вправо и смотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево и смотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение.

3. И.П. - стоя или сидя. Прикрыть веки, крепко зажмуриться, одновременно крепко сжать пальцы в кулак. Открыть глаза, раскрыть ладони.

4. И.П. - стоя или сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, а затем - против часовой стрелки, опустив глаза вниз.

5. И.П. - стоя. Поднять руки вверх, встать на пальчики, сделать вдох со звуком «а-а-а»... Затем быстро опуститься, быстро опустить (уронить) руки и быстро произнести: «ух!» (выдох).

6. Дыхание по кругу - улучшение кровообращения (упражнение требует сосредоточенности, можно проводить в средних и старших классах).

И.П. - сидя или стоя. Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Медленный вдох, начинаем с большого пальца правой ноги, поднимаем по правой стороне туловища и доводим до точки между бровями (третий глаз), а затем - по левой стороне туловища, делаем медленно выдох до большого пальца левой ноги. Затем упражнение повторяется.

II. ВАЛЕОЛОГИЯ ЧЕРЕЗ ШКОЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

БИОЛОГИЯ И ВАЛЕОЛОГИЯ

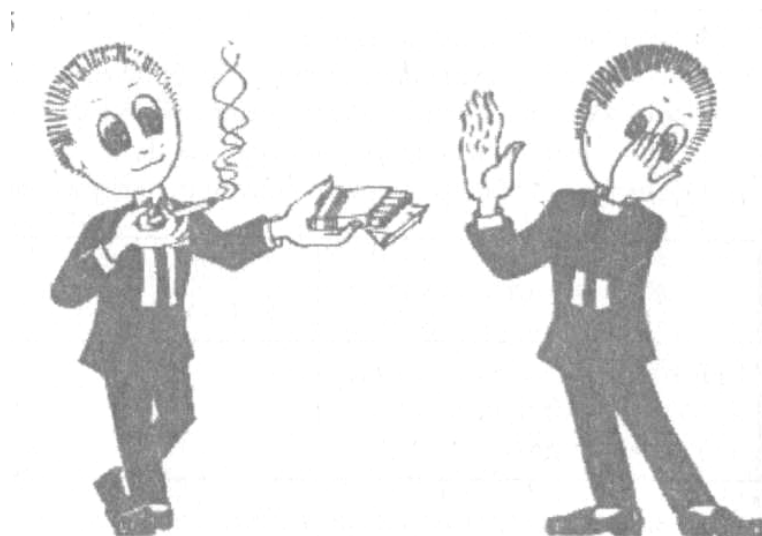
ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ЗДОРОВЬЕ (9 КЛАСС)

Л.И. Нилова

Предлагаются фрагменты уроков биологии с включением валеологического материала, которые могут быть также использованы на внеклассных занятиях и в индивидуальных беседах.

1. *Табачный дым и вес новорожденного.* У курящих женщин новорожденный весит на 150-250 меньше, чем у некурящих. Это связано с тем, что никотин угнетает деятельность гипофиза, следовательно, меньше вырабатывается гормона роста, отсюда и маленький вес.

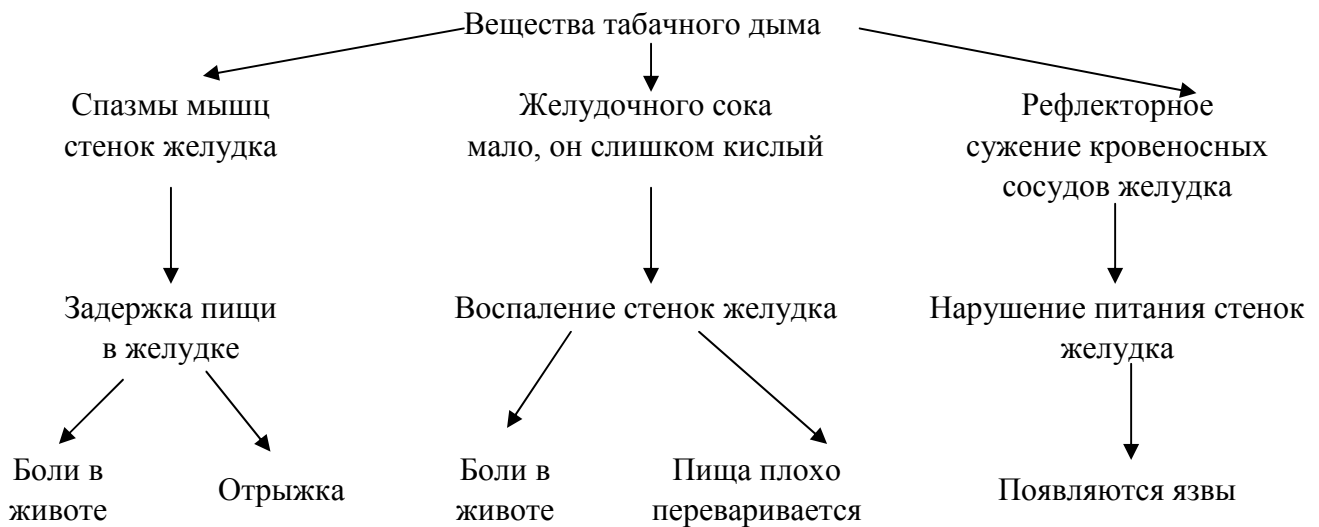
Этот фрагмент органично включается в урок при изу-



чении желез внутренней секреции в темы «Развитие человека после рождения». Можно материал фрагмента предложить ученикам в форме проблемного вопроса: «Почему дети курящих матерей имеют при рождении маленький вес?»

2. *Пищеварение в желудке.* После изучения механизма пищеварения в желудке и его регуляции, можно предложить учащимся вопрос: «Почему гастриты и язвы желудка - обычные болезни курильщиков?»

После обсуждения следует создать примерно такую схему



Вопросы:

Какие следует сделать выводы?

Почему язвы у курящих долго не зарубцовываются?

Почему смертность от язвы у курящих в 4 раза выше, чем у некурящих?

3. *Табачный дым и здоровье будущей мамы.*

Обследовали 5200 рожениц и получили следующие результаты, %

Особенности родов	Пассивные курильщики 53	Некурящие 47
1. Преждевременные роды	20	9
2. Мертворождение	7	3
3. Уродство детей	3,5	0,8

Предлагается сделать анализ таблицы и вывод.

4. *Поражение органов дыхания у курящих.* Фрагмент используется при изучении гигиены дыхания.

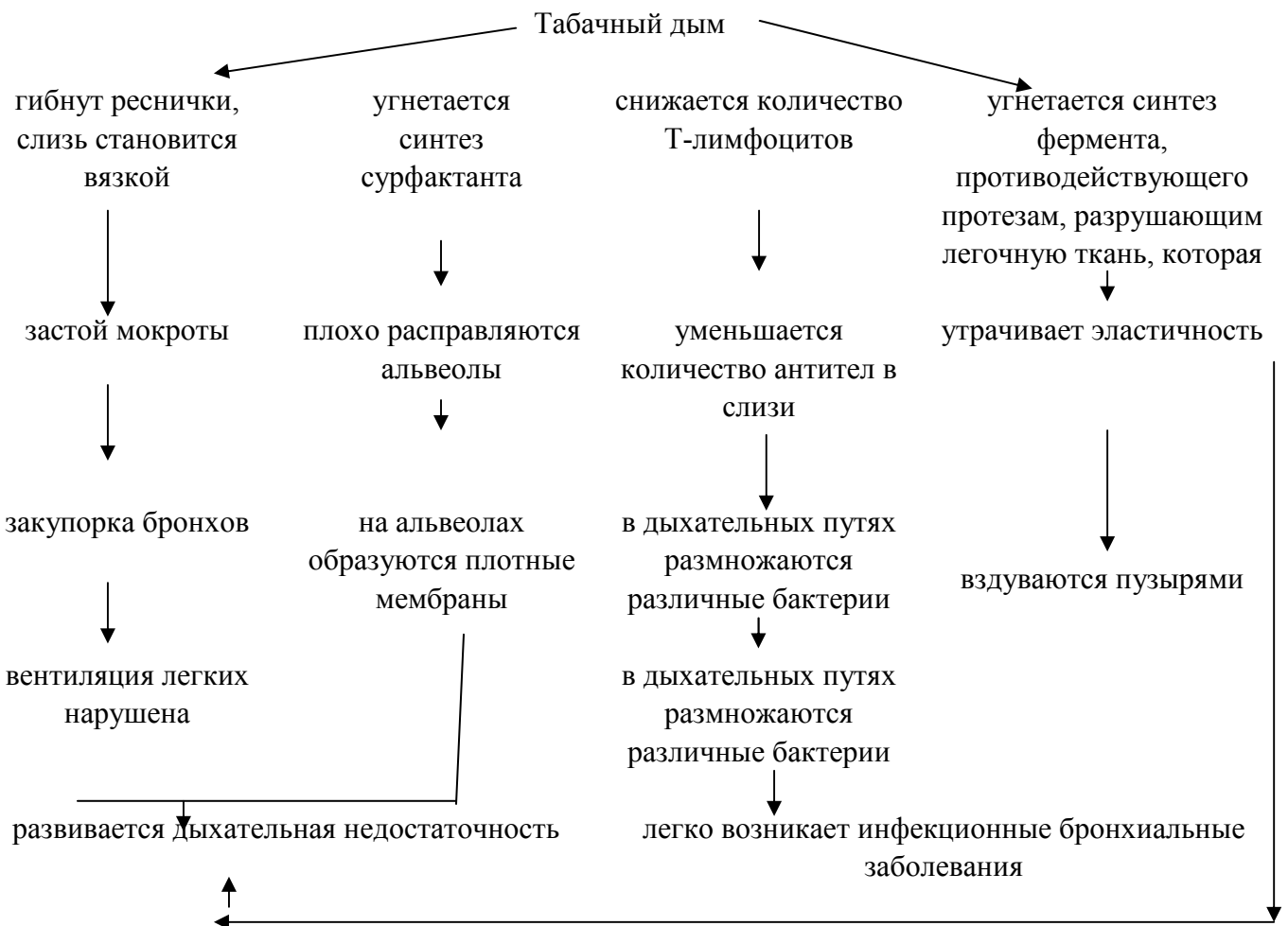
Органы дыхания имеют прямую связь с внешним миром, они первыми принимают удар различных вредных факторов внешней среды. Человек в одну минуту вдыхает и выдыхает около 5 л воздуха. В час - 300 л, за сутки - 7200 л. Допустим, что в 1 л воздуха находится 3 частицы пыли. Сколько частиц вдохнет человек за сутки? (Считаем). Что получили? (21600). А сколько посторонних частиц в воздухе в действительности? Природа снабдила легкие мощным очистительным аппаратом. Каким?

В процессе беседы выясняем, что это:

1. Механическая очистка - кашель, чихание, реснички.
2. Химическая очистка - слизь, сурфактант, лизоцим.
3. Цитологическая очистка - альвеолярные макрофаги.
4. Иммунологическая защита - с помощью антител.

Что же происходит в легких при вдыхании табачного дыма?

5. *Эритроцитная система новорожденного и табачный дым.* Фрагмент



используется в теме «Клетки крови».

После изучения строения эритроцитов предлагается подумать над такими фактами.

У новорожденного в крови две разновидности гемоглобина:

I - Hb F - фетальный (плода).

II - Hb A - взрослого

Если кислорода не хватает, то уровень Hb F становится выше.

Уровень Hb F при развитии ребенка изменяется: момент рождения - 80% Hb F, в 4-5 месяцев - 10% Hb F, в 6 месяцев - 0% Hb F.

Если этого не происходит, то это считается патологией. Известно, что Hb F хорошо присоединяет кислород, но очень плохо отдает его клеткам. Какие вытекают отсюда последствия?

Уровень Hb F у детей, в семье которых курит отец, после выписки из родильного дома возрастает на 10-15%. О чем это говорит? Почему это вызывает тревогу?

ТАБАЧНЫЙ ДЫМ И РАЗВИВАЮЩИЙСЯ ПЛОД

Цель: показать, чем опасен табачный дым для развивающегося плода.

1. Урок начинается вопросом: как осуществляется связь плода с организмом матери?

Изучается строение матки во время беременности, выясняется связь строения с ее функцией.

2. Какие вещества содержит табачный дым?

Учащиеся называют эти вещества, а учитель говорит о том, что через 5 минут после вдыхания табачного дыма никотин, угарный газ, радиоактивный полоний оказываются в организме плода и оседают в клетках головного мозга, печени, половых железах.

Каждая новая сигарета увеличивает количество вредных веществ. Если провести исследование крови плода, то можно получить поразительные результаты. Концентрация никотина: 18% в крови, текущей к плоду и 10% - текущей от плода.

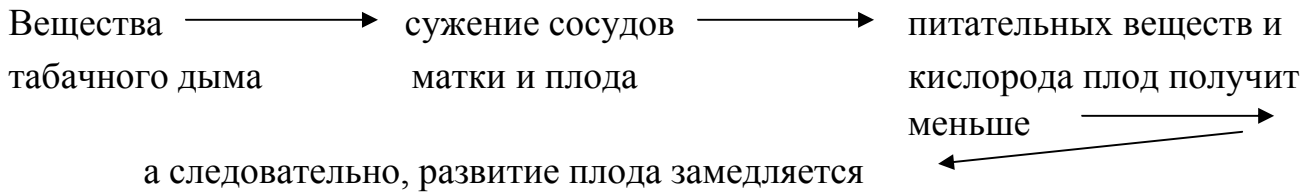
Почему цифры разные, куда делись 8%? Ответы выясняются в процессе беседы.

3. Повторим ранее пройденную тему - строение сосудов и механизм регуляции их работы. Два ученика рассказывают о строении сосудов, о регуляции

их работы.

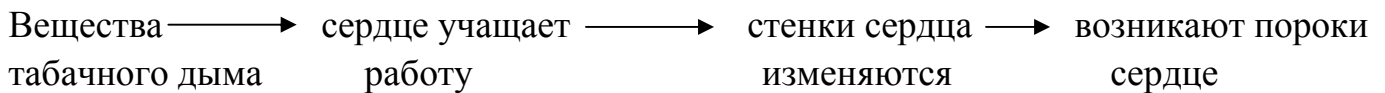
А что происходит с сосудами матки и плода при вдыхании беременной женщиной табачного дыма?

Учащиеся решают проблему, работая в микрогруппах, обсуждают результаты. По итогам работы вычерчивается схема:



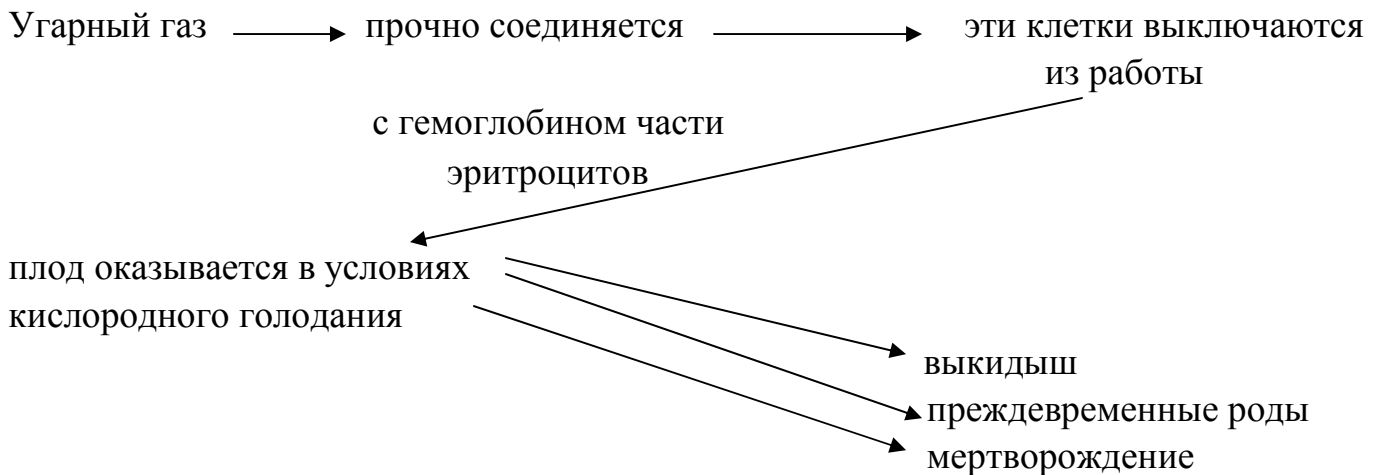
А что происходит с формирующимся сердцем плода?

Обсуждение вопроса в микрогруппах, оформление результатов работы:



5. Вспомним строение и функции эритроцитов (рассказ ученика). Как влияют на функции эритроцитов плода вещества табачного дыма?

Работа в микрогруппах, получаем результат.



5. Обсуждаем общий вывод и записываем его в тетрадь.

ТАБАЧНЫЙ ДЫМ И ВИТАМИННАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Цель: вскрыть причины витаминной недостаточности у курящих и пассивных курильщиков.

1. Рассказ учителя о различных витаминах и их роли в организме, учащиеся вносят сведения в таблицу (1).

Таблица 1.

Название витаминов	Роль витаминов в организме	В чем выражается витаминная недостаточность

Вывод:

2. Рассмотрим путь витамина С в клетки организма.

Аскорбиновая кислота \longrightarrow через клетки кишечника в виде дегидроаскорбиновой кислоты кислоту \longrightarrow Кровь \longrightarrow превращается в аскорбиновую

Такие преобразования происходят при нормальных условиях работы организма.

В состав табака входит вещество, которое называется акролеин. Оно очень быстро проникает в кровь и очень медленно из нее выделяется. На дегидроаскорбиновую кислоту оказывает ингибирующее действие.

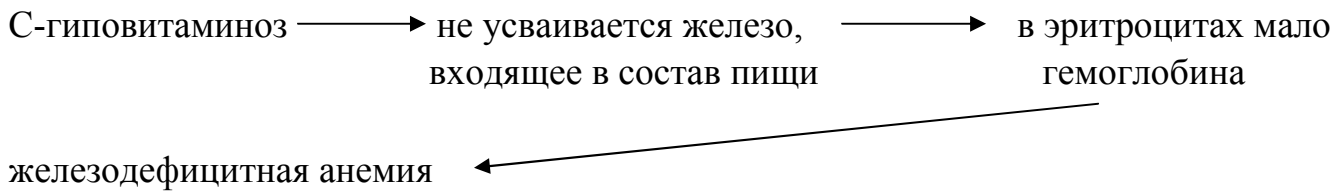
Почему у курящих людей и пассивных курильщиков развивается С-гиповитаминоз? Можно ли избежать этого состояния, если съесть много продуктов, богатых витамином С?

В процессе беседы выясняется, что избежать С-гиповитаминоза невозможно, т.е. акролеин всегда будет препятствовать переходу дегидроаскорбиновой кислоты в аскорбиновую.

3. Как можно объяснить тот факт, что дети, которые мало бывают на воздухе, долго находятся в помещениях, где курят родители, более подвержены рахиту?

Учащиеся обсуждают проблему и приходят к выводу, что причина данного явления в том, что такие дети получают мало ультрафиолетовых лучей.

4. Давно заметили, что курящие и пассивные курильщики подвержены малокровию. Давайте найдем причины этого явления.



АЛКОГОЛЬ И РАЗВИВАЮЩИЙСЯ ОРГАНИЗМ

Цель: убедить учащихся в том, что алкоголь оказывает пагубное влияние на развивающийся организм.

I. Урок начинается чтением отрывка из статьи врача И.К. Янушевского:

«Красивая хрупкая рюмка на тонкой ножке, а вино в ней переливается и играет на свету теплыми янтарными бликами. А я вижу в этот момент перед собою галерею обрюзгших лиц, распростертых в тяжелом дурмане тел, слышу звон разбитой посуды, хриплую брань. Профессия психиатра много лет сталкивала меня с крушениями человеческих судеб, с болезнями и несчастьями, в истоке которых стояло именно оно - золотое как небо...»

Беседа по вопросу: «Какие чувства вызывает у вас этот отрывок?»

В процессе беседы приходим к выводу: если женщины будут пить, то нашим потомкам грозит полное вымирание.

Как это доказать?

II. Учащиеся получают карточки с вопросами. 1. Почему необходимо грудное вскармливание ребенка? 2. Что такое выкидыш? 3. Каковы причины умственной неполноценности детей, матери которых пьют? 4. Почему жених и невеста не должны на свадьбе пить вино? 5. Почему у детей, матери которых пьют, часто бывает, больна печень? 6. Почему пьющие женщины рано стареют?

Учитель открывает доску, на которой заранее записаны следующие факты.

1. 30-40% женщин-алкоголичек не могут кормить ребенка грудью. А каков результат? (Беседа по вопросу карточки № 1).

2. Пьющие женщины рано стареют и не могут иметь детей. Почему?

(Беседа по вопросу карточки № 6).

3. У пьющих женщин часты выкидыши и рождение мертвых детей. (Беседа по вопросу карточки № 2).

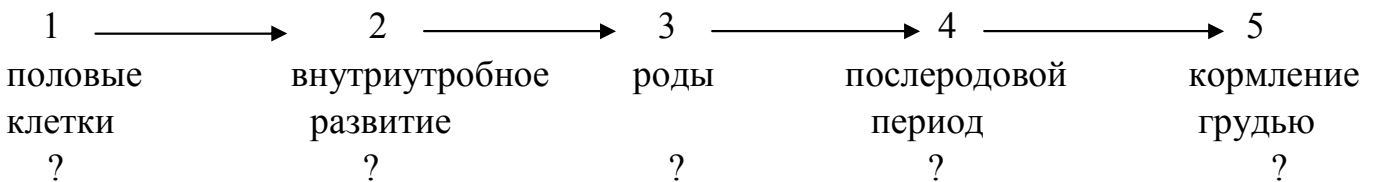
4. Дети пьющих женщин отстают в развитии или могут быть умственно неполноценными. (Беседа по вопросу карточки № 3).

5. Законы Древней Греции:

- а) молодые люди не пили спиртные напитки;
- б) новобрачные не пили вино;
- в) пьяный муж не приближался к жене.

Закон Древней Руси: на свадьбе жених и невеста не пили вино. (Беседа по вопросу карточки № 4).

6. Механизм влияния вина на развитие плода. (Подробно рассматриваются все этапы и дается ответ на вопрос карточки № 5).



III. Как подтверждение сказанного выше приводится статистика французского врача Демме (конец 19 века): в потомстве семей алкоголиков - 50% детей погибают в раннем возрасте, из оставшихся 10% страдают эпилепсией и водянкой головы, 12% - умственно неполноценны, остальные имеют различные хронические заболевания. (Обсуждение статистических данных).

7. Древнегреческий философ Плутарх писал, что пьяницы рожают пьяниц. Согласны ли вы с ним?

8. Записывают в тетради выводы по всем вопросам темы.

АЛКОГОЛЬ И ПЕЧЕНЬ

Цель: выяснить роль алкоголя в патологических изменениях печени.

I. Учитель рассказывает о строении и функциях печени. Учащиеся вносят сведения о функциях печени в пустые прямоугольники, составляя схему.

Печень:

Вырабатывает тепло; задерживает яды; обезвреживает яды; уничтожает микроорганизмы; создает запас витаминов; синтезирует белки и билирубин; вырабатывает ферменты; превращает гликоген в глюкозу; глюкозу в гликоген; место отмирания клеток крови; образует желчь.

Вывод: печень - жизненно необходимый орган.

II. Какие изменения вызывает в печени алкоголь?

1. Клетки печени перерождаются, превращаясь в жировые.
2. Функции печени нарушаются, так как жировые клетки не могут выполнять функции печеночных клеток.

Практическая работа.

Предлагается рассмотреть ближайшие и более отдаленные прогнозы на состояние здоровья человека, который часто употребляет алкоголь, пользуйтесь при этом двумя утверждениями из раздела II и схемой из раздела I.

После завершения работы обсуждаются ее результаты и делается вывод.

ПРОСТО НОС (9 класс)

Н.П. Абаскалова



*На лицах есть выдающееся
(во всех смыслах) творение. Имя ему - НОС!
-Ничего вы не понимаете в носах! -
прохрипел из болота Бекас-Долгонос.-
Хороший нос должен быть прямой
и длинный, чтоб им козявок
из тины доставать удобно было.
В. Бианки*

Сценарий беседы

ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ!

* Нос - наш защитник. Пылевые частицы, взвешенные в воздухе, подвергаются жесткому фильтрконтролю волосков, которыми, как частоколом, сплошь обнесен вход (или предверие) носа. Получив «добро», воздух продвигается через носовой свод и средний носовой ход. Здесь на извилистых стенках слизис-

той благодаря ресничкам задерживается еще до 40% пыли, и эффективно обезвреживаются бактерии. Пройдя через три носовые раковины, очищенный и увлажненный воздух, наконец, плавно опускается «готовеньким» через хоаны (задние отверстия) в носоглотку.

* Какие бы трескучие морозы ни стояли на улице, хоть - 30°, прежде чем наполнить легкие, воздух всего за секунду непременно согреется в полости носа до + 36-37°. А какой температуры воздух поступает в легкие жителей знойной Африки, где +50° не предел? Все те же + 36-37°. Нос не только нагревает, но и охлаждает проходящий воздух, работая как естественный и лучший в мире кондиционер с невероятно высоким коэффициентом полезного действия.

* У вас красивый, мелодичный голос? Скажите спасибо носу. Его полость с придаточными пазухами и носоглоткой образует неподвижный резонатор, который усиливает звук и окрашивает его в неповторимый тембр.

* Наш нос стареет вместе с нами: уменьшается плотность капиллярной сети, понижается температура слизистой носа. Сами понимаете, непрогретый воздух - «родная стихия» возбудителей простудных заболеваний. Остается только одно - беречь нос смолоду. Это просто.

1. Дыша, держите рот «на замке», время от времени читайте вслух для укрепления мышц носа, а заодно рта и глотки.

2. Выполняйте упражнения дыхательной гимнастики: закрыв рот, сделайте 5-6 медленных вдохов и выдохов через нос. При этом кисти рук положите на шею (сзади) или на верхнюю часть живота.

3. Регулярно проветривайте комнату, протирайте пыль с мебели, делайте влажную уборку...

Оказывается...

Часть воздуха, которая проходит через носовую раковину, обязательно «провалится» в обонятельную ямку. Всего на 5 квадратных сантиметрах (такова площадь «засады») разместилось более 10 миллионов рецепторных обонятельных клеток, которые своими длинными волосками буквально вылавливают из воздушного потока пахучие молекулы и, «допросив», немедленно передают информацию по обонятельному нерву в головной мозг. "Такие силы брошены сюда неспроста.

КАК РАЗВИТЬ ОБОНЯТЕЛЬНУЮ ПАМЯТЬ

Возьмите 5 одинаковых флаконов из темного стекла, подберите 5 разновидностей парфюмерных запахов - это могут быть духи, одеколоны, туалетная вода, жидкое мыло. Напишите на бумаге номера от 1 до 5 и наклейте их на дно флакона. Осталось наполнить их на 1/3 ароматной жидкостью и плотно закрыть крышкой (запахи не должны перемешиваться). Делайте каждое задание не более 5-7 минут, чтобы не привыкнуть к запахам, и оцените их выполнение в баллах:

Нет ошибок - 10 баллов, 1 ошибка - 8 баллов, 2 ошибки - 6 баллов, 3 ошибки - 4 балла, 4 ошибки - 2 балла, 5 ошибок - 1 балл. После занятий обязательно проветрите комнату.

Задание 1. Хороша ли ваша обонятельная память?

1. Возьмите 5 флаконов, перепишите их номера в таблицу. Поочередно открывая флаконы, запоминайте запахи и их последовательность. Не забывайте тут же закрывать крышку. На это задание вам дается 2-3 минуты.

2. Вы запомнили запахи? Теперь перемешайте флаконы. Выбирая любой из них, откройте и определите, каким по счету был этот запах. Запишите номера флаконов в таблицу и проверьте свои ответы.

Задание 2.

Запахи и образ

1. Возьмите фотографии из семейного альбома

(или вырежьте портреты из журналов), выберете из них только 5, которые, по вашему мнению, будут соответствовать 5 запахам. Определяя запах, полагайтесь на интуицию. (Скажем: «Этот запах больше подходит полному мужчине, запах насыщенный и тяжелый».) Пометьте фотографию номером флакона.



2. Перемешайте флаконы. Возьмите любой и, ощутив запах, вспомните, какой фотографии он соответствует. Сравните точность совпадений.

Задание 3. Радуга ароматов

Парфюмеры всегда соотносят запах с цветом. У музыкантов бывает «цветовой слух»: например, Римский-Корсаков, Скрябин, Чюрленис, слушая музыку, одновременно видели ее в красках. Вот и вы настройтесь на «цветовое обоняние»: закройте глаза, успокойтесь. Возможно, вначале цвет будет едва различим, как в тумане. Со временем вы научитесь видеть его разлитым в воздухе, он может переливаться оттенками, сужаться в точку и вновь расширяться.

1. Берите флаконы по порядку, откройте их и попытайтесь увидеть цвет запаха. Нарисуйте и опишите его.

2. Перемешайте флаконы. Выбрав любой, откройте, почувствуйте запах. Теперь попытайтесь вспомнить, какой цвет ему соответствует. Сравните с первоначальным ответом. Подсчитайте количество ошибок.

Задание 4. Прикоснитесь к запаху

Попробуйте связать запахи с тактильными ощущениями (то есть с прикосновением к различным предметам). Нарежьте 8-10 картонных полосок, наклейте на них кусочки кожи, меха, различных тканей, других материалов, пронумеруйте с обратной стороны.

1. Потрогайте полоски на ощупь. Открывая флаконы, подберите каждому запаху соответствующий, по вашему мнению, материал. Возможно, ощущение веревки под пальцами в сочетании с нежным запахом вызовет у вас образ девушки на качелях, а от ее волос исходит такой приятный аромат... Запишите номера флаконов и соответствующих им полосок.

2. Перемешайте флаконы и проверьте себя. Ошибки есть?

Задание 5. Нарисуйте запах

Попробуйте представить запах в графических символах. Фантазируйте. Если образы будут сложными, попытайтесь вначале описать их словами, а потом превратить в рисунок.

1. Прodelайте это с каждым флаконом.

2. Перемешайте флаконы, а затем, ощущая ароматы, вспомните графические символы, им соответствующие (номер флакона не подглядывайте). Подсчитайте очки.

Задание 6. Создайте хорошее настроение

1. Расставьте флаконы по порядку от самого неприятного до самого приятного запаха. Постарайтесь понять, почему вы так сделали. Вернитесь в свое

прошлое, детство. Воспоминания будут появляться и исчезать вместе с ароматами. Возможно, один запах у вас связан с разлукой, а другой - с любимым человеком. Запомните порядок.

2. Перемешайте флаконы и проверьте себя, подсчитав ошибки. А когда к вам придут грустные мысли, вновь вдохните ароматы, начав с «невеселых» и закончив самыми заветными. И вот увидите - ваше плохое настроение улетучится.

Задание 7. Услыште звучание запаха

Попробуйте услышать запах: он может походить на одинокий голос флейты, теплый, глубокий звук виолончели или же скрип дубовых дверей в старом замке.

1. Опишите звук каждого запаха, открыв флаконы.

2. Перемешайте флаконы и проверьте себя, подсчитав ошибки.

Итак, какая память у вашего носа?

Вы набрали от 7 до 21 балла. С вашим носом не все в порядке. Обязательно развивайте свою обонятельную память с помощью теста. Возможно, вам потребуется помощь и консультация отоларинголога.

От 22 до 47 баллов. У вас нормальная обонятельная память, но явно наметилась тенденция к ухудшению восприятия запахов. Обратите внимание и потренируйтесь еще.

От 48 до 65 баллов. У вас хорошая обонятельная память, развитое воображение, легко возникают изобразительные, цветовые, тактильные, звуковые и эмоциональные ассоциации. Значит, ваш нос в полном порядке!

От 66 до 70 баллов. Поздравляем, у вас отличная обонятельная память, ваш нос обладает отменными способностями. Вы не думаете стать дегустатором?

ТАКИЕ ХРУПКИЕ И РАЗНЫЕ НОСЫ

* Леонардо да Винчи на одном из карандашных рисунков изобразил 12 разных по форме носов, которые он заметил у своих современников. А в медицинских атласах вы найдете 15 разновидностей носа - не аномалии и уродства, а варианты нормы, как говорят специалисты.

* В отличие от вспыльчивого Сирано де Бержерака генерал П.И. Багратион стоически переносил дефект своей внешности - непомерной величины нос,

даже подшучивал по этому поводу. Однажды ему доложили, что «французы на носу». «Это смотря на чьем, - добродушно отвечал Багратион. - Если на моем, то мы еще успеем отобедать.»

* В силу своего анатомического расположения нос, выступающий вперед, нередко становится жертвой травм. Его разбивают, «расквашивают», расшибают. Из-за густой сети тонких капилляров, которой пронизана слизистая носа, малейший удар может вызвать сильнейшее носовое кровотечение.

* Что делать «Варваре, у которой нос оторвали?» Срочно обратиться к врачу. Даже совершенно отделенный кончик носа можно пришить. Как правило, приживается он прекрасно, и нос выглядит как новый. Когда воины еще рубились на саблях, травмы носа случались очень часто. Удалой взмах шашки зачастую сносил не голову с плеч, а нос. Храбрый солдат, подхватив утерянную деталь своей внешности, поле боя не покидал. Лишь окончив сражение, иногда через 3-5 часов после печальной потери, спешил к лекарю, который с помощью иглы и ниток водружал нос на надлежащее место. И тот, как записано в походных дневниках, «совершеннейшим образом приживался».

Впрочем, и во время второй мировой войны среди травм ЛОР-органов ранения носа занимали первое место - 43,8%. Только лишь одним коллективом хирургов в эти годы было сделано 2517 пластических операций носа. До сих пор хирурги-виртуозы ринопластических операций не остаются без работы. Слишком многие люди считают свой нос неказистым и стремятся во что бы то ни стало изменить, иногда радикально, его рельеф и объем. Правы ли они? Какой нос лучше? Это дело эстетики и личного вкуса.

Самое же главное, поверьте, чтобы ваш «неповторимый» был в полном здравии - свободно дышал и позволял наслаждаться тончайшими ароматами.

АЛКОГОЛЬ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ (7-8 КЛАССЫ)

О.В. Курга

Цель. Учащиеся должны знать, что алкоголь - опасный наркотик, разрушительно действует на организм человека, о том, что происходит сразу после приема и к каким последствиям приводит длительное пристрастие к спиртному.

Задачи.

1. Ознакомить учащихся с материалами по истории развития алкоголизма, свидетельствующих о пагубных последствиях употребления спиртных напитков.

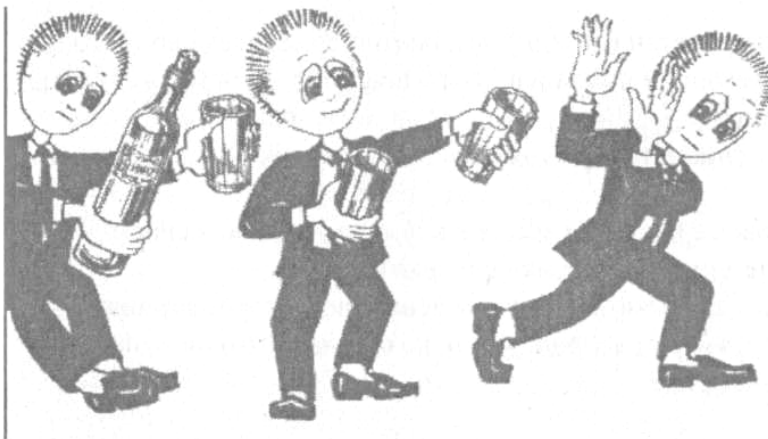
2. Воспитать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Сформировать знания, которые помогут учащимся укрепить свое здоровье. Привить активное отрицательное отношение к любым проявлениям пьянства, сформировать убеждение, что здоровье человека - личное и государственное богатство, а сохранение - его общественная задача.

3. Возбудить познавательный интерес учащихся к проблемам: влияния алкоголя на организм человека, алкоголь как враг здоровья, семьи, общества и др.

Ход урока. После предваряющей тему беседы учителя провести опыты, подтверждающие пагубное влияние алкоголя на растения и животных. (Межпредметные связи).

Оборудование: рисунки дерева, паука, курицы, пчелы, цветка в вазе.

1. Ученые впрыснули мизерное количество алкоголя пауку, он забегал су-



етливо и разом «забыл» свои ткаческие навыки.

2. Если прибавить в прикорм пчелам алкоголь, то они ведут себя очень буйно, а соты делают разучиваются.

3. Интересны сведения о действии алкоголя на птиц. Добавка алкоголя в корм птицам (курам), снижает их яйценоскость со 120 до 48 яиц в год.

4. Поставив срезанные цветы в спирт, мы увидим, что они погибнут.

II. История виноделия.

1. Древний Египет (замена грязной воды на виноградный сок).

2. Римская католическая церковь (таинство святого причастия).

3. Вино стало неприменным атрибутом жизни европейского общества. Контроль купцами за его изготовлением.

4. В 1300г. в Центральной Европе возникло пивоварение.

5. Название вин и место их приготовления.

6. Первоначальные примитивные цели (натираание, согревание), но затем люди экспериментировали с употреблением различных видов спиртных напитков, и вскоре употребление алкоголя стало неотъемлемой частью «культуры» и зачастую переходило в злоупотребление.

III. Работа класса в режиме «мозгового штурма».

Вопрос: назвать плюсы и минусы действие алкоголя.

Оборудование: лист ватмана, фломастер.

IV. Влияние алкоголя на организм человека.

А) Желудок: алкоголь не переваривается, а всасывается и переходит в кровь. (Гастрит - хроническое воспаление слизистой оболочки желудка)

Жирная пища, молоко, сыр препятствуют быстрому опьянению. Растянутое по времени потребление алкоголя и небольшие дозы позволяют печени перерабатывать выпитое более успешно, снижается степень опьянения.

Б) Печень: 1 порция выпивки 1-3 часа перерабатывается, в это время остальной алкоголь циркулирует в крови. (Цирроз - погибают здоровые клетки печени).

В) Головной мозг: в считанные минуты алкоголь замедляет работу головного мозга. Головокружение и припадки. Затрудняется работа мозжечка. Нарушается память, внимание.

Г) Органы чувств: снижается острота зрения, слуха, вкуса и т.д. Снижается быстрота реакции.

Д) Вес тела: человек с большим весом и крупным телосложением лучше переносит воздействие алкоголя, чем малорослый.

Вывод. Алкоголь - наркотик, химическое вещество, которое отрицательно влияет на организм. То, что он распространен, не означает, что он безвреден.

Минутка отдыха на уроке.

Упражнения «Отдыхалки»

1. Потянуться руками вверх (1-2 раза).
2. Закрывать глаза руками и про себя сосчитать до пяти.
3. Сложить ладони перед грудью, руки согнуты в локтях, пальцы направлены вверх. Нажимать ладонь на ладонь, как будто между ними лежит помидор (2-3 раза).
4. Вытянуть ноги вперед и оттянуть носки от себя, а затем наоборот, подтянуть к себе (2-3 раза).

Таблица 2

Последствия воздействия алкоголя

Кратковременное воздействие	Долговременное воздействие
Замедленная реакция	Заболевание алкоголизм
Нарушение координации движений	Провалы памяти
Ухудшение памяти	Нарушение функций головного мозга
Рвота	Цирроз печени
Затуманенный взгляд	Сердечно-сосудистые заболевания
Шатание при ходьбе и стоянии на месте	Сокращение продолжительности жизни
Потеря сознания	
Смерть в результате несчастного случая	Смерть

Существует большое количество воздействий, которые оказывает алкоголь на организм (Таблица 2). И все они могут оказаться пагубными.

В конце урока вопросы для учащихся.

1. Нужны ли такие уроки? 2. Какие темы вам были бы интересны? - Алкоголь и семья. Алкоголь и дети. Алкоголь и здоровье.

Можно предложить группе учащихся провести анонимный тест на тему «Подвержены ли вы риску алкоголизма?». Результаты могут быть использованы ими для выполнения научных докладов, рефератов, а учителем - для беседы с родителями.

Тест

1. Вы выпиваете, потому что у вас есть проблемы?
2. Выпиваете ли вы, когда ссоритесь со своими родителями?
3. Выпиваете ли вы, чтобы расслабиться?
4. Вы пьете залпом?
5. Случаются ли с вами какие-либо беды после того, как вы выпьете?
6. Выпиваете ли вы, когда вас выводят из себя ваши друзья?
7. Часто ли вы пьете в одиночку?
8. Были ли у вас неудачные попытки бросить пить?
9. Выпиваете ли вы перед работой?
10. Не работаете ли вы теперь хуже, чем раньше?
11. Не наблюдается ли у вас провалы памяти после того, как вы выпьете?
12. Признаетесь ли вы, что выпиваете?
13. Пьете ли вы до опьянения?
14. Размышляете ли вы о том, когда и где вам еще выпить?
15. Есть ли у вас приятели, которые считают, что в выпивке есть особый шик?

Если вы ответили «да» на один из этих вопросов, у вас, возможно, имеются проблемы с алкоголем. Алкоголизм - это болезнь. Не имеет значения, сколько вам лет, какого вы пола, какого вы вероисповедания или национальности. Не имеет значения, как долго вы пьете. Не имеет значения, что вы пьете.

Домашнее задание: пополнить классную коллекцию творческими работами (рисунки, поделки, стихи.)

Это будет вклад учащихся в антиалкогольную пропаганду.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ (9 класс)

О.В. Курга

Цель. Ознакомить учащихся с новым понятием - биоритмы (суточные, недельные, месячные, сезонные). Рассмотреть, каким образом они влияют на здоровье человека, его работоспособность. С помощью анкеты определить к какому типу биологического ритма (утреннему или вечернему) относится учащийся.

Вид урока - объяснительно-иллюстративный.

Тип урока - вводный.

Задачи. 1. Образовательные:

-ознакомить учащихся с понятием биоритмы, как важнейшим фактором, влияющим на здоровье и работоспособность человека;

-рассмотреть, что такое суточные, недельные, месячные, сезонные биоритмы.

2. Развивающие:

-формирование интеллектуальных умений - анализировать, сравнивать, делать выводы - на основе изучения воздействия биоритмов на различные функции систем организма человека; определение на собственном примере типа биоритма (утреннего или вечернего), к которому они относятся;

-формирование общеучебных умений;

-работа с наглядным материалом, оформление в тетрадях графиков, записей.

3. Воспитательные:

-воспитание научного мировоззрения, расширение кругозора за счет усвоения новых биологических понятий.

ХОД И СОДЕРЖАНИЕ УРОКА

Биологический ритм - один из механизмов, который позволяет организму приспособливаться к меняющимся условиям среды. Эти условия, повторяющиеся в определенном ритме, воздействуют на наш организм. Учащимся предлагается ответить на вопрос: какие изменения условий среды они наблюдали или знают - смена времен года, нарастание или уменьшение солнечной активности, смена дня и ночи, периодичность приливов и отливов. Подобная периодичность отражается в биологических ритмах и требует от организма приспособ-

ления. Можно дать углубленное понятие биоритмов - это колебания, максимальные и минимальные значения которых наступают через приблизительно равные промежутки времени. Такие циклические процессы происходят на всех уровнях нашего организма. Например, на клеточном. В клетках происходит два противоположных процесса: простые вещества соединяются между собой и образуют более сложные, а также разрушение и деление сложных веществ на более простые. Влияют на эти процессы свет и температура, т.е. смена дня и ночи. Днем наш организм максимально работает, быстро идет накопление и разрушение различных веществ. Ночью активность организма уменьшается, наши клетки отдыхают.

Доказано, что у людей с 7-8-часовым сном смертность минимальна. Если спят больше 10 часов, то она возрастает в 1,5 - 2 раза, а меньше 4 - в 2,5 раза. Работоспособность также определяется биоритмами. Наивысшая работоспособность - в 10-12 и в 16-18 часов, наименьшая в 14. Ночью происходит снижение мышечной силы, памяти, внимания, допускается больше ошибок. Но и ночью повышение работоспособности наблюдается в 24-1 и в 5-6 часов утра, понижение - в 1-3 часов. Но из правил есть исключения. Бывает, что время наибольшей продуктивности труда приходится на ночные или вечерние часы. Это - «совы». «Жаворонки» же имеют наибольшую работоспособность в утренние и дневные часы. Они просыпаются рано, чувствуют себя бодрыми и работоспособными в первой половине дня. Вечером же у них появляется сонливость, они рано ложатся спать. «Совы» засыпают поздно ночью, встают поздно утром и работоспособны бывают во второй половине дня. Кроме «жаворонков» и «сов» есть еще «голуби». Люди этого типа не любят рано вставать, но и ложиться поздно тоже не хотят. Это дневной тип.

На многих крупных предприятиях учитывают биоритмы людей. Стараются подобрать персонал для ночных смен исключительно из «сов». У «жаворонков», вынужденных работать ночью, чаще, чем у «сов», возникают заболевания желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы.

В течение суток наблюдается 3 дважды повторяющихся периода биоритмов, по 4 часа каждый.

1. Период «тяжести, покоя и влаги». Он соответствует утру перед восходом солнца, когда выпадает роса. На нас он отражается покоем и тяжестью. Это наиболее благоприятный период для первого приема пищи.

2. 10-14 часов. - в это время нам особенно хочется есть, пища полноценно переваривается.

3.14-18 - часы наивысшей работоспособности, наиболее благоприятны для занятий спортом. Даже плод (ребенок) к вечеру делает больше движений, чем днем.

4.18-22 - человек хорошо расслабляется. Мы получаем удовольствие от прошедшего дня, голова полна впечатлений.

5.22-2 - Чаще всего снятся «вещие» сны, появляется также аппетит.

6.2-6 Если встать из постели под конец этого периода, то весь день будешь чувствовать легкость и свежесть.

Про принятие пищи можно сказать, что 5-разовый прием полезнее, чем 2-3-разовый. Почему? (Ребята могут сами ответить на этот вопрос). Организм получает больше питательных веществ, все клетки организма, в том числе и мозговые, лучше работают.

Недельные биоритмы. Замечено, что в одну неделю у нас повышенное настроение, легко даются физические и умственные упражнения. В другую настроение подавленное, все нагрузки остро чувствуются. Почему? Организм не может постоянно работать на высоком уровне, ему нужен отдых. Можно высчитать свои недельные биоритмы, в неделю «отдыха» - нужно стараться не перегружать организм.

Влияние луны. Под воздействием луны происходят приливы и отливы на морях и океанах, их мощность увеличивается или уменьшается в зависимости от дня лунного месяца, это также влияет и на человека. В дни новолуния и полнолуния сильно меняется влажность, давление, человек, в зависимости от этого, по-разному себя чувствует.

Смена сезонов года также оказывает на нас влияние. Изменяется количество энергии, поступающей от солнца, следовательно, меняется влажность, плотность кислорода, в связи с чем легкие человека активно работают осенью. Плотность кислорода наибольшая в январе, минимальная в июне и июле. Это отражается на деятельности всего организма, особенно почек (активны в зимний период).

Устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов также подчинена биоритмам. Скорость заживления ран повышается в 9-15 часов. Смертность при ночных хирургических операциях в 3 раза выше, чем при дневных. Обострение заболеваний сердечно-сосудистой системы чаще в 9 часов, чем в 23. Туберкулез обостряется весной, язва - весной и осенью. Осенью и зимой большее выявление больных диабетом. Заболеваемость и смертность выше на 12 месяц от рождения.

Алкоголь, употребляемый в ночные часы, расщепляется и переходит в безвредные соединения на 2,5% быстрее, чем утром. Острота болевых ощущений возрастает с полуночи до 18 часов, а с 18 до 24 часов - снижается.

Время приема лекарств также имеет большое значение. Прием инсулина в ночное время, даже небольшими дозами, может привести к нежелательным последствиям. Днем восприимчивость к инсулину понижается и он может быть принят в значительном количестве. (Эти интересные данные приводятся в конце занятия).

На 2-м уроке учащимся предлагается тест на определение того, к какому типу («совы», «жаворонки», «голуби») они относятся. Ребятам следует записать правильный режим дня. Домашнее задание: сравнить свой установившийся и правильный режим дня. Из этого сделать вывод, к какому типу они относятся. Данные сравнить с результатами теста. Составить словарь понятий.

НЕОБХОДИМЫЕ ЗНАНИЯ О БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМАХ (10-11 КЛАСС)

Н.П. Абаскалова

Цель урока. Сформировать у учащихся старших классов научное представление о биологических ритмах.

Форма урока: урок-лекция.

Биологические ритмы - это циклические колебания интенсивности и характера тех или иных биологических процессов и явлений, дающих организмам возможность приспосабливаться к меняющимся условиям жизни. Только при «исправности» этого механизма возможна полноценная жизнь, сохранение здоровья и продление жизни. Этими проблемами занимается наука - хронобиология (от греческого – *chronos* - время). Возникновение биоритмов теснейшим образом связано с ритмическими процессами в природе. Это - движение небесных тел, смена времен года, дня и ночи, приливы и отливы, солнечная активность, физиологические процессы и т.д.

Основные ритмы в природе, наложившие свой отпечаток на все живое на Земле, возникли под влиянием вращения Земли по отношению к Солнцу, Луне и звездам.

Солнечные сутки (свет - темнота) = 24 часа.

Лунные сутки (приливы и отливы) = 24,8 часа.

Звездные сутки = 29,5 суток (строго согласованы с фазами Луны)

Классификация.

1. Микроритмы (от долей секунд до 30 минут): синтез и распад аденозинтрифосфорной (АТФ), частота сокращений сердца (0,8 сек), частота дыхания, перистальтика кишечника и др.

2. Средней частоты (от 30 мин. до 28 часов): ультрадианные (до 20 часов) и циркадные (20-28 часов) - околосуточные (основной ритм физиологических функций человека).

3. Мезоритмы (28 часов - 6-7 дней). Около 7 дней - циркасептальный - работает в течении недели (6-7 дни - выходные).

4. Макроритмы (20 дней - 1 год) - сезонные и околосеasonные, околосеasonные (учебный год, отпуск).

5. Мегаритмы (десятки и сотни лет) - инфекционные процессы (эпидемии), физическое развитие людей (акселерация).

Временной период - важнейшая характеристика биоритма (повторение функции или состояния организма). Суточные ритмы различных функций образуют единый ансамбль, в котором прослеживается строго упорядоченная последовательность метаболических, физиологических процессов и поведенческих актов. Кроме того, у человека наблюдается социальная детерминированность биологических свойств, связанная с трудовой деятельностью. Наибольший пик работоспособности всех структур у человека приходится на дневное время, а наименьший - на ночное.

Интересен тот факт, что для каждого организма существует свое «лечебное время», когда орган наиболее податлив к воздействию лекарств.

Даже спортивные результаты подчиняются закономерностям биоритмов (улучшаются или ухудшаются).

Весьма характерны такие медико-физиологические показатели.: работоспособность, температура тела, частота пульса и дыхания, давление крови минимальны в 1-4 часа, максимальны в 9-14 и в 16-20 часов. Физиологическая активность соответственно в 2-5, и в 12-19,5 часов. Гемоглобин в 11-13 и 16-18 часов. Содержание адреналина максимально в 6-9 часов.

Медицинские обследования лучше проводить в «неблагоприятные» часы суток (снижаются компенсаторные возможности организма и легче выявить имеющиеся отклонения в состоянии здоровья). А вот к зубному врачу лучше обращаться после 18 часов, т.к. острота болевых ощущений снижается с 18 до 24 часов, а с полуночи до 18 часов - повышается.

Алкоголь, выпитый ночью (в 1-2 часа), расщепляется и переходит в безвредные соединения на 2,5% быстрее, чем утром. Прием хвойных ванн гипотоникам можно рекомендовать утренний (снижение на 5 мм.рт.ст.), а гипертоникам - вечерний (- 13 мм.рт.ст.)

А может ли измениться чувствительность организма к самому восприятию времени? С чем это связано?

У каждого человека существует своя «индивидуальная минута», когда, не глядя на секундомер, человек отсчитывает минуту:

а) если 1 мин еще не прошла, то ваши биочасы работают ускоренно, это отражает уровень тревожности человека (чем больше разница, тем выше уровень тревожности), депрессию, болезнь;

б) если секундомер показывает больше 60 сек, то вы «растягиваете время». Установлено, что люди, имеющие хорошие способности адаптации к воздействию внешних факторов и к физическим нагрузкам, способны, как бы «растягивать» время.

П.Ф. Лесгафт утверждает: тренировка в оценке временных интервалов нормализует время, «индивидуальной минуты», а это, в свою очередь, снижает тревожность при выполнении любой работы, т.е. сохраняет здоровье (нет стресса, связанного со страхом не успеть, ошибиться и т.д.).

«СОВЫ» И «ЖАВОРОНКИ»

Ученые выявили, что по различному и всегда индивидуальному расположению акрофаз (пиков) биоритмов людей делят на три основных хронотипа: «жаворонки» (утренние), «голуби» (дневные), «совы» (вечерние). Их различия проявляются в функциональных возможностях организма в те или иные часы суток. У «жаворонков» наибольшая работоспособность в утренние часы, а у «сов» - в вечерние. Немецкий физиолог Р. Хампп установил, что 1/6 часть людей относится к лицам утреннего типа, 1/3 - вечернего типа, а половина людей - «аритмики» - «голуби». Это преимущественно люди, занятые физическим трудом, а «совы» - заняты умственным трудом. Между типами имеются отличия в физиологическом плане (устойчивость к гипоксии - у «жаворонков» ниже, чем у «сов»; различно количество выделяемого адреналина, продуктов метаболизма и др.), так и в поведении.



«Жаворонки» в утренние часы имеют четко выраженную синхронизацию работоспособности, уровня функционального состояния центральной нервной системы и ее периферического двигательного отдела. У «сов» же отмечается напряжение в регуляции функций, они делают в 1,5-2 раза больше ошибок, чем «жаворонки».

Интересно, что вид спорта сам «выбирает» свой хронотип (для высокой квалификации): гольф - (утренний вид спорта) - «жаворонки», а водное поло (вечером) - «совы» и т.д.

Важно учитывать хронотип для совместной деятельности, общения, совместного проживания и т.д. (Когда расселили студентов по схожему хронотипу («С»-«С», «Ж»-«Ж», «Г»-«Г»), повысилась успеваемость, снизилась нервозность, улучшилось общение.)

Еще совсем маленьких нас учат не обращать внимание на наше тело и не доверять своим ощущениям, мы вынуждены ходить в школу, на работу по произвольному рабочему расписанию, которое, как правило, не соответствует нашему хронотипу. Поэтому ничего удивительного нет в том, что мы потеряли контакт с нашим телом, страдаем многими болезнями, а к 50-летнему возрасту наживаем массу патологий.

Действительно, стоит ли детей - «сов» заставлять учиться в 1 смену (у них в 16 часов наибольшая умственная работоспособность и внимание), если в школе есть 2? У «жаворонков» - высокая работоспособность и высокое внимание в 10 часов. Если «жаворонки» работают ночью, у них возникают заболевания желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы и др. У «жаворонков» чаще бывает гипертония - 48,6%, а у «сов» - 29%. У «жаворонков» - 24-часовой ритм, а у «сов» - более 24 часов.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ И РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

При психологических, физических, умственных нагрузках (а также болезнях) происходит десинхронизация биоритмов (снижается умственная и физическая работоспособность). Если учебный процесс совпадает с биоритмологическим оптимумом, продуктивность умственной работы максимальна. При составлении расписания и распределении домашних заданий необходимо учитывать изменение работоспособности в течении суток и циркадальный ритм - в течении недели.

1 урок - период вработывания, а с 4 работоспособность снижается. У младших классов повышение работоспособности на 2 уроке, у средних и старших повышение работоспособности на 2-3 уроке.

Наиболее сложные уроки должны стоять в часы акрофазы работоспособности (математика, физика, химия и др.), а на 4 уроке - урок-разрядка (физкультура, пение, рисование, труд), который не позволит резко снизить работоспособность на 5 и 6 уроках.

Это относится к 1 и 2 сменам в равной степени.

Понедельник - фаза вработывания после выходного дня, вторник и среда - увеличение работоспособности, в четверг и пятницу - снижение, а в субботу - 50 на 50%, некоторый подъем работоспособности обусловлен эмоциями ожидания воскресенья, связанного с другими видами деятельности (кино, лыжи, игры и т.д.).

При нарушении данных биоритмических закономерностей (особенно во 2 смену) у школьников понижается адаптационно-приспособительные возможности организма: падает работоспособность, повышается утомляемость, нарушается сон, развиваются неврозы, увеличивается количество заболеваний дыхательной, пищеварительной систем, усиливаются аллергические реакции, повышается давление (у подростков - гипертония).

Согласно теории биоритмов венского психолога Г. Свободы и берлинского врача В. Флейса, жизнь каждого человека, начиная с момента рождения, протекает в соответствии с 3 отдельными циклами: физическим, эмоциональным и интеллектуальным. Каждый цикл имеет (+) и (-) периоды. Так, например, для интеллектуального цикла характерна интенсивность работы мозга в положительном 16,5 дневном периоде, легче дается учеба, решение сложных мате-

магических и других задач, любое интеллектуальное задание.

Совпадение критических дней всех трех циклов бывает лишь 1 раз в год (это самый опасный день).

Для того, чтобы каждый мог определить свои биоциклы, американский журнал «Стрэнгс энд хэлс» предлагает несложные расчеты.

1. Подсчитывается общее число дней, прожитых со дня рождения до определенной даты.

2. Полученная сумма делится на число дней, составляющих длительность циклов (23 дня - физический цикл, 28- эмоциональный, 33 - интеллектуальный).

3. Количество дней, оставшихся сверх целого числа дней, полученных в результате деления, и будет указывать, в какой фазе физического, эмоционального или интеллектуального циклов находится человек в определенный день (можно рассчитать на месяц или год).

Пример.

1. Для 40-летнего человека общее число прожитых дней = $14600 (365 \times 40) + 10$ дней за счет високосных лет = 14610 дней

2. $14610:23 = 635$ (остаток 5 - это физический цикл)

$14610:28 = 521$ (остаток 22 - эмоциональный цикл)

$14610:33 = 442$ (остаток 24 - интеллектуальный цикл)

3. Следовательно, у этого человека будет положительный (+) физический цикл и отрицательный (-) эмоциональный и интеллектуальный циклы.

Канадский невропатолог Ф. Пуавье предложил метод управления биоритмами, основанный на том, что человек после недолгой тренировки сам вызывает нужный ритм (подобно йогам). Новизна этого метода заключается в том, что под зрительным контролем записей работы мозга (ЭЭГ), сердца (ЭКГ) и других органов и систем, испытуемый быстро учится изменять их, вызывая любой ритм (кроме дельта - ритма ЭЭГ - глубокий сон). Человек может установить 21,22 и 27 часовой «суточный» ритм, искусственно изменяя временные характеристики биоритма «сон-бодрствование».

Примеры других тренировок.

Опыты М. Лоббана - световой фактор и его влияние на биоритм «сон-бодрствование» на 20% уменьшает степень утомления.

Возможно регулирование суточного цикла - цветное воздействие, звук, тепло, электромагнитные волны и т.д. в сочетании со словесным внушением (особенно окрашенном (+) эмоциями).

«ЗВЕЗДНЫЙ ЧАС» И «ЗОНА РИСКА»

У каждого человека помимо нейтральных моментов в течении всей жизни есть «звездные часы» и временные «зоны риска». Так для медиков важны знания о том, что ряд болезней имеет «свои» сезоны года: ревматизм обостряется особенно осенью, кожные заболевания хорошо поддаются лечению поздней весной, а сердечно-сосудистые заболевания лучше лечить в июне и т.д.

Ученые выдвинули предположение, что у человека существует свой индивидуальный (эндогенный) год с циклом в 365 и 378 суток, а у женщин дополнительно выделен ритм в 410 дней. Какова его роль в жизни человека? От какой «точки» начинается его отчет - от момента рождения или зачатия? Все ли его периоды одинаковы в отношении к здоровью человека? Какие периоды соответствуют временным «зонам риска»?

Анализ смертельных случаев (около 5 тыс.) при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, показал, что месяц перед датой рождения (дата рождения была взята как точка отчета возраста) дал значительный процент летальных исходов у мужчин и женщин. Показатели ниже среднего уровня были у 1,9,10,11 месяцев. Аналогичные данные получены при анализе других заболеваний (особенно детей): скарлатины, ОРЗ, органов дыхания и других. Если принять гипотезу, что первый годовой эндогенный цикл начинается с момента зачатия и завершается через 3 месяца после рождения ребенка, то первым месяцем от рождения является 4 месяц жизни ребенка (один из «неустойчивых»). Известно, что в некоторых восточных странах первый год жизни ребенка по традиции считают с прибавлением 3-х месяцев к дате рождения (когда заканчивается формирование программы развития организма). Вот почему месяц перед датой рождения - «зона риска», а месяц после рождения - «звездный час». Особенно наглядно «зона риска» проявляется в детском возрасте. Учитывая снижение иммунных возможностей, необходимо усилить в данный период витаминизацию, применять различные восстановительные и укрепляющие средства, избегать перегрузки физического и психического характера. «Зоны риска» не следует рассматривать как периоды фатально неизбежных осложнений здоровья, если больше уделять внимание здоровому образу жизни, чтобы свести риск к минимуму и компенсировать снижение физических возможностей организма.

Начертите свой график циклов и следите за его изменениями, корректируя свою деятельность.

ОБЖ И ВАЛЕОЛОГИЯ

ПРИЕМЫ ВЫЖИВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА В УСЛОВИЯХ ВЫНУЖДЕННОЙ АВТОНОМИИ В ПРИРОДЕ (6 КЛАСС)

Н.А. Тимакова

Цель урока.

1. Проверить качество усвоения учащимися понятийного аппарата разделов курса.
2. Обучить учащихся приемам выживания в условиях автономии через активную деятельность самих учащихся.
3. Способствовать развитию ответственности за свою жизнь и жизнь других людей в экстремальных ситуациях.

Оборудование урока.

1. Выставка рисунков, поделок учащихся, плакатов, открыток.
2. Андрей Ильичев «Популярная энциклопедия выживания», Южно-уральское издательство, Челябинск, 1996.
3. Карточки- измерители для тестирования.
4. Опорные конспекты по теме урока.
5. Набор продуктов для сухого пайка.

Ход урока.

I. Организационный момент (учащиеся на основе темы урока формулируют цель и задачи работы; учитель уточняет и дополняет).

II. Контрольное тестирование (с последующим самоконтролем).

1. Учитель читает толкование терминов, понятий; учащиеся в карточках-измерителях проставляют « понятия» (сами слова записаны на доске) в том порядке, в каком зачитывает учитель.

Термины. 1. Природные. 2. Техногенные. 3. Социальные. 4. Криминогенные. 5. Экстремальные. 6. Жизнедеятельность. 7. Город. 8. Экология. 9. Акклиматизация, адаптация. 10. Смог.

Карточка-измеритель

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№	5	6	2	1	3	7	8	9	4	10

III. Отслеживание исследовательской работы учащихся по нарушению экологического равновесия в городе Новосибирске 7-8 октября 1997г. (они 7 октября писали сочинение-рассуждение «Что за туман сегодня над городом?»). Сами пришли к понятию смога, выявили ряд причин его появления. Затем в течении 1,5 месяцев следили за публикациями в прессе, передачами по телевидению и радио и определили, что серьезной причиной явилось явление парникового эффекта).

Чтение учащимися своих работ с последующим обсуждением.

IV. Развернутый ответ учащихся по плану о вынужденном автономном существовании человека в природе.

1. Понятие о вынужденной автономии.
2. Причины автономии.
3. Последовательность действий человека.
4. Обеспечение водой в условиях автономии.
5. Озвучить опорный конспект.

Пути преодоления страха.

1. Аутотренинг.
2. Анализ ситуации и выработка плана действия.
3. Мобилизация сознания и воли на активные действия.

V. Пауза снятия напряжения. Кто-то из учащихся проводит сеанс аутотренинга.

VI. Работа над разделом «Как в условиях вынужденной автономии обеспечить себя продуктами питания».

Проблемное задание: составить опорный конспект.

1. Учитель: о проблемах питания, качестве продуктов для сухого пайка (с демонстрацией мясных, рыбных, молочных консервов, их маркировки).

2. Выступления учащихся (опережающие задания, используется выставка) о переходе к обедненному питанию, т. е. как найти продукты питания в природе:

- а) о растениях и грибах;
- б) об охоте и рыбной ловле;
- в) о нетрадиционных методах питания (насекомые, личинки, улитки и т.д.)

3. Углубление знаний на основе изучения статьи популярной энциклопедии выживания «Нетрадиционные продукты питания».

VII. Ответы на проблемное задание и составление опорного конспекта.

Проблемы питания: создать неприкосновенный запас продуктов.

1. Как перейти к обедненному питанию.

2. Растительная пища.

3. Ловля рыбы, охота.

4. Нетрадиционные продукты питания.

VII. Подведение итогов урока учителем; объявление результатов тестирования.

VIII. Задание на дом.

1. Подготовить материал «Приготовление пищи в аварийных условиях» (опережающее задание).

2. Озвучить опорный конспект.

Физическое воспитание и валеология ГРАЦИЯ (5-8 КЛАССЫ)

О.Л. Гребнева,
А.А. Руценко

Цель занятия. Сформировать у девочек подростков осознанную мотивацию грациозной (правильной) осанки.

Форма занятия: сценарный урок.

Учитель. Девочки, хотите быть красивыми?

Девочки. Хотим.

Учитель. Девочки, хотите быть грациозными?

Девочки. А мы не знаем, что это такое.

Учитель. Например, манекенщица. Как она ходит? Так же как все?

Девочки. Нет.

Учитель. А как? Как-то особенно. Да?

Девочки. Да.

Учитель. Вот это и есть грация - изящество движения и стройность осанки.

Учитель. А хотите, чтобы я вас научила этому?

Девочки. Хотим.

Учитель. Вот, например, березка. У березки есть ствол, корни, ветви,

листья. За счет чего березка стройная и грациозная?

Девочки. За счет ствола.

Учитель. А крепкая, здоровая?

Девочки. За счет корней.

Учитель. А красивая?

Девочки. Ветвей и листьев.

Учитель. А как вы думаете, где же у нас ствол?

Девочки. Вертикальное положение тела.

Учитель. А корни?

Девочки. Подошвы.

Учитель. А ветви?

Девочки. Плечи, руки.

Учитель. А листья?

Девочки. Пальцы, лицо, волосы..

Учитель. Теперь давайте проверим, в каком состоянии находится у каждой из вас ствол, корни, ветви, листья. То есть проверим вашу осанку. Вот посмотрите на этот рисунок (*человек и обезьяна*). Идеальная осанка у человека может быть только тогда, когда пятки, икроножные мышцы, ягодицы, позвоночник между лопатками и затылок находятся в одной плоскости. Тогда ствол будет идеально стройный и грациозный. Теперь подойди ко мне, Аня, (*учитель трогает пятки*): это - пятки, чувствуешь?

Аня. Чувствую.

Учитель, (*трогает икроножные мышцы*). Это икроножные мышцы, чувствуешь?

Аня. Чувствую.

Учитель, (*трогая ягодицы*). Это - ягодицы, чувствуешь?

Аня. Чувствую.

Учитель приглашает следующую девочку.

Учитель. Как тебя зовут?

Девочка. Ира.

Учитель. Ира, что это (*касается пяток*)!

Ира. Пятки.

Учитель. Девочки, все вместе, прикоснитесь к своим пяткам. Чувствуете пятки?



Девочки, *(все)*. Чувствуем.

Учитель. Прикоснитесь к икроножным мышцам. Чувствуете мышцы?

Девочки. Чувствуем.

Учитель. Прикоснитесь к ягодицам. Чувствуете ягодицы?

Девочки. Чувствуем.

Учитель. Прикоснитесь к позвоночнику между лопатками. Чувствуете позвоночник между лопатками?

Девочки. Чувствуем.

Учитель. Прикоснитесь к затылку. Чувствуете затылок?

Девочки. Чувствуем *(смех)*.

Учитель. А сейчас давайте подойдем к стене и прижмем к ней пятки, икры, ягодицы, затылок. Прижали?

Девочки. Прижали.

Учитель. В се касается стены?

Девочки, *(одни)*. Все.

Девочки, *(другие)*. Нет. Икры не прижались.

Учитель. У кого не прижались икроножные мышцы, встаньте на пальцы как балерина и прижмите пятки к стене. Теперь прижались икроножные мышцы?

Девочки, *(другие)*. Прижались.

Учитель. Опустили ветви. Что у вас ветви?

Девочки. Плечи, руки.

Учитель. Давайте проверим прижатость. *(Учитель проверяет рукой)*.

Чувствуете, что необходимо усилие так стоять?

Девочки. Чувствуем.

Учитель. А теперь пятки оставьте у стены, а сами встаньте по-своему, как обычно. Что произошло со «стволом»?

Ответы девочек. Наклонился вперед и вбок. Смялся. И т.д.

Учитель. Где смялся?

Ответы девочек. В коленях. Под лопатками. И т.д.

Учитель. Что произошло с головой?

Ответы девочек. Отошла от стены. Наклонилась вперед. Наклонилась вперед и влево. И т.д.

Учитель. Что произошло с животиком?

Девочки. Опустился.

Учитель. Что произошло с коленями?

Девочки. Согнулись.

Учитель. Давайте посмотрим, почувствуем еще раз. Снова все прижали. Прижали?

Девочки. Да.

Учитель. Ветви опустили?

Девочки. Да, опустили.

Учитель. Снова пятки на месте, встали по-своему. Что произошло с телом?

Ответы девочек. Наклонилось. Смялось. И т.д.

Учитель. А теперь давайте посмотрим на рисунок (*показывает на изображение обезьяны*). Что произошло с головой?

Девочки. Наклонилась (*смотрят на голову обезьяны*).

Учитель. Что с животом?

Девочки. Опустился.

Учитель. Что с коленями?

Девочки. Смялись (*смотрят на колени обезьяны, смеются*).

Учитель. Девочки, чтобы держать грациозную осанку, нужны постоянные усилия, осознанный контроль. Почему? Потому что сила земного притяжения прижимает нас к земле и сминает нашу костную структуру. И все люди (маленькие и большие, мальчики и девочки, взрослые и пожилые), если они не контролируют осанку, имеют такой вид (*показывает на обезьяну*) в большей или меньшей степени. У детей это незаметно, а у пожилых?

Девочки. Да, заметно!

Учитель. Когда вы стоите строго вертикально, тогда ваша вертикальная ось проходит внутри тела (*показывает на вертикальную ось на рисунке*) и вектор силы гравитации совпадает с этой вертикалью. И тогда правильно работают головной мозг, органы брюшной полости. Что находится в грудной полости?

Ответ. Легкие и сердце.

Учитель. Правильно. Функционируют органы брюшной полости. Какие органы находятся в брюшной полости?

Девочки. Печень, желудок, поджелудочная железа, кишечник. (*Если девочки не отвечают, учитель сам показывает и называет.*)

Учитель. Свободны и незажаты суставы нижних конечностей. Покажите, потрогайте и назовите суставы.

Девочки. Это - тазобедренные, это - коленные, это - голеностопные.

Учитель. А теперь отойдите от стены и представьте, что ваши пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок находятся в одной плоскости, как будто у стены. (Все девочки выпрямились и вытянулись.)

Учитель. А теперь по-своему (*смех*).

Учитель. Хорошо. Пойдем дальше. Посмотрим, в каком состоянии находятся ваши корни. Все садимся со скрещенными ногами. Посмотрите на этот рисунок (*подошва*). Идеально вес тела должен распределяться равномерно на 18 точках опоры, по 9 на каждой подошве. С точки зрения китайской физиологии - это наши корни, а с точки зрения западной физиологии, вес тела должен распределяться на опорном треугольнике: между 1 и 2 опорами находится продольный свод стопы (продольная рессора), а между 2 и 3 опорами - поперечный свод стопы (поперечная рессора). Что такое рессора?

Ответ. Как у автомобиля. Механизм, смягчающий толчки во время езды.

Учитель. Давайте теперь посмотрим в каком состоянии находятся ваши корни - крепкие, слабые, каких-то вообще нет. Что нужно сделать для этого? Все садимся со скрещенными ногами на пол. Сели? (*Учитель подходит к Ане, прикасается к подушечке мизинца*).

Учитель. Чувствуешь?

Аня. Чувствую.

Учитель. Давай нарисуем кружочек на подушечке. Видишь подушечку мизинца и кружочек?

Аня. Вижу.

Учитель. Запоминай ощущения.

(*Все девочки нажимают на подушечку мизинца и рисуют кружочек*).

Учитель. Чувствуете?

Девочки. Чувствуем.

Учитель. Видите?

Девочки. Видим.

Учитель. Не спешите, запоминайте ощущения. Запомнили?

Девочки. Да.

Учитель. Хорошо запоминайте ощущения, потому что, когда мы все потрогаем корни и запомним их, вы встанете и будете проверять состояние корней (диагностировать): сильные, слабые, вообще нет, что-то сильнее прижимается к полу и т.д. Продолжаем дальше. Нажимаем на подушечку четвертого пальца, рисуем кружочек. Запоминаем ощущения. Запомнили?

Девочки. Да.

Учитель. Нажимаем на подушечку третьего пальца...

Девочки. Да.

Учитель. Нажимаем на подушечку второго пальца, рисуем кружочек.

Запомнили ощущения?

Девочки. Да.

Учитель. Нажимаем на подушечку большого пальца, рисуем кружочек. Запомнили ощущения?

Девочки. Да.

Учитель. Нажимаем на опору возле большого пальца и рисуем кружочек. Запомнили ощущения?

Девочки. Да.

Учитель. Нажимаем на опору возле мизинца и рисуем кружочек (*показывает опору на рисунке*). Запомнили ощущения?

Девочки. Да.

Учитель. Нажимаем на опору в центре пятки и рисуем кружочек. Запомнили ощущения?

Девочки. Да.

Учитель. Другая нога. Не спешим. Чувствуем. Видим кружочки. Запоминаем все 9 опор: все подушечки и опорный треугольник. Теперь встаем. Почувствуйте и послушайте подошвы. Какие корни сильные? (Какие опоры сильнее прижаты к полу?)

Ответы разные. Пятки. Опоры у большого пальца. (*Дети показывают на себе*).

Учитель. Какие слабые? Что слабо прижато к полу?

Ответы разные. Подушечки 2 и 3 пальца. Подушечки всех пальцев. И т.д.

Учитель. Каких нет корней? Какие опоры вообще не прижаты к полу?

Ответы разные. Подушечки мизинцев. Подушечки 4 пальцев. Основная опора возле мизинца. (*Дети показывают на себе*).

Учитель. Девочки, если у березки слабые корни, какими будут ствол, ветви и листья?

Девочки. Тоже слабыми.

Учитель. А если у березки обрубить корни? Что произойдет с березкой?

Ответы разные. Заболеет. Погибнет.

Учитель. Отсюда какой мы с вами должны сделать вывод, что нужно

делать со слабыми корнями и стволом?

Девочки. Укреплять ствол, выращивать корни.

Учитель. Как выращивать? А теперь снова подойдем к стене. Пятки возле стены встали по-своему. Какой ствол?

Девочки. Смят, наклонен и еще к тому же кривой.

Учитель. Какие корни?

Девочки. Слабые, только сильные пятки и основная опора возле большого пальца.

Учитель. Теперь прижмем к стенке с одинаковой силой пятки, икроножные мышцы, лопатки, затылок. Прижали?

Девочки. Да.

Учитель. Что произошло со слабыми корнями?

Девочки. Прижались к полу.

Учитель. Что делают корни, которых нет?

Девочки. Растут. *(Девочки удивляются)*.

Учитель. А теперь встали по-своему. Что произошло со стволом?

Ответы. Смялся. Наклонился.

Учитель. Что произошло с корнями?

Ответы. Оторвались. Ослабели.

Учитель. Итак, стройный грациозный сильный ствол - крепкие корни.

И наоборот. Слабый ствол - слабые корни. Повторим. Что такое идеальная осанка?

Ответы.

- Это когда есть ощущение стройного грациозного ствола и крепких сильных корней, опущенных ветвей.

- Это когда тело вертикально: пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок находятся в одной плоскости. Вертикаль проходит внутри тела. Вес тела на подошвах распределен равномерно на 18 опорных точках. Плечи не подняты.

Учитель. Продолжаем дальше. Как укрепить ствол? Аня, иди сюда. Сядь на стул. Есть опора на подошвах?

Аня. Нет.

Учитель. Теперь сядь на краешек стула. Есть опора на пальцах?

Аня. Есть.

Учитель. Растет ствол в шее. Растет?

Аня. Растет.

Учитель. Растет ствол в груди. Растет?

Аня. Растет.

Учитель. Растет ствол в пояснице. Растет?

Аня. Растет.

Учитель. А теперь, Аня, находим макушку у тебя на голове, вот так. Загибаем уши вперед и от верхней точки ушей идем на место пересечения с центральной линией головы - это макушка. Тянем за волосы в этом месте. Запоминаем ощущения макушки. Запомнила, Аня?

Аня. Да, запомнила.

Учитель. Девочки, все вместе повторяем за Аней. Находим макушку, тянем за волосы на макушке и запоминаем ощущения. Запомнили?

Девочки. Да.

Учитель. А теперь, Аня, на макушку кладем мешочек с песком (можно с крупой). Вот так. Положили. Еще больше растет ствол в шее. Растет?

Аня. Растет.

Учитель. Еще больше растет ствол в груди. Растет?

Аня. Растет.

Учитель. Еще больше растет ствол в пояснице. Растет?

Аня. Растет.

Учитель. Вставай-вставай-вставай. Укрепляются корни?

Аня. Да.

Учитель. Продолжаем расти. Встаем на пальцы как балерина. Растет ствол в коленях, тазобедренных суставах. Растет? Пройдись с ощущением сильного стройного грациозного ствола. Ветви опущены. Есть?

Аня. Да.

Учитель. Садимся с прямой спиной на краешек стула. Снова повторяем упражнение с мешочком на голове. Делаем несколько раз. А теперь, Аня, убери мешочек с головы, а ощущение мешочка сохрани. Или представь, что есть мешочек с песком на голове. Есть ощущение?

Аня. Есть.

Учитель. И снова встаешь. Растет ствол. Можешь представить?

(Подходит следующая девочка - Ира).

Учитель. Садись, Ира, на краешек стула.

(Подходит следующая девочка Вика).

Учитель. Садись, Вика, на краешек стула. *И т.д.*

Учитель. Девочки, все почувствовали ощущение роста грациозности и силы в стволе?

Девочки. Да.

Учитель. Ощущение роста и крепости в корнях?

Девочки. Да.

Учитель. Если вы будете «вставать головой» с краешка стула, то это будет самой замечательной тренировкой ствола и корней, то есть выработкой вашей грации, грации тела и походки.

Как правильно ходить? Грациозная походка.

Девочки, вы должны знать, что походка состоит из двух частей: подъема ноги и опускания ноги. Встали. Пошли. Осознаем, думаем только о том, что поднимаем ногу. Про опускание ноги забыли. Идем. Что происходит с животиком? Корнями? Пошли по-своему. Что происходит с животиком, корнями? Еще раз. Осознаем только фазу подъема ноги. Опять по-своему. Еще раз. Можно представить, что переступаем через зеленые листки на полу. Можно представить, что пол намазан клеем и мы идем по полу, отрывая стопу. Или можно представить, что идем ночью по лесу. Идем. Что происходит с животиком и корнями, если осознаем только фазу подъема ноги?

Девочки. Животик поднимается и двигается, слабые корни тренируются, укрепляются.

Учитель. Что происходит с животиком и корнями, когда идете по-своему?

Девочки. Живот опускается и не двигается. Корни слабеют.

Учитель. Вы должны знать, что когда животик поднимается и двигается, тогда происходит массаж внутренних органов. А для нашего здоровья очень важно, чтобы массаж происходил. Продолжаем дальше. Снова нашли макушку. Нашли?

Девочки. Да.

Учитель. Положили мешочки с песком устойчиво на голову. Положили?

Девочки. Да.

Учитель. Пошли. Осознаем. Растет ствол в шее, груди, пояснице, в ногах. Идем. Идем, осознавая только подъем ноги, или переступаем через зеленые листики. Где зарождается движение? А теперь по-своему. Где зарождается движение? Еще раз... Еще раз по-своему. Еще раз... осознаем только подъем ноги. А теперь представим (сняли мешочки с песком), что на голове тяжесть. Пошли. Девочки, представляете? Можете представить? Осознаем только подъем ноги. Движение зарождается в тазобедренных суставах. Урок подходит к концу. Де-

вочки, смогли бы вы научить ваших подружек, мам, бабушек грациозной походке, стройной осанке так, как я вас научила?

Девочки. Да.

Учитель. А будете помнить о нашем уроке завтра?

Девочки. Да.

Учитель. Через месяц?

Девочки. Да.

Учитель. Через год?

Девочки. Да.

Учитель. Через 10 лет?

Девочки. Да.

Учитель. Через 100? *(Смеются)*.

Ответы разные. Да. Нет.

Учитель. Почему?

Девочки. Потому, что мы не доживем.

Учитель. Доживете. Березка живет 300-500 лет.

ЛИТЕРАТУРА И ВАЛЕОЛОГИЯ

ДУХОВНЫЙ АСПЕКТ ЗДОРОВЬЯ В РОМАНЕ А.С. ПУШКИНА «ЕВГЕНИЙ ОНЕГИН» (8 КЛАСС)

М. В. Федоров.

Цель урока: а) воспитательная - формирование у учащихся потребности в трудовой и творческой деятельности;

б) образовательная - на материале романа «Евгений Онегин» показать учащимся влияние общества на состояние духовного аспекта здоровья человека;

в) развивающая - научить учащихся анализировать художественное произведение.

Оборудование: текст романа «Евгений Онегин», иллюстрации к роману «Евгений Онегин» П. Соколова 1860г., схема структуры «Я», «Времена года» и опера «Евгений Онегин» Чайковского (в записи).

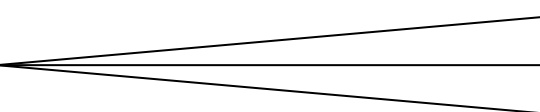
Тема урока.

1. Эмоциональный аспект здоровья.
2. Обстановка, воссозданная в произведении «Евгений Онегин».
3. Духовный аспект здоровья главного героя романа Евгения Онегина.
4. «Учитесь властвовать собой!»

Раскрытие темы.

I. Эмоции человека, связанные с удовлетворением не только низших материальных, но и высших духовных потребностей. В процессе социализации человека, с момента его рождения, суть их заключается в утверждении своего «Я» в обществе. Найти себя, стать нужным обществу, стать признанным в семье, в классе, в трудовом коллективе, в кругу друзей.

Концепция «Я» выражается в трех аспектах:

Я —  есть, существую;
 Я — познаю мир, способен его познать;
 Я — включен в социум (связи личности в обществе).

Реализация «Я» идет по двум направлениям: 1) поисковая активность; 2). отказ от поиска.

Человек запрограммирован природой на гибкое поисковое поведение. Поисковая активность - это деятельность, направленная на изменение неприемлемой ситуации или своего отношения к ней.

Поисковая активность повышает в организме человека внутренние силы для борьбы за выживание, охраняет организм от повреждающих факторов внешней среды, повышает устойчивость адаптационной системы человека.

Поисковая активность дает личности много положительных эмоций от результатов самого поиска. И наоборот, отказ от поиска очень губителен для человека. Во-первых, разрушается высшая потребность. Во-вторых, нет положительных эмоций от результатов поиска.

Человек счастлив, радостен, положительные эмоции преобладают над отрицательными тогда, когда он находит себя в жизни, когда имеет возможность быть самим собой. Но влияние общества на психическое здоровье не всегда позволяет личности сохранить свою индивидуальность, иметь возможность быть самим собой. Не у каждого человека хватает моральных и физических сил противостоять негативным моментам жизнедеятельности всего общества.

В русской литературе А.С. Пушкин ярко показывает читателю в романе «Евгений Онегин» отрицательное действие высшего света на духовный аспект здоровья главного героя.

Учащимся предлагается сделать несколько упражнений на расслабление, на снятие умственного напряжения (2 минуты, методом мышечной релаксации. См. приложение).

II. На предыдущем уроке учащимся было дано домашнее задание осветить жизнь дворян в России в первой половине 19 века. Вторую часть урока ведет ученик-докладчик.

Докладчик. Русское дворянство было сословием душе- и землевладельцев. Владение поместьями и крепостными крестьянами составляло одновременно сословную привилегию дворян и было мерилем богатства, общественного положения и престижа. Это, в частности, приводило к тому, что стремление увеличивать число душ, доминировало над попытками повысить доходность поместья путем рационального землепользования.

Рационализация хозяйства не вязалась с природой крепостного труда и чаще всего оставалась барской причудой. Дворянин, особенно горожанин, был отстранен от полезной деятельности и бесплодно транжирил дни и годы своей

жизни. День столичного дворянина имел некоторые типовые черты. Часть дворян была на службе у государства. А часть - освобождена от служебных обязанностей. Это были люди, обеспеченные трудом крепостных крестьян, получившие самое беспорядочное воспитание, спокойно и безмятежно относившиеся к своей бездельной, бездуховной жизни. Не приученные ни воспитанием, ни своим социальным положением к труду, к активным действиям, они презрительно замыкались в себе, чувствовали себя озлобленными на всё и на всех, но сами продолжали вести ту же бессодержательную, пустую светскую (в городе) или помещичью (в деревне) жизнь. «Тоскующая лень» - вот характерная черта Онегина, «труд упорный ему был тошен...».

Для снятия нервно-психической перегрузки у учащихся предлагается прослушать арию Ленского из оперы П.И.Чайковского «Евгений Онегин».

Учитель. Социальное положение и воспитание определили основные черты характера Онегина. В первой главе Пушкин иронизирует над его «ученостью», глубиной его экономических познаний, прямо говорит о том, как Онегин цинично приготавливался «денег ради, на вздохи, скуку и обман», никаких серьезных интересов, никакой работы. Не мудрено, что из Онегина вышел настоящий эгоист, человек, думающий только о себе, о своих желаниях и удовольствиях, не умеющий обращать внимание на чувства, интересы, страдания других людей, способный с легкостью обидеть, оскорбить, причинить горе человеку, даже не замечая этого.

III. Что же определяет душевное состояние молодого Онегина?

Ответ: стиль повседневной жизни, сила общественного мнения, светское воспитание.

Из романа видим, что столица российской империи просыпается на заре:

Встает купец, идет разносчик,
На биржу тянется извозчик,
С кувшином охтенка спешит...

Поднимаются люди, у которых есть дело. Им нужно встать утром, чтобы работать, чтобы день не прошел даром. А Онегину некуда торопиться, незачем вскакивать с постели.

Но, шумом бала утомленный
И рано утром в полночь обратя
Спокойно спит в тени блаженной
Забав и роскоши дитя.

Проснется за полдень и снова
 До утра жизнь его готова,
 Однообразна и пестра,
 И завтра то же, что вчера.

На первый взгляд, жизнь Онегина очень интересна: развлечения с утра до глубокой ночи, прогулки, беседы с умными людьми, рестораны, театры, балы... каждому захочется пожить немножко таким образом. Немножко. Но всю жизнь? Представьте себе: всегда, каждый день, каждый месяц, каждый год, много лет подряд - одно и то же: прогулки все по тому же бульвару, беседы все с теми же людьми, те же блюда в ресторанах, те же люди на балах. Пушкин беспощадно точно определяет эту жизнь: «... однообразна и пестра, и завтра то же, что вчера».

Вопрос учащимся: «Как вы думаете, испытывал ли Онегин радость от такой жизни?»

Дети отвечают текстом:
 Нет: рано чувства в нем остыли;
 Ему наскучил света шум;
 Красавицы недолго были
 Предмет его привычных дум;
 Измены утомить успели;
 Друзья и дружба надоели...

Несчастлив Онегин потому, что нет мотива поиска в творчестве, в труде, в заботе о близких, он не может найти себя в этой жизни:

Недуг, которого причину
 Давно бы отыскать пора,
 Подобный английскому *сплину*,
 Короче: русская *хандра*
 Им овладела понемногу;
 Он застрелиться, слава богу,
 Попробовать не захотел,
 Но к жизни вовсе охладел.

Вопрос учащимся: «Сразу ли Евгений примирился с горьким своим разочарованием, с ощущением своей ненужности в обществе?»

Учащиеся отвечают текстом:
 Онегин дома заперся,
 Зевая, за перо взялся,

Хотел писать - но труд упорный
 Ему был тошен; ничего
 Не вышло из пера его,
 И не попал он в цех задорный
 Людей, о коих не сужу,
 Затем, что к ним принадлежу.

Не может и не умеет Онегин того, что умеет и может Пушкин: «цех задорный» поэтов - не для него, и дело не только в том, что у Пушкина есть талант, а у Онегина нету. Ведь Евгений даже книги читать, не способен.

Отрядом книг уставил полку,
 Читал, читал, а все без толку:
 Там скука, там обман иль бред;
 В том совести, в том смысла нет...

Вопрос учащимся: «В чем беда Онегина?»

Учащиеся отвечают текстом:

... труд упорный ему был тошен.

В нем живы ум, совесть, мечтания, но нет способности действовать, быть активным, трудиться. Онегину ничего не надо - и в этом его трагедия. Вот он получил наследство от отца - и предоставил его заимодавцам, «большой потери в том не видя».

Вопрос ученикам: «Как чувствует себя молодой Онегин в деревне, среди живописной природы?»

Дети отвечают текстом:
 Два дня ему казались новы
 Уединенные поля,
 Прохлада сумрачной дубровы,
 Журчанье тихого ручья;
 На третий роща, холм и поле
 Его не занимали боле;
 Потом уж наводили сон...

Нервно-психическая разгрузка. Звучит 2 минуты отрывок из «Времен года». Эта музыка прекрасна как та природа, воспетая в романе.

Когда мы говорим об Онегине, мы не можем не учитывать и не обвинять сформировавшую его среду, его век, его окружение - они отняли у Евгения умение любить жизнь и наслаждаться ею. Ведь и сегодня есть молодые люди,

которые не умеют наслаждаться высшими духовными ценностями, у них нет своего любимого дела, которое доставляло бы им положительные эмоции, укрепляло и поддерживало их психическое здоровье.

Вопрос учащимся: «А знал ли вообще Евгений Онегин подлинные чувства любви?»

Ответ текстом:

Он в первой юности своей
 Был жертвой бурных заблуждений
 И необузданных страстей.

Вопрос учащимся: «Каким образом сказались годы, прожитые Онегиным в фальшивом мире, на его душевном состоянии?»

Ответ текстом:

В красавиц он уж не влюблялся,
 А волочился как-нибудь;
 Откажут - мигом утешался;
 Изменят - рад был отдохнуть...

[...]

Так точно равнодушный гость
 На *вист* вечерний приезжает,
 Садится; кончилась игра:
 Он уезжает со двора,
 Спокойно дома засыпает
 И сам не знает поутру,
 Куда поедет ввечеру.

[...]

...Вот как убил он восемь лет,
 Утратя жизни лучший цвет.

Вопрос учащимся: «Кто виноват в том, что еще совсем юный Онегин утратил добрые чувства?»

Ответ текстом:

[...]
 Но вихорь моды,
 Но своенравие природы,
 Но мненья светского поток...

[...]

И вот общественное мненье!

Пружина чести, наш кумир!
И вот - на чем вертиться мир!

Читая эти строки, поневоле вспоминаешь монолог Чацкого из «Горе от ума» Грибоедова:

«Поверили глупцы, другим передают,
Старухи в миг тревогу бьют,
И вот общественное мненье!»

Мир, убивший душу Чацкого, всей своей тяжестью теперь наваливается на Онегина. И нету него нравственных сил, чтобы противостоять этому жестокому миру, - он сдается.

Вопрос учащимся: «Какие личности создают это общественное мнение, от кого зависят судьбы и психическое здоровье людей?»

Ответ текстом:

[...]
В дуэлях классик и педант,
Любил методу он из чувства,
И человека растянуть
Он позволял не как-нибудь,
Но в строгих правилах искусства,
По всем преданьям старины,
(Что похвалить мы в нем должны).

Пушкин отчетливо показывает, что во всех этих роковых ошибках виноваты не его герои, а та среда, та обстановка бездуховности, тот нездоровый образ жизни, которые сформировали такие черты характера и сделали несчастными этих по существу или по своим задаткам прекрасных, умных и благородных людей:

В сем омуте, где с вами я
Купаюсь, милые друзья!

Но великий Пушкин хочет дать ответы читателю на вопрос: как можно сберечь свою душу от влияния безнравственного общества?

[...]
А ты, младое вдохновенье,
Волнуй мое воображенье,
Дремоту сердца оживляй,
В мой угол чаще прилетай,
Не дай остыть душе поэта,
Ожесточиться, очерстветь...

Пушкин точно указывает на то, что есть у каждого человека - «мое во-ображение...» Именно оно и дает начало творчеству, поисковой деятельности. А так же Пушкин подсказывает всему человечеству, что только сам человек может помочь себе в борьбе за сохранение духовного здоровья. В нем самом находится его телохранитель: «Учитесь властвовать собой!»

В конце урока учащимся дается психологический аутотренинг, который они должны дома разучить, чтобы использовать на уроках под руководством учителя. (См. Раздел IV).

ДУХОВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ (10-11 классы)

Н.П. Абаскалова
Н.С. Шуленина

Цель урока. I. Воспитание и развитие духовности как одного из компонентов здоровья.

2. Воспитание правильного отношения учащихся к счастью, здоровью, красоте, труду.

3. Расширение кругозора и знаний по смежным предметам.

Задание ученикам.

1. Класс делится на группы, каждая группа получает высказывание о части пирамиды духовного здоровья, которое следует раскрыть.

2. Можно использовать литературу, живопись, музыку и другие виды искусств и творчества, философию, историю, религию, психологию. Время на подготовку 2 недели.

3. На уроке сначала идет рассказ учителя о девизе и эмблеме урока, беседа с учащимися о душе, духовности, счастье, а затем - диалоговое построение пирамиды духовного здоровья.

Девиз урока: «Большинство людей счастливы настолько, насколько они сами решили быть счастливыми». Авраам Линкольн.

Эмблема урока: «данковская рука», вскинута вверх, держит на ладони пылающее сердце, а в лучах этого фантастического огня - пять глаголов-заповедей,

символов духовности: *любить, понимать, принимать, сострадать, помогать.*

Учитель. Любить - этот символ затрагивает сферу чувств, без которой немислима духовность. Понимать - несет в себе смысловое, интеллектуальное начало, т.е. знание - основу духовности. Помогать - когда чувство и мысль приводятся в действие, т.е. совершается поступок.

Составление понятийного словаря.

Что такое душа и духовность?

По Ожегову: душа - внутренний психический мир человека, его сознание. По Ушакову: духовность - отрешенность от низменных, грубо чувственных интересов, стремление к внутреннему совершенствованию, высоте духа. По Бердяеву: духовность - приобщение к высшему миру, постоянное самосовершенствование, раскрытие в себе высшего сознания. По Далю: духовное - все относимое к душе человека, умственные и нравственные силы, ум и воля.

Хотите ли вы стать счастливыми?

Помните историю барона Мюнхгаузена, когда он тонул в болотной жиже? Как научить себя мобилизовать собственные душевные силы, как подобно славному барону «расправить плечи» и вытащить себя из болота, ухватившись за собственную шевелюру? Как стать счастливым на 100% ?

Что такое счастье?

Кто не знает, что такое счастье, посмотрите на детей. Счастливые, они скачут на одной ножке, готовы прыгать до неба и визжат от радости. Часто ли вы визжите и прыгаете от радости? Нет? Странно. Ведь это должно быть нормальным состоянием человека.

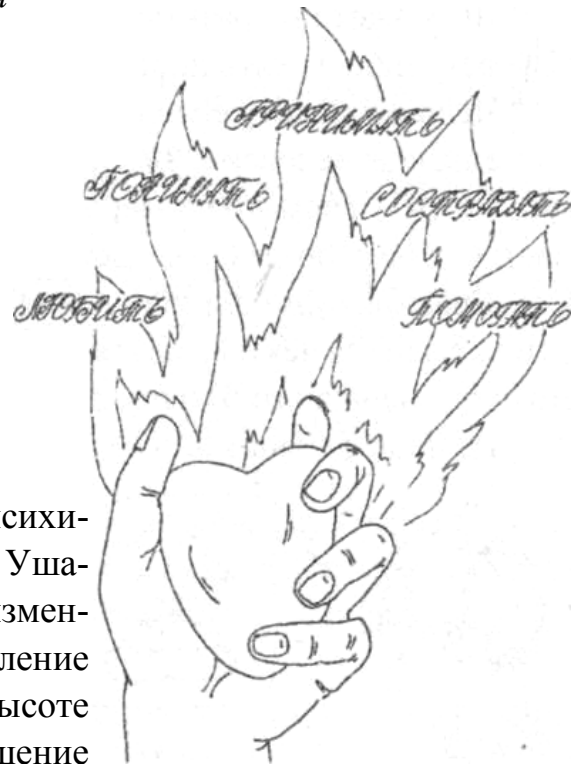
Кто не знает, что такое счастье, спросите об этом у детей. И тогда вы узнаете, что счастье это -

Когда ясное солнышко

И голубое небо

И когда тебя все любят.

Счастье это внутреннее солнышко.

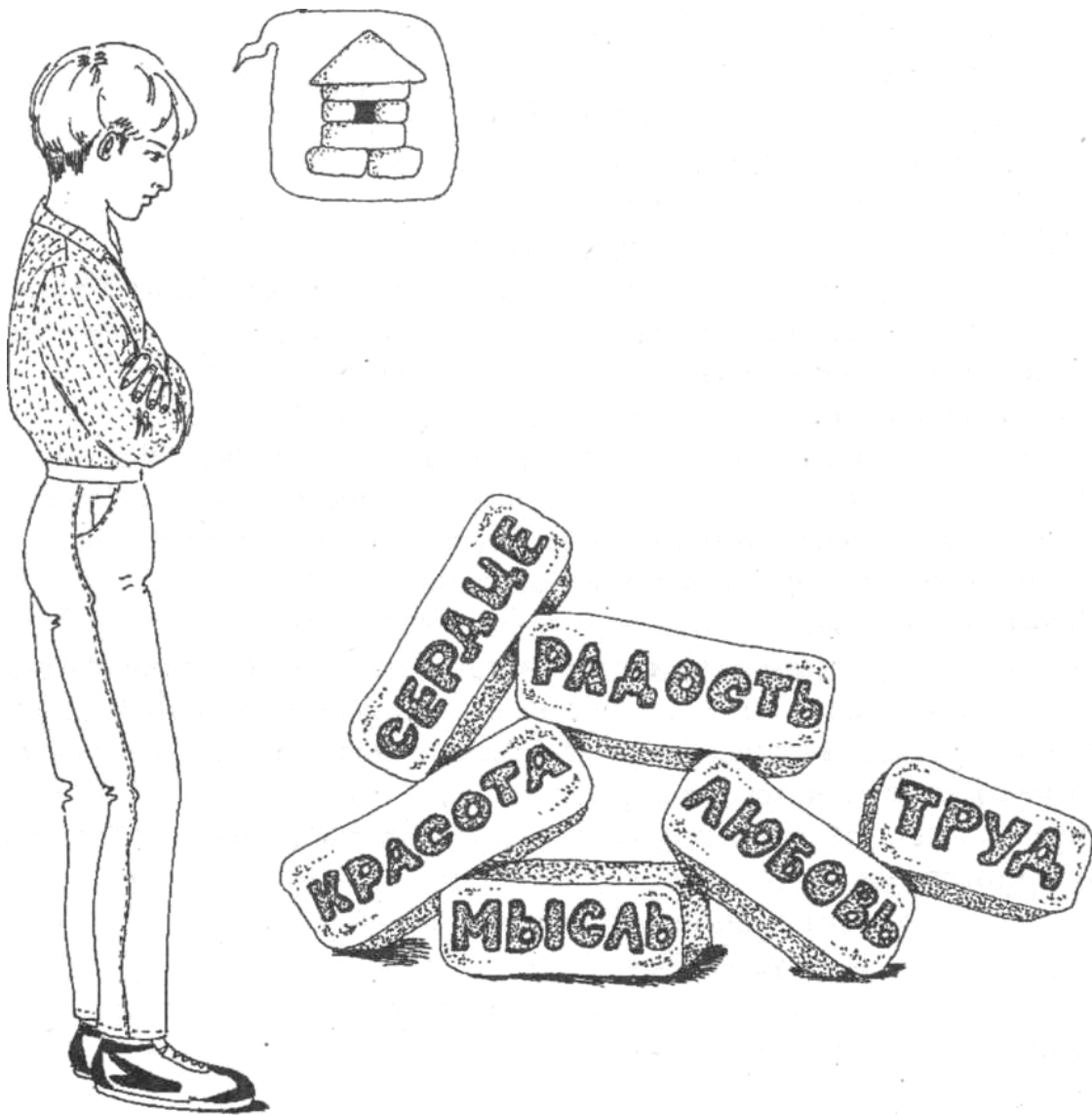


Вы можете возразить: «Ведь это дети, а мы - взрослые». На что я отвечу: «Вы разучились жить просто и все усложняете».

Человек ведет себя со своим счастьем очень глупо.

Вначале человек *СВЯЗЫВАЕТ* свое счастье с работой, деньгами, семьей, здоровьем - и чем-то размером еще меньше. А потом он его насилует - дожимает: вот, на работе успехи, деньги есть, семья приличная, на здоровье не жалуясь. Счастье, будь со мной! - Если счастьем, прижатому и обложенному со всех углов, деваться некуда, оно тяжело отдается вам и нехотя включает солнышко. Но очень ненадолго. И чаще всего счастье ускользает.

Не надо *связывать свое счастье* ни с чем! Только тогда, когда вы освобо-



дите свое счастье, оно подарит вам себя.

Для этого, правда, надо еще хорошо себя вести - но на самом деле счастье не такое уж и привередливое.

Франсуа де Ларошфуко (XVII век): Человек не бывает так счастлив или несчастлив, как это кажется ему самому.

Фейербах (XIX век): Стремление к счастью - это стремление стремлений. Каждое стремление это безымянное стремление к счастью. Любое «я хочу» значит «я хочу счастья».

Зельдович: Счастье это когда утром хочется идти на работу, а вечером возвращаться домой.

Необходимо понять и осознать, что человек - творец своего здоровья и своего счастья. Когда мы счастливы, то мыслим лучше, работаем успешнее, воспринимаем все с радостью, мир вокруг нас красив, мы всех любим и чувствуем себя более здоровыми.

Построй свою пирамиду «Духовного здоровья». Ее составные части: Мысль - Сердце - Любовь - Радость - Красота - Труд.

М Ы С Л Ь

«Мир Огненный»: «Мысль - прекрасная сокровищница здоровья».

Толстой Л.Н.: «Наша жизнь бывает хороша или дурна от того, каковы наши мысли»

Что нужно сделать, чтобы пользоваться этой сокровищницей?

1. Необходимо воспитывать внутреннюю культуру мысли и слова, учитывая влияние мысли на окружающее пространство самого человека и других людей. Это работа духа. От духовной работы можно ожидать света, мира, гармонии, здоровья, разума, но не денег и славы. Она требует большой выдержки и терпения.

2. Луч солнца может проникнуть лишь сквозь прозрачное стекло, так и психическая энергия достигает человека по незасоренному каналу чистой мысли.

3. Чтобы быть здоровым, необходимо иметь прекрасные мысли. Это самая могущественная из энергий в космосе, которая обладает как созидательной, так и разрушительной силой. Мысль может ранить так же, как исцелять, приводить в плохое настроение так же, как и утешать.

Известно, что доброе слово и кошке приятно.

С Е Р Д Ц Е

*Как ум непросветленный огнями сердца,
так и сердце не поддержанное умом -
явление уродливое. Во всем необходимо равновесие.*

Е.И. Перих.

1. Мозг и сердце - это материя и дух, это два полюса человеческого развития. Один дает познание физического мира, другой - мира духовного.

2. В древние времена люди считали, что сердце обитель Бога. Они клялись, положив руку на сердце. (Нужно обратиться к мудрости сердца, а не полагаться на свой обманчивый ум. Действия по велению сердца безошибочны).

3. В новую эпоху настала необходимость развития сердца, а не только ума. Воспитание сердца - это труд, который проходит через жизнь человека красной нитью от рождения до старости. В молоке матери содержится солнечная энергия любви, которая передается ребенку. Когда ребенок плачет или болен, мать прижимает его к сердцу, «сердце становится как солнце, испепеляющее микробы» («Мир Огненный»), то есть сердце - это иммунный орган духовного и физического здоровья.

4. Душа душу знает, сердце сердцу весть подает. (Приводятся примеры).

5. Человека со злым сердцем мы называем бездушным. Он наносит вред своему здоровью и здоровью других людей. Мать, которая ненавидит своего ребенка в «утробе», передает эту ненависть ему (он, как правило, болен физически и духовно).

6.С.Я. Маршак:

Пусть каждый день и каждый час
Вам новое добудет,
Пусть добрым будет ум у Вас,
А сердце умным будет.

Л Ю Б О В Ъ

*Путь любви есть напряжение
 Энергии космической.
 Л гни Йога
 Не верят в мире многие любви
 И тем счастливы; для иных она
 Желанье, порожденное в крови,
 Расстройство мозга иль виденье сна.
 Я не могу любовь определить,
 Но эта страсть сильнейшая! - любить
 Необходимость мне; и я любил
 Всем напряжением душевных сил.
 М.Ю. Лермонтов*

1. Это высшее человеческое чувство, которое является основой всех религий. Заповедь гласит: любите друг друга.

2. Формула счастливой жизни: «Жили они в любви и согласии до глубокой старости, нажили много детей и умерли в один день».

Учитель. Откуда эта фраза?

Учащиеся. Из сказки.

Учитель. Правильно, сказки невольно переплетаются с жизнью. Все они западают в душу ребенка, и мы их рассказываем своим детям, внукам, а они - своим. И эта нить не прервется никогда. Но ни в одной сказке или истории вы не видели «чтоб гладким был путь истинной любви» (Шекспир).

3. Многие поэты, художники, скульпторы воспевали чувство любви как синоним красоты, добра, радости, вдохновения. (Приводятся примеры: стихи, музыка, картины).

4. Любовь лечит любую душу, любовь дает свет и энергию, любовь может подарить крылья и поднять в небо. Истинная любовь старается отдавать, а не брать, служить, а не господствовать. Человек, чье сердце наполнено любовью ко всему живому, является аккумулятором и источником психической энергии. Он отдает без счета, но и получает без меры. Необходимо воспитывать и оберегать в себе самое дорогое, что есть на свете - любовь к людям и ко всему живому.

Р А Д О С Т Ь

Радость есть здоровье духа.

Мир Огненный

1. На Востоке бытует выражение: «Радость есть особая мудрость».

2. Можно ли говорить о радости сейчас, когда в мире так много ужаса, горя, крови?! Да, необходимо.

3. В «Живой этике» состояние раздражения (неумения радоваться) связано с выделением в организме яда, который называется империлом. Он откладывается на стенках нервных каналов и отравляет организм человека. Е.И. Рерих: «Каждый волен уничтожать себя, но преступно сеять эту заразу». Л.Н. Толстой: «Как ни неприятен для других гнев, он более тяжел для того, кто его испытывает. То, что начато во гневе, кончится во стыде».

4. Разрушает психическую энергию самосожаление (все вокруг плохо, радости нет). В древних рукописях написано: «Человека, который чувствует себя несчастным, называют омрачителем неба... Он вреден себе, но еще больше всему существу».

5. Радость, восторг, восхищение - все эти чувства путь к накоплению жизненной силы, путь к здоровью духа и тела. Эти чувства необходимо в себе воспитывать, сознательно вызывать, тогда физические недуги отступят, болезнь уйдет, неприятности оставят. Это поможет выжить. Положительные и отрицательные эмоции: либо здоровье, либо болезнь - выбирайте сами!

К Р А С О Т А

В красоте залог счастья

человеческого, поэтому

мы ставим искусство

высшим стимулом для

возрождения духа.

Мир Огненный.

1. Н. Заболоцкий

Так что же есть на свете красота,

И почему ее обожествляют люди,

Сосуд она, в котором пустота

Или огонь мерцающий в сосуде.

2. Ф.М. Достоевский сказал: «Красота спасет мир», Н.К. Рерих добавил: «Осознание красоты спасет мир».

3. Стремление всего живущего к совершенствованию есть стремление к красоте. Красоту можно видеть во всем: красота природы, красота подвига и т.д., то есть красота в своих проявлениях беспредельна. Умение «найти» красоту зависит от степени духовного развития человека.

4. Нужно растить красоту в себе (в детях), красив человек тогда, когда он настроен на добро и любовь, высокие мысли, благие поступки, когда душа стремиться ввысь, к лучшему, к прекрасному.

5. Красоту дает человек человеку посредством искусств. Любое искусство неразрывно связано с красотой, а она в своих проявлениях разнообразна как жизнь. Любое искусство берётся из души художника. Например, учитель Микеланджело Бертольдо (скульптор) говорил: «Рисовать - что быть богом, вкладывающим душу в Адама; только душа художника и сокровенная, тайная душа изображаемого, сливаясь вместе, и создают новую, третью жизнь на листе бумаги. Рисование есть слияние душ.»

6. Е.И. Рерих: «Известно, что прекрасные произведения искусств имеют в себе дар целительный... Но конечно для таких воздействий нужно иметь сердце и глаза открытые».

7. Красота благоприятно влияет на человека, укрепляет его здоровье. Недалеко от лечебницы расположены в самых красивых местах, где лечат не только врачи, но и сама природа.

8. Велико влияние музыки на состояние здоровья. Еще Пифагор установил, что музыка способна повышать и развивать интеллект человека (в его школе занятия по математике проводились под музыку). Музыка может снимать болевые ощущения. Хирург Петровский использовал музыку при операциях. Музыка Чайковского и Моцарта гармонизирует все физиологические процессы в организме и, тем самым, лечит его. Классическая музыка стимулирует рост растений, а рок-музыка - тормозит. Кроме того, рок-музыка может вызывать у подростков рассогласование деятельности мозга, повысить возбудимость и нервозность. (Прослушиваются фрагменты церковной музыки, песнопения).

Т Р У Д

1. Нужно понять труд как естественное наполнение жизни.

Агни Йога

2. Древняя мудрость гласит: «Какая страшная ошибка думать, что души людей могут жить высокой духовной жизнью, в то время как тела их остаются в праздности и роскоши! Тело всегда первый ученик души».

3. Необходим труд физический и умственный. Л.Н. Толстой: «Телесный труд не только не исключает возможность умственной деятельности, не только улучшает его достоинства, но и поощряет ее». Умственный и физический труд неразрывны.

4. А.П. Чехов: «Надо поставить свою жизнь в такие условия, чтобы труд был необходим. Без труда не может быть чистой и радостной жизни». Особенно полезен труд радостный, иначе злая энергия «осядет на предметах» и неблагоприятно отразится на других людях.

Если человек идет на работу, как на каторгу, он быстро устает, появляется головная боль, боль в позвоночнике, в конечностях. Все это приводит к различным заболеваниям. Необходимо подходить к труду творчески, сделать его радостным, иначе вы заболеете.

5. М.Горький: «Именно в труде, и только в труде, велик человек, и чем горячее его любовь к труду, тем более величествен сам он, тем... красивее его работа». Лень - одно из самых губительных свойств. Л.Н. Толстой: «Одно из самых удивительных заблуждений - это заблуждение о том, что счастье человека в том, чтобы ничего не делать». Духовная лень - еще опаснее (например, Обломов). Только физическая и умственная дисциплина помогут сохранить здоровье. В.Г. Белинский: «Труд облагораживает человека».

Все лучшие качества и состояния человека есть результат труда.

Все, что мы разбирали, есть труд:

Красота - эстетический труд (искусство, живопись, музыка).

Радость - это тоже труд, нужно научиться радоваться каждому листочку, прикоснувшись к жизни.

Любовь - это более тяжелый труд, нужно научиться любить все живое («Возлюби ближнего своего как самого себя»).

Сердце - духовный труд.

Мысль - умственный труд, он может быть радостным и не радостным.

Первое послание святого апостола Павла к Коринфянам

Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится... А теперь пребывают сии три: вера, надежда, любовь; но любовь из них больше.

В конце урока учащиеся «строят» свою пирамиду «Духовного здоровья», в которой труд, мозг-мысль, любовь, красота, радость, сердце располагают в порядке, который они считают для себя приемлемым.

ИЗО И ВАЛЕОЛОГИЯ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ (5 - 9 КЛАССЫ)

Н.П. Попова

Тренинг (имитационные игры) предполагает тренировку практического применения изученных эмоциональных чувств. Дети знакомятся с самим понятием «тренинг», его необходимостью, упражняются на уроках в навыках данного тренинга.

Цель: повышать чувствительность и восприятие, обогащать внутренний мир, расширять знания о самом себе и об окружающих его людях.

Тренинг цветового восприятия.

Ход урока.

Учитель. Цвета действуют на душу. Они, по словам Гете, могут вызвать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают или волнуют, они печалят или радуют.

Как хорошо, что мы живем в цветном мире. Цвет окружает нас и сопровождает повсюду. Природа очень богата разнообразными красками, и это делает нашу жизнь радостной. Давайте представим на миг мир черно-белым...

- Какова бы была наша жизнь?

(Скучной, однообразной, монотонной, безрадостной...)

Цвет - «витамин души», «ласка красоты».

Значение цвета для нас важно, но мы не всегда осознаем это. Цвет может быть причиной изменения нашего настроения, самочувствия, работоспособности, от него зависит и то, как будут нас воспринимать окружающие, и многое другое.

О психическом воздействии цвета на человека известно давно.

Кора головного мозга связана с органом зрения человека: в ней происходит переработка сигналов, поступающих от наружных рецепторов (глаз). При восприятии сигнал от сетчатки глаза идет в головной мозг, и мы различаем и называем цвета. Но любой цвет не только воспринимается, он также определенным образом оказывает влияние на нервную систему. Мозг не только порождает цвет, но и находится под его влиянием.

Человеку дан прекрасный дар - цветовое зрение.

Психологическое воздействие цвета очень многообразно. Воспринимаемый цвет может вызвать различные ощущения и чувства: температурные (теплые и холодные), пространственные (выступающие, отдаляющие, глубокие и т.п.), весовые (легкие, тяжелые, воздушные и т.д.), акустические (тихие, громкие, кричащие, глухие), эмоциональные (веселые, бодрые, приятные, грустные, вялые, спокойные, безразличные), эстетические (красивые, безобразные).

Цвета оказывают влияние на человеческие чувства: блеклый, серый, темный цвет напоминает о монотонности, скуке, печали, а яркий, светлый, розовый - о радости, бодрости.

Вывод: светлые тона - более веселые, легкие, темные - более печальные и тяжелые, теплые цвета возбуждают, а холодные - успокаивают, очень яркие цвета - кричащие, приглушенные - спокойнее.

Игры и упражнения.

1. Игра-конкурс «Кто лучше знает гамму цветов».

Напишите все оттенки цветов, какие вы знаете. Время для работы 5-10 минут. Теперь подведем итог и определим победителя.

2. Умеете ли вы различать цвета?

Ребята отвечают на вопросы, а если возможно, показывают предметы данного цвета!

Что пурпурного цвета? Что бежевого? Что бордового? Что зеленого? Что цвета морской волны? Что багрового? Что цвета хаки? И т.д.

3. Какого цвета?

Знаете ли вы, какого цвета, баклажаны? А кабачки, патисоны, картофель, репчатый лук, ежевика, крыжовник.

4. Телепатия - это передача и прием мысли, образа, действия от одного человека к другому на расстоянии.

Передающий на чистом листе бумаги записывает один из цветов (красный, желтый, зеленый, голубой и т.д.). Затем он старается мысленно представить себе этот цвет, связать с яркой образной картинкой, например: зеленый можно представить цветовым пятном, вообразить сочную зелень газона или поле и т.д. (описание характеристики цвета), голубой - небо или поле с незабудками, принимающий старается отгадать цвет.

5. Психотехническая игра.

Среди участников назначается водящий. Ему сообщается, что в его отсутствие группа выбрала один из 7 цветов: белый, черный, желтый, зеленый, голубой, красный, коричневый.

Цель участников телодвижениями выразить задуманный цвет. Водящий отгадывает.

6. Видиотренажер.

Видиотренажер можно изготовить самим из цветных ниток, бумаги самых разных оттенков. Чем их больше, тем лучше. Регулярно перебирая эти цвета, и составляя из них мозаику, мы улучшаем цветовую чувствительность, снижаем общее и мозговое утомление.

7. Эксперимент.

Какого цвета звуки?

Испытуемым раздается по 6 квадратиков следующих цветов: красный, белый, голубой, желтый, зеленый, черный и предлагается на каждом написать одну из букв: а, о, ы, у, и, э.

Результаты эксперимента сопоставить. Дети, для которых родным является русский язык, «а» - пишут на красном квадратике, «и» - на голубом, «у» - на зеленом, «о» - на желтом или белом, «ы» - на черном, «э» - на желтом или зеленом.

Возможно, что звуки для многих окрашены одинаково. У кого много совпадений? Необходимо сесть вместе и поискать, что может быть общего (работа в группе). Составить звуковое сопровождение.

8. Медитация голубого цвета.

Медитация - это сосредоточенное размышление.

Голубой - один из самых духовных цветов, ибо этот цвет тишины и покоя. Это цвет отдыха и расслабления. Ребята смотрят на что-нибудь голубое - небо, картину, стену, цветы, лист бумаги и т.д.

Задание: представьте внутри себя голубое сочетание и вы расслабитесь. Это принесет вам успокоение, снимет раздражительность и вы почувствуете, а что - расскажите после.

9. Какого цвета ваши чувства? Тоска - (зеленая), Скука - (серая), Любовь - (красная), Счастье-(яркое), Покой - (голубой), Ревность-(желтая) и т.д.

А какого цвета Гнев, Доброта, Горе, Печаль, Восторг, Радость, Удивление, Сострадание?

Вся эта работа поможет ребенку расширить цветовое восприятие, повысит цветовую чувствительность, будет способствовать развитию образного мышления, творческих способностей, а это, в свою очередь, приведет ребенка к тому, что он с большим вкусом будет выбирать цвета, - ведь то, в какой цвет «одет» человек о многом может сказать, например, о его настроении и т.д.

Тренинг цветового восприятия поможет ребенку обогатить его внутренний мир.

ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК И ВАЛЕОЛОГИЯ

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СРЕДСТВАМИ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

Р.С. Маслова

Широкий диапазон разговорных тем и текстов, предлагаемых авторами учебно-методических комплексов по английскому языку И.Н. Верещагиной, Т.А. Притыкиной для 2,3,4 классов, Т. Клементьевой, Дж. Шеннона для 7-9 классов в качестве учебного материала для развития специальных умений и навыков при изучении иностранного языка, дает возможность учителю организовывать валеологическое воспитание учащихся.

Пример 1. Для учащихся 2 класса, раздел «Игры и спорт». Р. 164 Ex 8 p 167 Зайчиха расхваливает своего сыночка, она гордится им. Он такой хороший, славный малый. А почему? Потому что, он любит спорт. Он умеет играть в волейбол, баскетбол, футбол. Он любит бегать, прыгать.

Содержание сказки создает позитивное мышление у детей. У них появляется желание рассказать о своих занятиях спортом и успехах в них. Еще больше хочется похвалы учителя и поддержки друзей-одноклассников.

Учащиеся получают возможность рассказать о себе, спросить о спорте своего друга. Организуется очень ненавязчивое общение.

Можно организовать общение по группам, объединенным по одному и тому же виду спорта.

Очень любят дети и такое задание: узнай, кто хорошо плавает, прыгает, бегают, играет в баскетбол (волейбол). Это позволяет им не только включиться в живое, непосредственное общение, но и развивать навыки говорения, слушания, передачи информации на английском языке. А самое главное: формируется устойчивое положительное отношение к занятиям спортом, так как они дают не только хорошее здоровье, но и обеспечивают желаемые социальные потребности.

Пример 2. По учебнику для 2 класса «Как сохранить зубы здоровыми». Песня, стр. 210. Я не хочу. I don't want. Лексика: головная боль, боль в животе, зубная боль, доктор, чистить зубы и прочее.

Юмористическая песня о капризном малыше, который не заботится о своем здоровье, не хочет идти к доктору, не хочет в постель, не хочет есть, не хочет чистить зубы.

Многочисленные повторы структур с указанной лексикой легко запоминаются детьми, позволяют выйти на непосредственное общение.

Do you clean your teeth in the morning (in the evening) after meals? А ты чистишь зубы утром (вечером) после еды?

Наличие в кабинете целой коллекции коробочек из-под различной пасты с надписью на английском языке позволяет продолжить разговор: What is your favourite tooth paste? (Какая твоя любимая зубная паста?).

What is your mother's tooth paste?

What is your father's tooth paste?

What is your sister's tooth paste?

What is your brother's tooth paste?

Какая любимая зубная паста у твоей мамы?

Какая любимая зубная паста у твоего папы?

Какая любимая зубная паста у твоей сестры?

Какая любимая зубная паста у твоего брата?

Формируются не только речевые умения в диалогической, монологической речи, умение читать незнакомый текст на коробочке из-под пасты и понять содержание, но и убеждение, что чистить зубы необходимо для здоровья.

Пример 3. По учебнику для 2 класса. Рассказ из раздела «Дополнительное чтение» My little sister Ann, p 222. «Моя маленькая сестра Аня» На тему: как быстрее выздороветь?».

Девочка больна. Ей плохо. Она не хочет играть со своими любимыми игрушками. Только доктор может ей помочь. Но Аня не хочет видеть доктора. Отец говорит Ане, что доктор его друг, он очень хороший, он всем больным детям помогает. Аня подружилась с доктором. Он знает, почему она больна. Она любит мороженое. Доктор помогает Ане, она снова в порядке и может играть с игрушками и с друзьями.

Вывод: как хорошо быть здоровым.

Учащиеся после прочтения сказки говорят о том, как они чем-то болели и им было плохо. Теперь они знают, нельзя глотать мороженое большими дозами, нельзя в сильный мороз играть в хоккей, бегать на лыжах.

Пример 4. Каждый урок английского языка начинается с приветствия: How do you do? (Как дела, как поживаешь?) Далее идет обращение к каждому учени-

ку в младших классах: How are you? (Как ты себя чувствуешь?). Учащиеся в зависимости от состояния и настроения говорят: I'm fine - прекрасно, I'm well - хорошо, I'm o'k - я в порядке, so-so - так себе, 50/50 - наполовину. Затем они спрашивают учителя, как он себя чувствует. Поскольку цель урока была подвести итог работе над темой Food, детям предлагается игра «Пациент и доктор». На первом этапе учитель превратился в больного, а его окружали специалисты-медики, у него были жалобы на головную боль, боль в животе, в костях, в зубах, учащиеся давали различные рекомендации. Работа начиналась в 5 классе и завершалась в 11 (в качестве своеобразного организационного момента работа проводилась в 8,9,10 классах). Интересные рекомендации давали ученики всех классов - так велико было желание показать свои знания по этому вопросу, да и помочь «заболевшему» вдруг учителю.

Рекомендации - как быть здоровым.

Eat more fruits and vegetables	- больше овощей и фруктов
Do morning ex-s	- делайте зарядку утром
Do ex-s at work.	- делайте зарядку на работе
Wash with cold water	- умывайтесь холодной водой
Take a shower every day.	- принимайте душ
Dry with dry towel.	- обтирайтесь сухим полотенцем
Don't read in poor light	- не читайте при плохом свете
A lot of sleep	- больше сна
Drink juices	- пейте соки
Take in "Revit"	- принимайте Ревит
Clean teeth in the morning and in the evening	- чистите зубы утром и вечером
Don't smoke	- не курите
Don't drink alcohol and coffee	- не пейте алкоголь и кофе
Eat right food and drink clean water	- ешьте здоровую пищу и пейте чистую воду
More walk in the open air	- больше гулять на свежем воздухе
Don't work too much	- не работайте слишком много
Rest more	- отдыхайте больше
Don't eat much meat	- не ешьте много мяса
Don't cry	- не плачьте
Don't worry	- не волнуйтесь
More love	- больше любви

Laugh more	- смейтесь больше
Keep a pet at home	- заведите кошку (собаку) дома
Respect your feeling and never be afraid to show them	- уважайте свои чувства и никогда не бойтесь проявлять их
Learn to be happy at every pleasant thing	- научитесь быть счастливым при встрече с приятным
Plan your time but	- не будьте рабом своих планов
Try to find time for yourself	- постарайтесь найти для себя время
Try to jump off from everyday duties	- старайтесь вырваться из плена ежедневных обязанностей

Анализ этих советов дает возможность сделать вывод об уровне осведомленности учащихся о том, как быть здоровым и о том, что чем старше возраст, тем больше понимание: здоровым должно быть не только тело, но и душа. Кстати, шутливая инсценировка, занявшая 3-5 минут в начале урока, имела продолжение в творческих работах учащихся 5 классов, в которых они реализовывали свои способности к рисованию.

Пример 5. Учебник для 3 класса Текст Food for life (Есть чтобы жить), p 130.

После прочтения текста познавательного характера, как, откуда появляется еда, откуда фрукты, овощи, учащиеся получают совет: Покупайте и ешьте хорошие продукты (buy and eat the right food), пейте молоко и соки (drink milk and juices).

Затем учащиеся отвечают на вопрос: Что такое хорошая еда? (What is the right food?). Сошлись в одном мнении: это - свежеприготовленные блюда, овощи, фрукты, соки. Недостаток лексики не позволил провести более подробную дискуссию, но потребность учащихся высказаться о своих требованиях к здоровой пище была удовлетворена (Внешний вид продукта, обертка, срок годности, место покупки, санитарное состояние магазина, чем опасна торговля на улице и приобретение продуктов питания вне магазинов и т.д.) Вырабатывается негативное отношение к уличной торговле продуктами питания.

Пример 6. Учебник для 3 класса. Текст The Earth, p 313.

Текст познавательного характера, формирует положительное мышление, вызывает добрые чувства благодаря подбору лексики и особому стилю, ритму повествования; предложения короткие и длинные, с придаточными времени, с сопоставлением различных фактов. Абзацы короткие, но емкие по содержанию. (Земля полна чудес. Земля прекрасна. - The Earth is full of wonders. The Earth is beautiful).

Эти фразы являются лейтмотивом текста, и после его прочтения дети отвечают на вопросы: Why do we say, The Earth is full of wonders? Why do we say, The Earth is beautiful? Пересказывают его по типу коллективного рассказа, используя структуры текста и добавляя что-то свое. И наконец, вопрос: What must people do to keep the Earth beautiful?

Ответы могут быть приняты и на русском языке.

Why must people keep the Earth beautiful?

Why must because they live on the Earth?

They want to be happy, healthy, they want their children - white and black, people and their children in different countries be happy and healthy.

Организуется живое общение, направляемое учителем, который помогает составить предложение, задать вопрос, ответить на затребуемую информацию (новое слово).

Каждый учащийся делает вывод о том, что надо делать, чтобы быть здоровым. Начинается коллективное творчество. Даются рецепты здоровья.

Do morning ex-s

Wash hands, face, neck in the morning.

Take a shower in the morning/ evening.

Have breakfast, lunch, dinner, supper.

Drink tea with milk (sugar) lemon.

Go to bed at 10 o'clock.

Don't read much.

Don't watch TV long.

Wash your things.

Play sport games.

Пример 7. Эта тема - тема здоровья имеет продолжение в учебнике 3 класса в разделе «Полдень».

Мыслью о необходимости соблюдения режима дня проходит красной нитью через тексты песни «What do you do at this time?», сюжетные картинки и тексты для чтения и стихи. В итоге многообразных упражнений по развитию специальных умений и навыков по чтению, аудированию, говорению учащиеся в качестве зачетной работы составляют режим дня на английском языке. Многие после представления работы в классе говорят о том, что режим дня у них на видном месте над столом, над кроватью, на двери, в ванной комнате и т.д. Это позволяет сделать вывод, что цель по валеологическому воспитанию на уроке достигнута.

Пример 8. Учебник для 3 класса, тема «Еда». Тема здорового питания пронизывает все учебные материала раздела. Итоговый урок по теме - кульминация. В монологах, диалогах-распросах, диалогах-заказах учащиеся общаются о своих вкусовых пристрастиях, формируется отношение к культуре питания, составляются меню на завтрак, обед, ужин. Фантазии детей нет предела, выполнены творческие работы «Наш новогодний стол» с комментариями, - все естественно, на английском языке.

Пример 9. Реальная ситуация из жизни. Два года тому назад, один американский врач, будучи по делам в Новосибирске, захотел встретиться с российскими школьниками возраста его сына. Встреча состоялась. Общение было приятным и интересным для обеих сторон. Расстались друзьями. На следующий день присутствовавшие на встрече ребята рассказывали об американце, его сыне своим друзьям. Их поразило, как он легко для сибирских морозов был одет. Родилась мысль: что можно посоветовать американцам, которые собираются по делам в Сибирь зимой? Обсуждение было бурным, с поиском слов в словаре, в итоге коллективного творчества, появились дружеские советы.

В заключении следует отметить, что программа по английскому языку, независимо от того, на базе каких учебников она реализуется, позволяет наряду с обучением предмету осуществлять валеологическое воспитание, чтобы помочь учащимся расти и жить здоровыми и счастливыми.

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ (11 КЛАСС)

Р.С. Маслова .

Познавательная задача урока: расширить знания учащихся по валеологической теме, познакомить с методами саморегуляции в условиях стресса, в частности научить определять уровень стрессоустойчивости, освоить рекомендации специалистов-психологов, указать пути выхода из безвыходной ситуации.

Развивающий аспект: совершенствование навыков в применении приемов продуктивной творческой деятельности, развитие личной активности, развитие языковых навыков - догадки, наблюдательности, лингвистической зоркости.

Воспитательный аспект: воспитание сознательно-бережного отношения к

своему и чужому здоровью; воспитание саморегуляции.

Учебный аспект: продолжение развития навыков и умений в устной речи (монологическом высказывании), в поисковом чтении, аудировании, применение знаний в ситуациях, предложенных учителем (анкетирование, чтение, изложение прочитанного).

Ход урока.

I. Начало урока - речевая разминка. Учитель приветствует учащихся, побуждая их к ответам.

Учащиеся.

- Я в порядке

- Я хорошо себя чувствую

- Так себе

-50/50

- Не очень хорошо. И т.д.

II. Введение в урок.

Учитель. Сегодня мы будем обсуждать некоторые интересные вещи, которые для вас, как я думаю, очень важны и необходимы; знания, полученные на уроке, вам пригодятся в будущем.

Называется тема урока: «Способы борьбы со стрессом».

Учитель. 1. Жизнь сегодня непростая. Люди страдают от агрессивной экологии, жизненных проблем, недостатка здоровья. Сильные борются и выживают, слабые обращаются к алкоголю, курению, наркотикам. Это приводит их к всевозможным болезням и, наконец, к смерти.

2. Посмотрите на картину «Последний день Помпеи» К. Брюллова. Страх и ужас объял людей. Они чувствуют неотвратимый, близкий конец. Они испуганы ревом клочущего вулкана, клубы дыма, огонь надвигаются на город. Только одна фигура в толпе выражает относительное спокойствие и уверенность. Это фигура самого художника. Он знает, что ничто не может остановить разбушевавшиеся силы природы. Ничего нельзя сделать. Нужно мужество, чтобы стойко выдержать все трудности и, если получится, попытаться преодолеть их и жить дальше.

3. Сейчас мы попробуем определить, готовы ли вы выдержать, победить, справиться со стрессом, выйти победителем в этой нелегкой борьбе. Ответьте на вопросы анкеты (классу раздается анкета и инструкция работы с ней).

На доске учитель дает расшифровку ответов по анкете на уровень стрессоустойчивости. Учащиеся работают и сообщают количество набранных

баллов. Вывод: образовались две группы учащихся: с уровнем «4» - чуть ниже среднего, и с уровнем «5» - средний.

4. Давайте выясним, назовем факторы, причины, вызывающие стресс. (*Составляется схема в центре карточка со словом «стресс»*).

Учащиеся называют.

агрессивная экология,		некоторые черты
недостаток отдыха,		характера,
непонимание,		слабое здоровье,
разбитые мечты,		беспокойство,
надежды,		наркотики,
голод,	STRESS	курение,
страх,		алкоголь,
волнение,		проблемы,
бессонница,		хлопоты, заботы,
плохое питание		суперответственность.

Учитель. Наркотики и алкоголь очень вредны для людей и особенно для подростков. Они вызывают ужасные боли в желудке, голове, суставах. Они отнимают память, здоровье и даже жизнь. Много людей умирает от наркотиков и алкоголя в разных странах. Подростки должны сказать «Нет!» алкоголю, наркотикам, курению. Они имеют право быть здоровыми, счастливыми и радоваться жизни.

5. А сейчас вспомним, обсудим, проанализируем, как мы выходим из стрессовых ситуаций, что нам помогало и как мы действовали.

Учащиеся рассказывают о своих сложных жизненных ситуациях и путях решения проблемы выхода из стресса на основе лексики по ранее пройденным темам: «Книги в моей жизни», «Музыка», «Театр», «Искусство и кино», «Спорт», «Мое увлечение» (цветы, рисование, прогулки по городу, магазины, приготовление пищи и т.д.)

Выступления учащихся сопровождаются показом фотографий и репродукций, музыкой (звучит скрипка, вальс из кинофильма «Мой ласковый и нежный зверь»).

Учитель. 6. Выделяем, формулируем, записываем наиболее эффективные способы борьбы со стрессом.

1. Никогда не страдай в одиночку (не держи в себе свои тревоги, пробле-

мы), поговори с тем, кому доверяешь - подружкой, котом (молчаливым и благородным слушателем), любимой куклой.

2. Прими теплый душ, расслабься и дай волю слезам (вода их смывает, а шум воды успокоит).

3. Тщательно проанализируй ситуацию - там, где нет выхода, должен быть вход (в новую ситуацию, жизнь).

4. Используйте все виды терапии:

- музыка (тихая, негромкая, любимая);
- природотерапия: полистай альбомы с натюрмортами;
- приласкай кота, собаку, погуляй на свежем воздухе;
- трудотерапия: вымой посуду, полы;
- лечение сном: спи, когда хочется и сколько хочется, спи днем (15-40 мин.), дневной сон - сон красоты.

5. Научимся расслабляться. Вот несколько способов снятия напряжения. Аутотренинг перед экзаменами:

- Я все знаю.
- Я учился хорошо.
- Я могу сдать экзамен.
- Я сдам экзамен.
- Я уверен в своих знаниях. Спокойно.

После напряженного учебного дня:

- Я спокоен.
- Тело мое спокойно.
- Покой в моем сердце.
- Покой в моей душе.
- Мое тело отдыхает.
- Моя голова отдыхает.

Подведение итогов.

Учитель. Мы определили природу стресса и проанализировали методы борьбы с ним. Тема будет продолжена на последующих уроках. Успехов всем.

АНГЛИЙСКИЙ ВАРИАНТ УРОКА

I. Development of the lesson:

Warming up. Activity

- Greeting the pupils

- Good morning, everybody! I am glad to see you all. Sit down. How are you Sveta? Kate? Marina?

- I am fine, thank you

- I am well

- 50/50

- Not so well

II. Today we are going to discuss some interesting things, which I hope are very important and useful for you now and you may need the knowledge got at the lesson in future.

"Ways of stress-Resistance"

Teacher.

1. Life isn't easy today. People suffer aggressive ecology, life-problems, health-problems. Strong characters fight and win, weak ones prefer alcohol, drugs, smoking. Which lead them to all kinds of illnesses and finally to death.

2. Look at these picture by a great Russian painter V.Brulov "The Last Day of Pompeya". Fear, horror, sadness struck the people. They feel inevitable end. They are frightened with the roar of volcano, smoke and fire coming to the town. Only one figure in the crowd is relatively calm and quiet. It's the figure of the painter himself. He knows nobody can stop the forces of nature. Nothing can be done. You must meet all difficulties stoically and if possible try to overcome them and live over.

3. Now you are to answer some questions and we'll see what is your rate level of Stress-Resistance. Read the questions attentively and give answers if you acts so: seldom, smts, often. Then you are to count and I'll and I name your level. Start reading.

4. What can bring a person to the situation of stress. Let's find out the reasons of stress? Aggressive ecology, lack of rest, mis understanding, broken hopes, fear, excitement, insomnia, worries, trouble, hunger, super responsibility, some features of character, drugs, alcohol, smoking, poor feeding, poor health.

6. So we can line out the most effective ways of stress-resistrans.

1. Never suffer alone, don't keep your sorrows to yourself; speak the problem

over with someone you trust - your doll, your cat, your friend.

2. Take a warm shower and give way to crying out.

3. Analyze the situation thoroughly - if there is no way out - find a way in.

4. Use all kinds of therapy:

music (quiet, favourite),

nature: more fresh air, more walks in fresh air,

physical exercise,

sleep not less than 7 hours at night and half an hour in the afternoon.

5. Learn to relax Before exams:

1 know everything.

1 studied well.

1 can pass the exam.

1 am sure in my knowledge.

After a busy school day:

1 am quiet.

Quiet in my body.

Quiet in my heart.

Quiet in my soul.

My brain rests.

My body rests.

ВИТАМИНЫ (10-11 КЛАССЫ)

Р.С. Маслова

Дорогие восьмиклассники! Недавно я узнал о том, что большое число сибиряков, и старых и молодых, мужчин и женщин, малышей и подростков, жалуются на здоровье. Некоторые имеют проблемы с зубами, другие с сердцем и легкими, у третьих беда с суставами. Мне очень жаль.

Я думаю, что вы сможете помочь себе и своим друзьям, если вы прочитаете некоторую информацию из очень популярного американского журнала для детей и выработаете правила, как питаться правильно, чтобы быть здоровым. Успехов.

Ваш Мистер Здоровье.

Dear 8th "A", "B" graders!

Not long ago I've learned about a great number of people in Siberia, both old and young, men and women, babies and teenagers who have very serious problems with their health. Some of them have problems with their teeth, others with heart and lungs, still others with bones. I am very sorry to hear it.

I believe you can help yourselves and your friends if you read some information from a very popular American magazine for children and make up some rules how to eat well to be healthy.

Good luck.

Yours Mr. Health.

Тексты из различных журналов для работы на уроке (дети должны выделить главную мысль и дать перевод).



MEATBALLS AND MOLECULES

Part 3 VITAMINS AND MINERALS

Scientists have examined all sorts of food to find, out which substances in it are useful to our bodies. These useful substances are called *nutrients*. Scientists have also found that all things—food, our bodies, everything else—are made of tiny parts called molecules. Nutrient *molecules* fall into certain chemical groups. Each group is important to us in a different way.

Protein is one important chemical group; minerals and vitamins are two others.

We usually think of minerals as substances that are dug out of the earth. They don't seem like things we ought to eat. But like most chemicals, minerals can take many different forms.

They can dissolve in water and all living creatures—plants and animals—use minerals in their bodies.

The human body needs at least seventeen different sorts of minerals. Food scientists are certain that we need the following:

We need only very small amounts of the last few minerals on the list and we may even require others, but if we do, the amounts are so tiny that food scientists can't detect them.

We have more calcium in our bodies than any other mineral. An average-sized adult contains about.

Leaclely Newson

Pictures by Chris Masters

A man contains about a kilogram (2.2 pounds) of calcium. I Almost all of this is in the bones and teeth. Calcium and other minerals make our bones and teeth hard. It's important to eat enough calcium when you are growing, because your bones and teeth are forming. Milk, cheese, and some types of bread are the foods that contain the most calcium.

Bones and teeth also contain phosphorus. This is the second most abundant mineral in the body. We each contain about .75 kilogram (1.65 pounds) of phosphorus.

Phosphorus is found all over the body and has many important jobs. Fortunately, there is plenty of phosphorus in many kinds of food. No one has ever been known to be sick from not eating enough phosphorus. .

Some of the minerals are needed in quite small amounts, but that doesn't mean they aren't important. Iron is part of the red protein molecules in blood cells. It helps to capture oxygen from the air in the lungs and carry it to all parts of the body. Each blood cell lives for only a few months. When the blood cells die, the iron in them is kept and put in the new blood cells that are made. Doctors and scientists have tried to learn how much of each mineral yqu need to eat. They've found that as long as you eat lots of different sorts of food, you'll get all the minerals you need.

Food scientists believe that growing children need to eat between 500-700 milligrams (.02-03 ounce) of calcium a day. A half pint of milk will give you about 350 mg. (.012 oz.) of calcium. A piece of cheese about 5 cm. x 3 cm. x 2 cm. (2 in. x I in. x I in.) will give you another 300 mg. (.01 oz.) of calcium. An orange has about 50 mg. (.002 oz.). Do you think you are getting enough calcium?

Years ago, many people used to get a horrible disease called scurvy. It was

most common among sailors and explorers who went on long journeys. These people only ate food they could carry with them, or things they found along the way. Scurvy made them very tired, their gums bled, and they bruised easily. If they didn't get medicine, they sometimes died.

There were many different medicines for scurvy: green salad, lime juice, tomatoes, oranges, pickled cabbage, green shoots from evergreen trees, raw meat—and many more. All these medicines seemed to work, but no one knew why.

In 1932, chemists found that all these foods contained a substance that would cure scurvy. We now know that humans can't survive without it: it's vitamin C.

Scientists have found that we need to eat thirteen different substances they call vitamins:

Vitamins are molecules that work with our own body molecules. We have to eat them because our bodies can't make them. Once inside us, vitamins aren't used up. They can be used again and again. So we need to take just enough of them to replace any that are worn out.

One small tablet can contain all the vitamins we need to eat in a day, but most people get all the vitamins they need from their food. You should eat different sorts of food to make sure you get enough vitamins.

Canned food is sometimes low in vitamins. When food is put into cans, it is always heated to a high temperature to kill bacteria. Some vitamins, especially vitamin C, are destroyed when they get too hot. When potatoes are boiled, for instance, about half their vitamin C is destroyed.

That's why it's good for you to eat some raw food. One fresh orange will give you nearly twice as much vitamin C as you need in a whole day.

1) Vitamin D is the only vitamin that can be made in the body. Just under the skin, there is a chemical that we can get from eating many different types of food. When the sun shines on this chemical, it instantly changes to vitamin D. Once it's formed, the vitamin D is taken away to join the body molecules and do its work.

2) Animals like cats and dogs need vitamin D as much as we do, but their fur stops sunlight from reaching their skin. The vitamin D chemical is pushed out of their skin and onto their fur. Sunlight changes it into vitamin D. When cats and dogs lick themselves clean, they take in vitamin D as well.

1. What is special about vitamin D?
2. How do cats and dogs take vitamin D?

Water

Water isn't really food, but it's very important. Did you know that about two-thirds of your body is water? You could probably survive for weeks without food, but without water you'd be dead in a few days.

It is so important to get enough water that your body has a way of telling you it needs some. You feel thirsty.

We have to keep on drinking water because we are always losing it. The most obvious loss is in the urine. Urine contains waste products from the body that are dissolved in water.

We keep cool by losing water as perspiration through tiny openings in the skin. Every time we breathe out, a tiny bit of water goes out with the air. You can see this by breathing on a cold window or mirror.

1. Prove water is very important for the body.
2. How does the body tell it needs water?
3. Why do we keep drinking water?
4. What is the most obvious loss of water?
5. What does Urine contain?
6. How does our skin help to be cool?

The amount of water we lose depends on how much we exercise and how warm and dry it is outside our bodies. It is easy to lose several quarts of water each day.

Most of the water you swallow is mixed with something else. Liquid food such as milk, fruit juice, or soup is almost all water, and so are most fruits and vegetables. Most people swallow several quarts of water a day without even knowing it.

How to eat well.

There is no perfect food. There is no food that will make you healthy or keep you healthy. There is no food that is bad for you unless it has been made bad by microorganisms. (Some people may have special health problems, so they can't eat certain types of food.) All food has some goodness in it, even if it only gives us calories of energy.

The best rule to follow if you want to eat well is *don't eat too much of any one kind of food*. As long as you eat many different things, you will be giving your body all the different building-block molecules it needs. After that, you don't need to worry. Your body knows how to do the rest.

Все тексты сопровождаются рисунками (можно юмористического характера). К каждому тексту учитель может предложить свое задание, соответствующее цели и задачам урока. Хорошо использовать натуральные наглядные по-

собия: фрукты, овощи, в которых содержатся соответствующие витамины. Для эмоциональной разрядки и снятия напряжения можно предложить учащимся игру на развитие чувств: вкуса, обоняния, осязания. Например. Одному из учеников завязывают глаза и предлагают попробовать на вкус или определить на ощупь различные фрукты и овощи. Ученик на английском языке называет предложенный ему объект. Если он ошибается, то класс помогает.

Подобные занятия позволяют не только увеличить словарный запас учащихся, но и развивают мышление на английском языке, а также способствуют формированию знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

III. ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ ВНЕКЛАССНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Одной из главных задач школы является формирование развитого человека, которому свойственны творческая активность, динамичность мышления, самостоятельность. Указанные черты личности развиваются в процессе обучения и воспитания подрастающего поколения в школе. Формированию синтезирующего мышления школьников способствует осуществление межпредметных связей при изучении ими основ наук.

Обучение требует умелого использования разнообразных форм его организации, постоянного совершенствования и модернизации. Наиболее устойчивой и широко распространенной в школьной практике оказалась классно-урочная система обучения. Однако, это не единственная форма работы в школе.

В учебные планы общеобразовательных школ включены факультативные занятия и внеклассные мероприятия. Они проводятся на добровольных началах и по выбору самих учащихся, параллельно с обязательным освоением учебных предметов. Факультатив включает в себя более глубокое изучение материала школьной программы по предмету, а также новые темы и проблемы, выходящие за ее пределы. Такое сочетание помогает развивать учебно-познавательный интерес учащихся, позволяет раскрыть творческие способности и дарования ребят, которые не могли реализоваться на обычных уроках.

Жан Жак Руссо период от 12 до 15 лет отводил умственному и трудовому воспитанию. В последние годы в возрастной и педагогической психологии принято выделять подростковый возраст - от 11 до 17 лет. Для подростков характерны значительные сдвиги в мышлении, познавательной деятельности. Они уже не удовлетворяются внешним восприятием явлений, а стремятся понять их суть, причинно-следственные связи. Эффективность обучения зависит от степени привлечения к восприятию всех органов чувств человека. Чем разнообразнее чувственные восприятия учебного материала, тем прочнее он усваивается. Эта

закономерность нашла свое выражение в дидактическом принципе наглядности, в обоснование которого внесли существенный вклад еще Я.А. Коменский, Г. Песталоцци, К.Д. Ушинский.

Обучение школьников подросткового возраста носит комплексный характер. Нельзя забывать, что этот возраст имеет решающее значение для успеха последующего учения и умственного развития. В эти годы складывается коллективизм ребят, их сплачивают общие интересы и совместная деятельность. Важнейшей задачей учителя на данном этапе воспитания является развитие и поддержание высокой активности учащихся в познавательной, трудовой, общественной, нравственно-эстетической деятельности.

ЗАПОВЕДИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ (ФАКУЛЬТАТИВ ДЛЯ 9 КЛАССОВ)

В подростковый период следует уделять особое внимание формированию здорового образа жизни учащихся. Здоровье человека формируется в результате взаимодействия экзо-, эндогенных и поведенческих факторов. Результаты многочисленных исследований показывают, что здоровье населения связано, в первую очередь, с образом жизни. Одним из факторов здорового образа жизни является правильное питание. У каждого из нас есть свои привычки питания, которые сложились в раннем детстве. Сбалансированное, хорошо организованное питание - надежная гарантия здоровья, большой трудоспособности, активного образа жизни и долголетия.

К сожалению, многие люди недооценивают роли питания в своей жизни. В этих случаях расплата неминуема. Поэтому школьники должны иметь основные сведения, касающиеся продуктов, их состава, видеть взаимосвязи между питанием и здоровьем, и понимать последствия, к которым может привести неправильное питание.

Предлагаем программу, планы, методические разработки занятий на тему: «Заповеди здорового питания» (табл. 3).

Краткое содержание факультативных занятий на тему Таблица 3
«Заповеди здорового питания»

Тема занятия. Количество часов	Содержание занятия	Формы, методы приемы.	Наглядные средства обучения
1	2	3	4
1. Гостеприимство: когда принимать гостей.	Когда нужно предлагать гостям пищу. Ответственность за предлагаемую пищу. Экстравагантная пища	Беседа, рассказ, демонстрация, работа в группах.	Элементы ролевой игры: «Если к вам пришли гости».
2. К чему приводит неправильное питание (1).	Заболевания, связанные с неправильным питанием. Предупреждение заболеваний.	Рассказ, беседа, диспут. Самосто- ятельная работа.	Таблица «Строение пищеварительной системы.
3. Ешь с удовольствием (1).	Высказывание о пище. Наш орга- низм любит порядок. Ешь не спеша. Поведение за столом. Доброжелательная обстановка за столом - залог здоровья	Самостоятельная работа, беседа, элементы ролевой игры: «Мы едим глазами».	Дневник «Если хочешь быть здоров»- правила питания
4. Ешь регулярно (2)	Знать смысл понятия «питание». Значение здорового питания. Ну- жен ли завтрак? Наш обед, полдник и ужин. Психодиета. Поль Брегг и его система питания.	Объяснение, рассказ, групповая работа.	Анкета «Как вы пи- таетесь?» Вопрос «Твое мнение». Кар- точки с дневным рационом. Научная литература

1	2	3	4
5. Разнообразие меню (2)	Оценка своего рациона питания. Лица, быстро полнеющие и не склонные к полноте. Анорексия на нервной почве. Энергетическая ценность пищи. Ешь все понемногу.	Рассказ, беседа, самостоятельная работа. Анкета «Не печалься за столом»	Таблица: «Продукты, которые я ел». Таблица: «Энергетическая ценность продуктов». Пирамида питания.
5.Жиры употребляй умеренно (2)	Значение жиров для организма. Влияние жиров на здоровье человека. Достоинство жиров. Дефицит жиров. Защита от излишеств. Полезный и вредный холестерин.	Рассказ, беседа, самостоятельная работа (творческие задания)	Тест на скрытые жиры. Таблица: Продукты, содержащие большое количество жиров.
7.Не пренебрегай ничтожным (2)	Значение овощей в питании. Роль клетчатки в рационе. Какие бывают витамины и где они находятся. Очищенные и цельные виды зерна.	Рассказ, беседа, самостоятельная работа. Анкета «Знаешь ли ты витамины?»	Рекомендации по приготовлению пищи. Питательные вещества из овощей. Карточки «Дневной рацион овощей и витаминов».
8.Ноль осторожен с углеводами (2)	Сахар, как углевод. Характеристика продуктов с высоким и низким содержанием рафинированного сахара. Важность пектинов. Где содержатся углеводы. К чему приводит избыток сахара. Энергетическая ценность сахара. Заболевания и углеводы	Рассказ, беседа групповая работа. Что лучше: большая морковь или маленькая конфета.	Таблица «Продукты, содержащие много углеводов».

1	2	3	4
9.Употребляй меньше соли(1)	Химический состав человека. Влияние на здоровье чрезмерного потребления соли. Гипертония и другие болезни.	Групповая работа, беседа, рассказ. Сведения о продуктах с высоким содержанием соли.	Таблица «Химический состав организма человека». Тонометр, воздушный шар.
10.Подыскивай замену продуктов(1)	Факторы влияющие на наши привычки питания. Замена продуктов в случае затруднения. Питание в экстремальных ситуациях.	Рассказ, самостоятельная работа в группах.	Вопросник «Твое отношение к пище». Видеofilm «Я Робинзон».
11. Цени белок (1)	Белок строит и обновляет. Полноценные и не полноценные белки. Вегетарианство и безбелковое питание. Возрастные особенности необходимого потребления белка.	Рассказ, беседа. Групповая игра: «Построй организм из белка».	Таблицы «Продукты богатые белком», «Возрастные особенности необходимости потребления белка».
12.Готовь вкусно (1)	Замена нелюбимых, но нужных продуктов. Искусство готовить. Приправы, их применение. Готовь с любовью.	Рассказ, беседа. Работа в группах на тему «Дарю тебе здоровую пищу».	Таблица «Приправы» Рецепты некоторых блюд.
13. Диетическое питание - основа здоровья	Режим рационального питания. Диеты, их положительные и отрицательные стороны	Рассказ, беседа. Работа в группах по теме «Альтернатива диете».	Рецепты диетических блюд: комплекс зарядок, цветотерапия, музыкотерапия и т.д.
14.Как сохранить продукты	Холодовая и тепловая обработка продуктов. Способы хранения продуктов. Определение качества продукта(маркировка)	Рассказ, беседа, демонстрация	Упаковки продуктов. Демонстрация холодной и тепловой обработки

ПОТРЕБЛЯЙТЕ СОЛЬ И НАТРИЙ В УМЕРЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ (ФАКУЛЬТАТИВ)

Девиз: «Никогда не солите, не попробовав, и попробуйте перед тем как посолить»

Цель. Учащиеся должны получить необходимые представления и навыки по вопросам темы.

1. Знать, что минеральное вещество NaCl - пищевая соль.
2. Знать, сколько соли необходимо человеку с пищей.
3. Уметь объяснить, какие продукты наиболее богаты натрием.
4. Знать, чем можно заменить соль при приготовлении пищи.
5. Знать три способа, при помощи которых можно исключить соль из рациона.
6. Уметь дать определение термину «высокое артериальное давление».
7. Знать показатели нормального, пограничного и высокого артериального давления.
8. Уметь измерять артериальное давление.
9. Знать примерный рацион питания людей, имеющих высокое артериальное давление.

Задачи.

1. *Образовательные:* а) закрепить и расширить полученные ранее знания учащихся о влиянии минеральных солей на здоровье человека; б) выявить зависимость состояния организма от чрезмерного потребления соли.

2. *Развивающие:* а) развитие умений учащихся вести беседу, обсуждать проблемные ситуации; б) формирование и развитие интеллектуальных умений.

3. *Воспитательные:* а) формирование научного мировоззрения путем развития идеи о познаваемости окружающего мира, влияния факторов внешней среды на организм; развитие идеи: организм - единое целое; б) ознакомление с научными методами исследования; в) санитарно-гигиенические требования на основе развития положения о необходимости рационального питания.

Оборудование и вспомогательные средства обучения.

Таблицы «Химический состав организма человека» (табл. 4), «Сведения о продуктах с высоким и низким содержанием натрия», «Нормы давления», тонометр, воздушный шар, продукты: овощи и специи.

План-конспект занятий

Содержание занятия	Методы и приемы
1. Вводная часть: а) организация класса; б) постановка задач к занятию.	Инструктаж учителя
2. Изучение нового материала: а) химический состав организма человека; б) продукты, содержащие натрий; в) влияние чрезмерного потребления соли; г) способы сокращения потребления натрия; д) измерения артериального давления; е) источники поступления соли в организм; ж) компоненты пищи, заменяющие соль: - изменение привычки к соли; - дневной рацион для лиц, страдающих гипертонией.	Рассказ, демонстрация таблиц Рассказ с элементами беседы Работа в группах Демонстрация прибора Беседа, работа в группах Работа по группам, защита проектов
3. Закрепление материала	Обобщающая беседа, проверочная работа
4. Домашнее задание.	Инструктаж учителя

Ход занятия

Учитель. В организме человека можно обнаружить практически все химические элементы, встречающиеся в природе. Кислород, углерод, водород, азот входят в состав главных компонентов организма — белков, жиров, углеводов (96% массы человека), - представляют собой макроэлементы. Все прочие относятся к минеральным компонентам человеческого организма (4%) - микроэлементы.

Химический состав организма человека

Элементы	Содержание, %	Количество в расчете на 70 кг массы, кг
Макроэлементы		
Кислород	65	45,5
Углерод	18	12,6
Водород	10	7,0
Азот	3	21
Кальций	2	1,4
Фосфор	1.1	0,77
Калий	0,35	0,245
Сера	0,25	0,175
Натрий	0,15	0,105
Хлор	0,15	0,105
Микроэлементы		
Магний, железо, марганец, медь, йод кобальт, цинк, стронций, молибден	Всего менее 0,01	Всего менее 10 г.

Столовая соль содержит натрий и хлор - оба элемента важны для организма человека. В каких напитках и продуктах, используемых в пищу, содержится натрий?

Возможный ответ. Натрий входит в состав многих продуктов и напитков, которые мы потребляем, - в некоторые переработанные продукты, приправы, соусы, мясные консервы. Содержится и в пищевой соде, безалкогольных напитках, даже в медикаментах.

Учитель. Хотя натрий - один из важнейших элементов, необходимых человеку для нормальной жизнедеятельности, употреблять его можно не в безграничных пределах. Избыток натрия пагубно сказывается на состоянии здоровья, в частности отрицательно влияет на артериальное давление. У людей, которые получают мало натрия, редко встречается гипертоническая болезнь. И наоборот, у народов с высоким уровнем потребления натрия гипертония весьма распространена. Гипертоникам рекомендуется снижать нормы потребления натрия.

В настоящее время не существует точного способа предсказать, у кого возникает гипертоническая болезнь, хотя известно, что факторами риска, способствующими развитию болезни, являются стресс, шум, чрезмерное потребление пищевой соли, а также наследственность. Определенные этнические группы обладают большей предрасположенностью в любом случае. Диеты с низким содержанием натрия могли бы помочь людям избежать гипертонии.

Вопрос. Как можно сократить потребление натрия?

Ответ. Меньше использовать в пище столовой соли. Ограничивать потребление тех продуктов, к которым было добавлено много соли. Помнить, что до половины количества натрия, который попадает в организм с пищей может быть «скрытым»: либо входить в качестве компонента в состав натуральных продуктов, либо присутствовать в продуктах в качестве консервантов или вкусовой добавки.

Вопрос. Всегда ли люди принимали соль в виде приправы в пищу? Если нет, то можно ли избавиться от этой привычки?

Ответ. Наш вкус к соли приобретен. Это стало привычкой. В кухнях некоторых стран для приготовления салатов из свежих овощей используется не соль, а сахар. Для нас это сочетание кажется странным и необычным. Мы можем привыкнуть к продуктам без соли, ведь наши предки ели несоленую пищу. На то, чтобы избавиться от этой привычки, может потребоваться несколько месяцев.

Учитель. Итак, мы выяснили, что соль есть почти в каждом приготовленном продукте. Соль кажется совершенно безвредной и приятной, но на самом деле это не так, поскольку ее мы едим слишком много.

Что такое соль применительно к кулинарии? Это обычная поваренная соль, которая представляет собой хлорид натрия - минеральное вещество. Каждому необходимо хотя бы небольшое количество соли для того, чтобы поддерживать требуемый баланс жидкости в клетках и в межклеточном пространстве. Количе-

ство ее, в действительности необходимое в течении дня, равняется 8—10 г.

Мы уже говорили о том, что соль, то есть натрий может способствовать развитию высокого артериального давления. Это означает, что кровь внутри сосудов оказывает на их стенки повышенное давление. Высокое артериальное давление может вызывать инсульт, проблемы с сердцем, заболевания почек. Некоторое время тому назад, высокое артериальное давление наблюдалось только у людей старшего возраста, но сейчас гипертонией страдает все больше молодых людей и даже дети.

По данным ВОЗ существует три вида давления: нормальное 140/90 мм рт. ст. и ниже, высокое 160/95 и выше, пограничное 141-150/91-94.

Вопрос. Знаете ли вы как и каким прибором измеряется артериальное давление?

Ответ. Уровень артериального давления измеряется с помощью тонометра. Это делают в лечебных учреждениях при различных заболеваниях, так как высокое или низкое давление является симптомом многих болезней. Однако нельзя допускать того, чтобы узнавать об его отклонении от нормы уже на больничной койке или из уст врача «скорой помощи». Каждый человек должен знать уровень своего артериального давления, потому что существуют индивидуальные особенности этого показателя. Давление нужно измерять хотя бы два раза в год, памятуя, что сердечно - сосудистые заболевания - самая распространенная угроза жизни человека. Проведем эксперимент. Возьмем резиновый шар. Теперь надуем его. Что случится, если надуть шар до предельных размеров? Лопнет ли он? Конечно! Давление внутри шара велико для того, чтобы вы могли сдвинуть его. Высокое артериальное давление оказывает аналогичное действие. Артерии испытывают слишком высокое внутреннее давление. Уже говорилось, что существует прямая зависимость между потреблением соли и высоким артериальным давлением.

Итак, нам известны два факта: 1). большое количество соли вредно для организма; 2). большинство из нас едят слишком много соли.

Вопрос. Что мы реально можем сделать для предотвращения гипертонии?

Ответ. Наследственность мы изменить почти не в силах, так же как и действие многих неблагоприятных факторов среды. Но в наших силах изменить образ жизни, в частности режим питания, свой рацион.

Вопрос. Выясните, как мы получаем соль? Как ограничить ее потребление?

Ответ. Соль поступает в наш организм из трех источников.

1. Это соль, которую мы добавляем в пищу в процессе ее приготовления.

2. Соль, используемая производителем в процессе переработки продуктов. Это консервированные, замороженные, упакованные в коробки или натуральные продукты, естественное состояние которых изменено какими-то способами.

Если вы едите много сосисок, соленых орешков, пастообразных сыров, продуктов быстрого приготовления - это значит, что вы потребляете много соли.

3. Продукты, которые по своему составу содержат много соли. К ним относятся: мясо курицы, индейки, рыба, молоко, сыр. Это - богатые источники белка, кальция, железа и многих других питательных веществ. Удалить из них соль невозможно, но можно попытаться не употреблять с ними дополнительное количество соли.

Вполне возможно, вы обнаружите, что несоленые продукты очень вкусны. Поначалу они могут показаться иными на вкус, но другой - не значит плохой. Употребляя меньше соли, вы окажите услугу своему организму!

ГРУППОВАЯ РАБОТА УЧАЩИХСЯ

1 группа. Учитель. Подумайте, какие ингредиенты (кроме соли) можно использовать при приготовлении пищи для придания хорошего вкуса?

Ответ. Существует много компонентов: это лимонный сок, петрушка, болгарский перец, черный перец, укроп, соевый соус, зеленые растения, о которых мы очень часто забываем. А зря!

Учитель. Случалось ли вам когда-нибудь есть привычные блюда без соли, но с использованием других компонентов? Приготовим салат из свежих помидор и добавим укроп, петрушку, болгарский и черный перец.

2 группа. Вопрос. Как можно изменить свою привычку к соли и как быстрее этого достичь?

Ответ. Научитесь получать удовольствие от вкуса несоленых продуктов; готовьте пищу с небольшим добавлением соли; добавляйте немного соли к готовым продуктам или блюдам на столе; измените свое отношение к солонке; ограничивайте потребление соленых продуктов; не забывайте про наш девиз.

Приберегайте соль для продуктов, которые вы просто не можете есть без соли. На то, чтобы привыкнуть к меньшему потреблению соли, может уйти несколько недель.

3 группа. Вопрос. Составьте примерный дневной рацион для лиц с вы-

соким артериальным давлением.

Ответ. Завтрак: творог со сметаной или каша, хлеб с сыром, чай, яблоко. Обед: суп из курицы, несоленый отварной картофель, рыба, тушенная в сметане (с перцем, луком, чесноком), натуральный сок. Ужин: овощной салат без соли с приправами, хлеб с маслом, какао.

Учитель. На нашем занятии мы выяснили, что NaCl - пищевая соль. Узнали, сколько соли необходимо человеку с пищей, какие продукты наиболее богаты натрием. Теперь мы можем заменить соль различными ингредиентами. Также выяснили тяжелые последствия чрезмерного потребления соли, в результате которого возникает гипертония.

Проверочная работа.

Вопрос. Что такое натрий и почему он нам необходим?

Ответ. Натрий - минеральное и необходимое питательное вещество. Без него организм не сможет удерживать внутри- и околоклеточную жидкость.

Вопрос. Какие источники поступления натрия в организм вы знаете?

Ответ. В естественном состоянии натрий содержится в зерновых, фруктах, овощах - 25%; в переработанных продуктах - 50%; в соли - 25%.

Вопрос. Какой основной вред причиняет чрезмерное потребление натрия?

Ответ. Способствует развитию гипертонии, а она, в свою очередь, увеличивает риск возникновения инсульта, сердечных заболеваний и болезней почек.

Вопрос. Если отказаться от соли, не будет ли пища «безвкусной»?

Ответ. Не «безвкусной», а другого вкуса. Можно применять приправу.

Вопрос. Какой самый быстрый и легкий способ снизить потребление натрия?

Ответ. Не держите солонку на столе.

Вопрос. Какое артериальное давление должно быть у здорового человека?

Ответ. Ниже 140/90. (120/90)

Задание на дом. 1. Попросить маму, чтобы она добавляла меньше или не добавляла совсем соль при приготовлении пищи.

2. Придумать рецепт какого-нибудь блюда без соли. Какими приправами вы ее замените?

3. Записать в свой дневник «Если хочешь быть здоров» памятку о том, как предотвратить гипертонию.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИЯ ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

Форма занятия: беседа учителя, импровизированная пресс-конференция.

Задачи.

Образовательные: а) ознакомить учащихся с основными факторами питания; б) дать представление об основных питательных веществах и их функциях в организме; в) сформировать у школьников представление о правильном питании.

Развивающие (формирование умений).

1.Интеллектуальных: способность а) анализировать и синтезировать на основе изучения основных питательных веществ и их функций; б) сравнивать на основе составления пирамиды своего питания и пирамиды правильного питания; в) устанавливать причинно-следственные связи на основе изучения функций питательных веществ и их использования в рационе питания; г) обобщать и делать выводы на основе изучения основных факторов питания.

2.Практических: умение работать с графическими пособиями, с раздаточным материалом.

3. Общеучебных: навыки по заполнению таблиц.

Воспитательные.

1. Формирование научного мировоззрения на основе идеи познаваемости окружающего мира, установления взаимосвязи между строением и функцией, причинно-следственных связей при раскрытии процессов питания, изучения свойств питательных веществ.

2. Трудовое воспитание путем правильной и аккуратной работы с раздаточным материалом.

3. Формирование валеологических убеждений о здоровом образе жизни.

Оборудование: раздаточный материал - карточки с записью факторов питания; таблица "Пирамида правильного питания".

Подготовительный этап: заполнение анкеты "Как Вы питаетесь"; составление пирамиды собственного питания; распределение ролей среди учащихся: 5 врачей и 5 корреспондентов.

Ход занятия.

Ниже подробно остановимся на раскрытии содержания данного вне-

Структура и содержание	Методы и приемы
1. Вступительный этап: а) организация класса; б) постановка познавательных задач	Вступительное слово учителя, беседа
II. Основные вопросы раскрытия содержания: 1. Факторы питания 2. Основные питательные вещества и их значение	Поисковая беседа, работа в группах с раздаточным материалом. Работа в группах по составлению пирамиды своего питания; сообщения учащимся (врачей - диетологов); заполнение таблицы на основе сообщений. Питательные вещества, их функции, в каких продуктах содержатся
3. Пирамида правильного питания	Сравнительная характеристика пирамиды правильного питания и собственной пирамиды питания; демонстрация наглядного материала
4. Правила здорового питания	Работа в группах по составлению правил питания
5. Обобщение материала	Обобщающая беседа
III. Заключительный этап	Заключительное слово учителя

классного занятия.

Как отмечалось, при подготовке учащиеся должны были ответить на вопросы анкеты следующего содержания.

1. Завтракал ли ты? - Да. Нет.

-
2. Что ты ел на завтрак? - Хлопья, яйца, блинчики фрукты, прочие продукты.
 3. Считаешь ли ты, что завтрак необходим? - Да. Нет.
 4. Считаешь ли ты, что ешь слишком много сахара? - Да. Нет.
 5. Какие твои любимые овощи? - морковь, капуста, помидоры, горошек, другие.
 6. Какие овощи ты не ешь?
 7. Ешь ли ты сырые овощи? - Да. Нет.
 8. Какие сырые овощи ты ешь? - Морковь, репу, шпинат, салат, цветную капусту, сладкий перец.
 9. Ешь ли ты овощи в перерывах между приемами пищи? - Да. Нет.
 10. Сколько раз в день ты ешь овощи? - 0, 1, 2, 3, 4, более.
 11. Любишь ли ты фрукты? - Да. Нет.
 12. Какие твои любимые фрукты? - Яблоки, бананы, груши, апельсины, другие.
 13. Ешь ли ты фрукты на завтрак? - Да. Нет.
 14. Ешь ли ты фрукты на обед? - Да. Нет.
 - Между основными приемами пищи? - Да. Нет.
 15. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты? - 0, 1, 2, 3, 4, более.
 16. Какие фруктовые соки ты пьешь?
 17. Какой сорт хлеба ты чаще всего ешь? - Белый хлеб, ржаной хлеб, черный хлеб, другие сорта.
 18. Пробовал ли ты хлеб из муки грубого помола? - Да. Нет.
 19. Сколько раз в день ты пьешь молоко? - 0, 1, 2, 3, 4, более.
 20. Пьешь ли ты молоко на завтрак? - Да. Нет.
 21. Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи? - Сыр, орехи, фрукты, конфеты, овощи, печенье
 22. Что ты пьешь чаще всего? - Лимонад, фруктовый сок, молоко, воду, чай, кофе, другие напитки.
 23. Считаешь ли ты продукты и напитки, которые употребляешь между основными приемами пищи, полезными для себя? - Да. Нет.
 24. Назови одно полезное блюдо, которое ты съел между основными приемами пищи?
 25. Ты солишь пищу? - Да. Нет.
 26. Считаешь ли ты вредным для себя избыточное потребление соли? - Да. Нет.
 27. Ты любишь рыбу? - Да. Нет.

28. Ты любишь мясо курицы? - Да. Нет.

29. Ты любишь другие сорта мяса? - Да. Нет.

30. Что ты ешь чаще всего? - Рыбу, куриное мясо, другие сорта мяса.

31. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный.

32. Ты любишь пробовать новые блюда? - Да. Нет.

33. Придерживаешься ли ты мнения, что здоровые привычки питания помогут тебе остаться здоровым? - Да. Нет.

34. Считаешь ли ты, что ешь полезные продукты? - Да. Нет.

Учитель. Здравствуйте, ребята! Вам, наверное, хорошо известно такое выражение: «В здоровом теле - здоровый дух!» Но для того, чтобы это было именно так, нужно вести здоровый образ жизни. А что это такое?

Ученики. Занятия физкультурой, отсутствие вредных привычек, спокойная обстановка в школе и дома, правильное питание.

Учитель. А что значит правильное питание? Сегодня мы с вами как раз о нем и поговорим. Я предлагаю поработать в группах. Каждой группе выдается 3 вопроса и карточки с указанием факторов, которые влияют на питание. Ваша задача: обсудить в группах вопросы и ответить на них, используя карточки и добавляя свои собственные факторы.

1. Как вы считаете, зачем люди питаются? (Укажите причины).

Чтобы жить.

Чтобы успокоиться.

Чтобы расти.

Чтобы отметить событие.

Для удовольствия.

Чтобы получать энергию.

Чтобы оставаться здоровым.

2. Что значит для вас пища?

Традиция.

Ощущение защищенности.

Любовь.

Средство общения.

Средство выживания.

Средство обогащения энергией.

Нечто съедобное.

Источник развлечения.

3. Что из нижеперечисленного указывает на то, как вы едите? (ука-



жите другие причины, если есть):

Голод.	Вкус	Любимое
Запах.	Общение	Нелюбимое
Обычаи.	Реклама.	Место жительства
Цена.	Упаковка	Мнение сверстников

Учитель. Итак, благодаря этим вопросам мы познакомились с некоторыми факторами, влияющими на наше питание.

Я просила вас дома ответить на вопросы анкеты "Как вы питаетесь", чтобы лучше понять свои собственные привычки и составить пирамиду своего питания, в которой вы отразите их.

А теперь предлагаю вам снова поработать: используя пирамиды своего питания, составьте пирамиду питания для группы. На доске перечислены продукты, которые должны быть использованы: молоко, мороженое, сладкое, фрукты, соки, жиры, мясо, рыба, каши, яйца, сыры, творог, йогурт, овощи, хлеб, макароны, рис, сухие завтраки. *(Идет работа в группах над пирамидами).*



Учитель. Вы составили пирамиды питания, прикрепите их на доску. Ребята, а для нас что важнее, конкретные продукты питания или питательные вещества, содержащиеся в продуктах?

Ученики. Питательные вещества.

Учитель. А какие питательные вещества вы знаете?

Ученики. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли.

Учитель. А сейчас давайте немного отдохнем, проведем валеологическую минутку.

От зеленого причала,

Оттолкнулся теплоход (встать из-за парт),

Раз, два.

А потом шагнул вперед (шаг вперед),

Раз, два.

И поплыл, поплыл по речке (волнообразные движения руками),

Набирая полный ход. (ходьба на месте).

(Упражнение направлено на перераспределение кровотока, снятие мышечного напряжения, снятие "закрепощенной" позы).

Учитель. Теперь мы проведем небольшую пресс-конференцию, так как к нам приехали врачи-диетологи, которые расскажут о пирамиде правильного питания, о значении питательных веществ для организма.

Пока журналисты задают вопросы, все остальные участники записывают информацию в таблицу:

Питательные вещества	Их функции в организме	В каких продуктах содержатся

1-й журналист (журнал "Здоровье"). наших читателей интересует, какую функцию выполняют в организме углеводы?

1-й врач. Для работы всех органов нужна энергия. Самым легким источником энергии являются углеводы. Они могут откладываться до 600 г в печени и мышцах. Этого запаса хватает на сутки.

2-й журналист (журнал "Спорт"). Читатели просят назвать продукты, богатые углеводами.

1-й врач. Углеводов много в таких продуктах, как картофель, изюм, шоколад, мед, гречневая и овсяная крупы, мучные и макаронные изделия.

3-й журналист (журнал "Молодежные вести"). Наши читатели просят объяснить такой факт. Почему нормальное развитие человека невозможно без витаминов?

2-й врач. Известно около 30 витаминов. Каждый витамин выполняет в организме определенную задачу. В организме большинство витаминов не вырабатывается, они попадают туда только вместе с пищей. Недостаток витаминов вызывает нарушения обмена веществ. Много витаминов содержится в овощах. Всем нам необходимо съесть хотя бы два вида овощей в день. Один из них должен снабжать нас витамином А, другой - витамином С. Витамин А улучшает зрение, способствует образованию здоровой кожной ткани, росту организма и помогает бороться с инфекциями. Витамин С также активно участвует в борьбе с инфекциями, он укрепляет десны, зубы и кости. Если вы едите желтый или оранжевый овощ, он богат витамином А. Этот витамин содержится также в печени, яйцах, сливочном масле, молоке. Витамин С насытит нас капуста, зеленый перец, цветная капуста, апельсины, зеленый лук, шиповник, абрикос, клюква.

4-й журналист (журнал "Семья"). Читатели задают вопрос: «Какую функцию выполняют белки в организме и просят перечислить белковые продукты?»

3-й врач. Поскольку клетки тела постоянно обновляются - строятся и перестраиваются, - они нуждаются в строительном материале. Основными "кирпичиками" служат аминокислоты, которые получены в результате расщепления белков. Для "строительных работ" растущему организму в сутки необходимо около 100 г белка (для сравнения: в одном курином яйце содержится 13 г белка). Продукты, богатые белками, - это мясо, рыба, творог, яйца, горох, фасоль, хлеб, орех.

5-й журналист (газета "Вести с опушки"). Читатели спрашивают: «Какова функция жиров в организме?»

4-й врач. Жиры, как и углеводы, являются источником энергии. Но жиры расходуются тогда, когда человеку требуется.

Учитель. Физминутка.

На зарядку солнышко поднимает нас (встают),

Поднимаем руки мы по команде "раз" (руки вверх).

А над нами весело шелестит листва (движения руками).

Опускаем руки мы по команде "два" (руки вниз).

(Упражнение на снятие напряжения с мышц плечевого пояса).

Учитель. А теперь давайте проанализируем пирамиды питания групп и сравним с пирамидой правильного питания, которую предлагают врачи. Не существует ни одного идеального продукта - это значит, что независимо от того, насколько мы любим тот или иной продукт, если бы мы все время ели только его и ничего другого, мы бы заболели. Очень важно есть каждый день разнообразную пищу, для того, чтобы жить, расти, оставаться здоровым.

Следующая работа в группах - это составление правил здорового питания.

Ученики. Вот эти правила: разнообразие в пище; рацион, богатый фруктами и овощами; ограничение потребления сахара; питание регулярное 3-4 раза в день; не переедать; тщательно пережевывать пищу; не есть на ходу; есть за 2 часа до сна... И т.д.

Учитель. На этом занятии мы с вами говорили о здоровом питании, и, я надеюсь, что все, что вы сегодня узнали, поможет вам вести здоровый образ жизни.

ЗДОРОВЬЕ И ВЫБОР ОБРАЗА ЖИЗНИ (ВНЕКЛАССНОЕ ЗАНЯТИЕ)

Задачи.

Образовательные:

1. Дать определение понятия "Здоровья".
2. Дать представление о влиянии образа жизни на состояние здоровья людей.
3. Закрепить знания учащихся о вреде курения.

Развивающие (формирование умений):

1. Интеллектуальных: а) анализировать и синтезировать на основе изучения зависимости состояния здоровья людей от образа жизни; б) устанавливать причинно-следственные связи на основе изучения курения и его последствий; в) обобщать и делать выводы на основе анкеты "Портрет курильщика"; г) сравнивать на основе изучения различных состояний здоровья.

2. Практические: умение работать с раздаточным материалом, графическими пособиями.

3. Общенаучных: умение работать в тетради.

Воспитательных: формирование научного мировоззрения на основе изучения влияния образа жизни на состояние здоровья, валеологических убеждений о здоровом образе жизни, культуры труда на основе работы с раздаточным материалом, нравственных качеств на основе изучения вреда курения.

Оборудование: раздаточный материал - карточки с описанием образа жизни 3 человек, анкеты "Добро пожаловать", «Курильный шприц».

Подготовительный этап: Провести специальный опрос и оформить анкету "Портрет курильщика".

Ход занятия.

Структура и содержание	Методы и приемы
I. Вступительный этап: а) организация класса;	Вступительное слово учителя, работа с анкетой «Добро пожаловать»
Основные вопросы содержания занятия: 1. Определение понятия «Здоровье» 2. Зависимость состояния здоровья от образа жизни 3. Курение и его последствия 4. Занятия, заменяющие курение 5. Обобщение материала	Игра «Остров мечты», рассказ учителя. Беседа, работа в группах с раздаточным материалом по определению состояния здоровья по «Шкале здоровья». Тест, демонстрация опыта с «курительным шприцем», анализа анкет «Портрет курильщика» в группах, составление портрета курильщика. Работа в группах Игра «Плюсы и минусы»
Заключительный этап	Заключительное слово учителя

Раскроем содержание этого внеклассного занятия.

При подготовке учащиеся должны провести социальный опрос и оформить анкету "Портрет курильщика". Это поможет узнать основные характеристики курильщика. Действительно ли курящие люди сильно отличаются от некурящих. Необходимо опросить взрослого и одного подростка, и заполнить соответствующие графы анкеты их ответами. Начните с вопроса: "Не возражаете ли вы, если мы поговорим о курении?" Объясните, что ваш класс занимается исследованием проблемы курения, и вы нуждаетесь в помощи респондента. Некурящим задается только первый вопрос.

1. Вы курите?

Подросток. - а) да; б) нет.

Взрослый. - а) да; б) нет.

2. Когда Вы выкурили первую сигарету? - а) до 14 лет; б) к 18 годам; в) после 21 года.

3. Почему Вы начали курить? - а) потому, что Ваши друзья курили; б) потому, что Ваши родители (или один из них) курили; в) потому, что курил Ваш старший брат или сестра;

г) для того, чтобы изменить свой имидж; д) чтобы выглядеть старше; е) другое.

4. Сколько сигарет Вы выкуривали вначале? - а) менее 10 сигарет в день; б) около пачки в день; в) больше пачки в день.

5. Сколько Вы выкуриваете сейчас? - а) менее 10 сигарет в день; б) около пачки в день; в) две и более пачки в день.

6. Большинство Ваших друзей курит? - Да. Нет.

7. (Вопрос задается только подросткам). Как бы вы оценили свою успеваемость? - а) выше средней; б) средняя; в) ниже средней.

8. Пытались ли Вы когда-нибудь бросить курить? - Да. Нет.

9. Если «да», то сколько раз? - а) два раза; б) от трех до пяти раз; в) более пяти раз.

10. Считаете ли Вы, что курение опасно для Вашего здоровья? - Да. Нет.

11. Если бы Вы знали о курении все, что знаете сейчас, начали бы Вы курить? - Да. Нет.

Учитель. Здравствуйте, ребята! Сегодняшнее наше занятие посвящено здоровому образу жизни. Но сначала давайте посмотрим насколько хорошо вы знаете друг друга. Каждому выдается анкета "Добро пожаловать". Анкетирование продолжается до первой заполненной анкеты (в каждой ее графе должна ставиться роспись опрошенного и давшего положительный ответ, ученика.) Надеюсь эта работа будет благоприятствовать созданию дружеской обстановки, сплочению коллектива.

Анкета «Добро пожаловать»

День рождения в апреле	Любит рисовать	Увлекается современной музыкой	Имеет голубые глаза
Любит смотреть телевизор	С интересом учится новому	Занимается спортом	Любит придумывать игры
Любит хорошо покушать	Умеет рассказывать истории	Родилась в Новосибирске	Весна - любимое время года
Считает, что СПИД представляет реальную угрозу	Уверен, что культуре здоровья нужно учиться с детства	Любит придумывать истории, сочинять сказки	Очень энергичный человек
Имеет много друзей	Легко приобретает новых друзей	Интересуется искусством	Оптимист по убеждению

Учитель. Давайте поиграем в игру "Остров мечты". Представьте, что это игра, в которой сбывается мечта любого человека. Каждый должен выбрать только одну мечту из списка на доске: Здоровье, Богатство, Слава, Любовь, Дружба и Семья. *(Опрос происходит в быстром темпе, ответы помечаются на доске; некоторые ученики объясняют свой выбор).*

Учитель. Ребята, почему большинство из вас не выбрало Здоровье?

А ведь без здоровья не может быть нормальной жизни. Сегодня мы с вами поговорим об этом. Что такое здоровье? В тетрадях дайте определение понятия "Здоровье". В 1985 г. ВОЗ приняла концепцию "Здоровье для всех к 2000 году". В ее основе лежит определение: "Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов." Хорошее здоровье - это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья. Обратите внимание на доску, там изображена шкала здоровья:

Смерть	Стадии болезни			Здоровье		
	Критическая	Средняя	Легкая	Слабое	Среднее	Отличное

Учитель. Состояние здоровья может быть различным. Мы вольны выбирать образ жизни, от него и будет зависеть наше здоровье. Если человек ест здоровую пищу, занимается физическими упражнениями, полноценно отдыхает, он может рассчитывать на очень крепкое здоровье. Если тот же человек станет неправильно питаться, избегать физических нагрузок, мало отдыхать и курить, его здоровье не будет столь хорошим. Я попытаюсь дать вам описание образа жизни трех человек. При помощи шкалы здоровья оцените состояния здоровья каждого из них. *(Формируется три группы учащихся, каждой группе выдаются по 3 карточки).*

Карточка № 1. Подросток делает физические упражнения, прекрасно справляется с личными проблемами и давлением со стороны тех, с кем общается, не курит.

Карточка №2. Подросток занимается физкультурой от случая к случаю, иногда не знает, куда деваться от школьных проблем и иногда покуривает на вечеринках и прочих мероприятиях.

Карточка №3. Подросток отвергает спорт, нервничает, успокаивает себя, перехватив кусок-другой какой-нибудь еды и куря сигарету за сигаретой.

О какой вредной привычке говорится в описаниях образа жизни?

Ученики. Курение.

Учитель. А что вы знаете о курении?

Но об этом мы поговорим после валеологической минутки. Начали.

Буратино потянулся,
Раз нагнулся, два нагнулся.
Руки в стороны развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

(Упражнение направлено на снятие мышечного напряжения, "закрепощенной позы").

Учитель. Итак, что же вы знаете о курении и его вредных последствиях? Ответим на этот вопрос с помощью теста «Верно - Неверно». После каждого пункта теста отметьте: (В) или (Н).

1. Одна из главных причин, почему подростки курят, - это чтобы "быть как все" (В)-(Н)

2. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы, в результате пассивного курения.

3. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает.

4. В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает один литр табачной смолы.

5. Физическое упражнение нейтрализует вред, наносимый курением.

6. Одной пачки сигарет достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление и нарушилось нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в легких.

7. Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать курить.

8. Курение является одной из основных причин заболеваний сердца.

9. Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время.

10. Нет ничего страшного в том, что подростки "балуются" сигаретами, если они оставят занятия до того, как курение превратится в привычку.

После проведения теста учитель совместно с учащимися подводят итоги и определяют верно или неверно звучало то или иное утверждение. После этого

можно провести опыт.

Учитель. Наглядным доказательством вреда курения для организма является опыт с «курительным шприцем». Шприце ватным шариком представляет собой "легкие" человека. Как выглядит ватный шарик после эксперимента?

Учащиеся. Он желтый.

Как выглядит шприц?

Учитель. Как вы думаете, какой эффект оказывает курение на внутреннюю поверхность ваших легких?

А теперь поработаем в группах. Проанализируйте анкету "Портрет курильщика", которую вы подготовили дома по следующим вопросам: 1) причина курения; 2) представляет ли курение опасность для здоровья. Изобразите портрет курильщика. Давайте расположим все портреты на доске. Какие изменения происходят во внешности курильщика со стажем?

Ученики. Преждевременное образование морщин на лице, пожелтение зубов и т.д.

Учитель. А что показали результаты анкет: много ли людей пыталось бросить курить? Придумайте занятия, которые могут заменить курение.

Ученики. Прыгать, плавать, играть, танцевать, кататься на велосипеде, разговаривать, петь, рисовать, бегать трусцой и т.д.

Учитель. И в конце нашего занятия давайте подведем итог, выделим положительные и отрицательные черты курения и запишем их на доске. (*Каждая черта подробно обсуждается*). Вы видите, что нет ни одной положительной черты курения и я надеюсь, что многие из вас сделают вывод в пользу «не курить», а значит, вести здоровый образ жизни. Будьте здоровы!

Анализируя проведенные мероприятия, учитель приходит к выводу, что при проведении занятий валеологического содержания должны соблюдаться следующие условия:

1. Благоприятная эмоциональная атмосфера в коллективе.
2. Учет психофизиологических и индивидуальных особенностей учащихся.
3. Использование самостоятельных работ творческого характера.
4. Проведение валеологических упражнений для снятия утомления.

Все эти условия способствуют активизации познавательной деятельности учащихся, а следовательно, более прочному усвоению валеологических знаний и умений, на основе которых происходит формирование валеологического мышления.

АЛКОГОЛЬ И ЗДОРОВЬЕ

Проблемы борьбы с алкоголизмом сегодня стоят в центре общественного внимания. Пьянство и алкоголизм наносят огромный моральный и экономический ущерб обществу, дезорганизуют жизнь и воспитательные функции семьи, подрывают здоровье будущих поколений. Опыт последних лет показал, что вопросы возрастающей алкоголизации населения нельзя решить запретительными мерами, вызывающими скорее обратный эффект. Необходима широкая система антиалкогольной работы, которая наиболее глубоко и тонко, последовательно и целенаправленно должна проводиться среди детей и подростков.

Огромными возможностями нравственного и гигиенического воспитания детей располагает школа. Вполне оправданным будет выделение противалкогольной работы в школе как самостоятельного педагогического направления первичной профилактики алкоголизма.

Цели противалкогольной деятельности в школе определяют ее содержание и направление. К ним относятся:

1. Демонстрация и разъяснение школьникам гигиенических и нравственных аспектов вреда употребления спиртных напитков. Выработка, воспитание негативных алкогольных установок.

2. Разъяснение причин возникновения влечения к алкоголю, раскрытие сущности алкоголизма как болезни и картины его ранних проявлений.

3. Характеристика социально-экономических, морально-этических и психосоматических последствий пьянства и алкоголизма.

Средства противалкогольной пропаганды в школе включают: циклы лекций и бесед, собрания и конференции, кино, КВНы, вечера, наглядные пособия - плакаты, выставки, стенные газеты. Осуществляя противалкогольное воспитание, необходимо пользоваться аргументами, адекватными полу и возрасту учащихся, при этом антиалкогольное просвещение должно распространяться и на родителей учащихся.

Уроки биологического цикла являются важным звеном в антиалкогольном просвещении и воспитании. Основные задачи валеологии в общем курсе биологических дисциплин - раскрытие путей сохранения здоровья и работоспособности человека, условий ускорения его адаптации к требованиям производства. В связи с этим понятны задачи вооружения учащихся сведениями о физиологии отдельных систем органов человека, а главное, знаниями по гигиене и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, пищеварительной, выделительной, нервной систем, о значении физ-

культуры и спорта, необходимости соблюдения режима дня с чередованием труда и отдыха. Как известно, физиология-наука экспериментальная, и демонстрация вреда алкоголизма может осуществляться на уроке в виде проведения опытов. Поэтому учитель должен быть вооружен не только глубокими теоретическими знаниями, но и разнообразными умениями и навыками, методикой проведения физиологических экспериментов.

Школьный физиологический эксперимент способствует возбуждению потребности и интереса к овладению знаниями. Этим методом достигаются важнейшие дидактические цели - проблемность, наглядность, активность и сознательность обучения.

Предлагается следующая программа проведения антиалкогольной работы в школьном курсе биологии, факультативе по валеологии (табл. 5).

Таблица 5

Раздел биология Тема раздела	Тема урока - Класс	Эксперимент как этап урока
Растения. - Семя	Условия прорастания семян (6 класс)	Демонстрация опыта по влиянию спирта на прорастание семян
Животные		
1). Одноклеточные животные	Активная реакция амебы, туфельки на внешние воздействия (8 класс)	Демонстрация опыта: отравление спиртом одноклеточных организмов
2). Класс млекопитающие с я	Влияние алкоголя на размножение и развитие (8 класс)	Фильм о влиянии алкоголя на потомство крыс и других животных
Человек и его здоровье		
1). Общее знакомство с организмом человека	Рефлекс и рефлекторная дуга (9 класс)	Влияние алкоголя на рефлекторную деятельность организма
2). Кровь и кровообращение	Вредное влияние алкоголя на сердце, сосуды и кровь (9 класс)	Разрушение кровяных телец под влиянием алкоголя
3). Дыхание	Гигиена органов дыхания (9 класс)	
4). Пищеварение	Влияние курения и употребления алкоголя на пищеварение (9 класс)	Влияние спирта на действие ферментов желудочного сока
5). Обмен веществ и энергии	Влияние алкоголя и наркотиков на обмен веществ (9 класс)	Отрывок из фильма

6). Выделение	Влияние алкоголя на систему выделения (9 класс)	
7). Размножение и развитие	Фильм «Вредное влияние алкоголя, никотина и других факторов на потомство (9 класс)	
Общая биология		
1). Основы цитологии	Органические вещества клетки. Белки, их строение, свойства и функции (11 класс)	Влияние спирта на белки
2). Размножение и индивидуальное развитие	Вредное влияние алкоголя и никотина на развитие организма человека (11 класс)	Отрывки из фильмов
3). Основы генетики	Вредное влияние никотина, алкоголя и наркотиков на наследственность человека (11 класс)	Отрывки из фильмов

Антиалкогольное воспитание будет более эффективным, если в конце изучения всего школьного курса биологии провести урок-панораму на тему "Вино вино творит".

Ниже представляется подробный план-конспект такого урока.

Тип урока: урок обобщающего повторения.

Вид урока: урок-панорама.

Задачи.

Общеобразовательные: обобщить знания учащихся о вредном воздействии алкоголя на внутренние органы, поведение; сформировать представление о профилактике и борьбе с пьянством и алкоголизмом.

Воспитательные: с помощью статистических сведений и экспериментов заложить в сознании учащихся негативное отношение к спиртному.

Развивающие: Научить ребят формулировать, отстаивать свою точку зрения.

Практические умения: Выработать у учащихся умение провести несложную санитарно-просветительскую беседу о вреде алкоголя с младшими школьниками, продемонстрировать эксперимент о вредном влиянии алкоголя на живое.

Оборудование: плакаты о вреде курения, газета "Алкоголь - враг здоровья", фильмы, книжная выставка, набор реактивов для эксперимента, слайды, диапроектор. На доске вывешивается план урока:

1. Выступление (статистика).

"Вино мстит пьянице". Леонардо да Винчи.

2. Свойства алкоголя (эксперимент).

"О ты, незримая сила вина. Если не дано тебе еще названия, так я назову тебя дьяволом". В. Шекспир.

3. Действие алкоголя на внутренние органы (работа в творческих группах по изученному материалу).

Вопросы для обсуждения: Алкоголь и пищеварение. Алкоголь и дыхание. Алкоголь и сердце. Алкоголь и мочевыделительная система. Алкоголь и потомство. Алкоголь и нервная система.

4. Алкоголь и поведение (доклады учащихся). Вопросы: преступность, дорожно-транспортные аварии. Алкоголь и трудоспособность.

"Пьянство - корень многих преступлений и болезней". А.Н. Радищев.

5. Профилактика и лечение пьянства и алкоголизма.

"Не пейте спиртных напитков, пьющим - яд, окружающим - пытка." В. Маяковский.

Тематические вопросы урока наполняются конкретным содержанием.

Алкоголь - это органическое вещество, получаемое из растительных продуктов. Под воздействием дрожжей происходит брожение глюкозы и образуется этиловый и винный спирт. Употребление вино-водочных изделий происходит потому, что при приеме незначительных доз спиртного у человека возникает эйфория - приятное ощущение, подъем настроения, раскованность. Но это радужное ощущение обманчиво. Прием даже незначительных доз алкоголя разрушает организм, психику, вносит разлад в семью, служит причиной преступлений.

Вот как выглядит алкоголь в зеркале статистики.

У алкоголиков наблюдается понижение гемоглобина в крови, уменьшается количество эритроцитов до 3 млн. вместо 5 млн. Спирт расширяет кровеносные сосуды, лицо бывает красным, а нередко синюшным. Нарушается ритм сердца, в сердечной мышце начинается ожирение. У 40% алкоголиков появляется гипертония. Страдает и желудочно-кишечный тракт. Слизистая желудка набухает, складки делаются грубыми. У 70% алкоголиков бывают гастриты, у 40% - рвота, у 50% - понижение и даже полное прекращение выделения

До 95% пьяниц страдает желудочно-кишечными заболеваниями. Известный профессор Мясников, вскрывая трупы алкоголиков, у 30% обнаружил цирроз печени. Алкоголь поражает мозг человека, 40% пораженных этим недугом предпринимают попытки самоубийства. Возникают тяжелые алкогольные психозы и в конечном итоге деградация личности. Поражаются половые клетки. Дети, зачатые в состоянии алкогольного опьянения, рождаются уродами. Высока их смертность. В нашей стране на 1000 новорожденных умирает 27 детей.

Обязательным спутником выпивок является преступность. Каждый третий убийца, каждый второй вор и грабитель начали пить в возрасте до 16 лет; 45,8% нарушителей трудовой и общественной дисциплины обнаруживают признаки хронического алкоголизма.

Свойства алкоголя: Для выявления особенностей воздействия алкоголя на живое проводится 2 эксперимента.

Действие алкоголя на внутренние органы. Изучая разделы анатомии человека, учащиеся познакомились как действует алкоголь на различные органы и системы. Сейчас им предлагается поработать в 5 группах и в течении 20 минут обсудить предложенные вопросы. По итогам обсуждения каждая группа представит тезисы.

Вопросы для обсуждения в группах.

Первая группа «Алкоголь и пищеварение».

1. Как влияет употребление алкоголя на аппетит. Развенчайте распространенное представление "чарка для аппетита".

2. Почему у алкоголиков поражена печень? К чему это приводит?

3. Как влияет алкоголь на количество и качество желудочного сока? К каким заболеваниям желудка это приводит?

4. Почему у пьяниц активно работает рвотный рефлекс?

Вторая группа «Алкоголь и дыхание».

1. Почему воспаление легких у алкоголиков протекает тяжелее, чем у непьющих?

2. Почему алкоголизму часто сопутствует туберкулез?

Третья группа «Алкоголь и сердце».

1. Что такое "бычье сердце" и когда оно появляется?

2. Греет ли алкоголь?

Четвертая группа «Алкоголь и мочевыделительная система».

1. Почему люди, больные алкоголизмом, часто страдают отеками конечностей и лица?

2. Каким образом алкоголизм способствует обострению заболеваний почек - пиелитов и нефритов?

3. Почему мочевыделительная система растущего организма особо подвержена действию алкоголя?

Пятая группа «Алкоголь и потомство».

1. Почему ребенок алкоголика отстает в умственном и физическом развитии?

2. Будете ли вы пить на собственной свадьбе и почему?

Шестая группа «Алкоголь и нервная система».

1. Почему пьяный имеет шаткую походку?

2. В чем выражается синдром похмелья?

3. Как проявляется белая горячка?

Предоставляем слово координаторам группы для защиты своей темы. Дается возможность задать вопросы группе-докладчику.

Итак, учащиеся вспомнили, как воздействует алкоголь на внутренние органы и системы. Теперь предстоит проследить разрушающее действие его на поведение человека. Заслушиваются доклады учащихся.

Материал для доклада на тему "Алкоголь, преступность и дорожно-транспортные аварии".

Употребление алкоголя не только увеличивает число правонарушений, но и делает пьяниц их жертвами. Опьяневшие подвергаются разбойным нападениям, ограблениям, хулиганским действиям, особенно пьяные женщины, девочки-подростки: их избивают, насилуют. Чаще всего же алкоголики становятся не жертвами, а преступниками. По данным воспитательно-трудовых колоний, у 52,8% осужденных причиной правонарушений является пьянство, у 13,8 — желание добыть деньги на водку, 8,6% - преступления, спровоцированные пьяными приятелями.

Джек Лондон в романе "Джон Ячменное Зерно" писал: "Хмельное толкает людей на преступление. Мне сотни раз приходилось наблюдать, что люди делают во хмелю то, чего бы они никогда не сделали в трезвом состоянии". (Прочесть газетные вырезки из местных газет о преступлениях на почве пьянства).

Статистика показывает, что большинство аварий на транспорте происходит по вине людей, находящихся в состоянии алкогольного опьянения. Особенно много таких случаев наблюдается в понедельник и после праздников. В США это печальное явление "с похмелья" именуется "синим понедельником". От

водителя транспорта в условиях интенсивного уличного движения требуется быстрота реакции, внимание, сообразительность, хорошее зрение и слух, четкая координация Движений. Достаточно даже небольшой дозы алкоголя - рюмки водки, кружки пива, бокала виноградного вина, чтобы эти важные процессы ослабели. Та же статистика свидетельствует, что 88,7% погибших от несчастных случаев на транспорте находились в состоянии опьянения, причем у 59,2% оно было легким. Водитель совершает преступление, если садится за руль в нетрезвом состоянии или выпьет во время работы; он ставит под угрозу свою жизнь и жизнь других людей.

Материал для доклада на тему "Алкоголь и трудоспособность".

Известно, что 80% нарушений трудовой дисциплины на производстве связаны с пьянством. Человек, пришедший на работу после приема алкоголя, чувствует себя усталым, еще не приступив к работе, а через 1,5-2 часа - в полном изнеможении. Нарушается ритмичность производства, растет брак. Заболеваемость с временной нетрудоспособностью у пьяниц в 2 раза выше, чем у непьющих. Алкоголики чаще меняют место работы, именно за счет их увеличивается текучесть кадров.

Убытки, приносимые алкоголизмом, могли бы покрывать расходы на все культурные и социально-бытовые нужды народа. Экономический вред наносит не только систематическое пьянство, но и единовременное употребление спиртного. Доказано, что одноразовый прием 100-150 гр. 40% спиртового раствора сопровождается значительными сдвигами в организме, сохраняющимися от 3 до 7 суток. Так, нарушение зрительно-моторной реакции после употребления алкоголя наблюдается в течение 30 часов, снижение умственной работоспособности и точности умственной работы - 40-51 час, физической - 70-75 часов.

На вопрос о том, в каких случаях можно пить, только 30% пьющих граждан ответили, что на самых значительных семейных и народных праздниках - это примерно 15 дней в году; 35% полагают, что сюда нужно добавить дни рождения близких и религиозные праздники - получается 25 питейных дней; 25% добавляют дни аванса, получки, ухода в отпуск, в сумме составляет 48 дней в году; 35% уверены, что нужно добавить субботы и воскресенья, а это уже 125 дней; 2% считают, что следует добавить некоторые будние дни - всего получается 160. Полгода питейных дней в году, затем похмельные дни, а рабочих и нет!

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,

Крестины, свадьба и развод,
Мороз, охота, Новый год,
Выздоровление, новоселье,
Печаль, раскаянье, веселье,
Успех, награда, новый чин
И просто пьянство без причин!
(перевод Маршака)

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ПЬЯНСТВА И АЛКОГОЛИЗМА

Пьянство - это бытовая привычка, алкоголизм - болезнь. Если подросток в ранней юности начинает употреблять спиртное, это верный путь к алкоголизму. Не случайно в Древнем Риме разрешалось пить только разбавленное вино и только после 30 лет. По старому русскому обычаю молодоженам на свадьбе спиртное не полагалось совсем.

Часто спрашивают, если алкоголь так вреден для здоровья, зачем же его выпускают и продают? Дело в том, что категорически запретить спиртное нельзя. Разного рода "сухие законы" приводили к нелегальной продаже суррогатов, изготовлению самогона, которые имеют много вредных веществ типа сивушных масел. Нередки были отравления со смертельным исходом.

С пьянством надо бороться всем миром, и не запретами, а убеждением, разъяснением вреда спиртного. Сейчас во всех цивилизованных странах считается правилом дурного тона находиться в общественном месте в нетрезвом состоянии.

Создать хорошее настроение в кругу близких друзей можно и чаем. И тогда сократятся преступления, аварии, человек трезвый способен отвечать за свои действия, в то время, как "пьяному море по колена".

Как же уберечь себя и своих близких от "зеленого змия"? Путь один - не начинать пить совсем. Особенно подросткам, молодым людям, а тем более девушкам. Пьющая девушка не вызывает иных чувств, кроме отвращения.

Как быть с пьяницами, алкоголиками, которые отравляют жизнь семьям, детям? Их следует принудительно лечить.

В Новосибирске и в других городах есть центры, занимающиеся аноним-

ным лечением от алкоголизма. Сеансы гипноза, аутотренинга, кодирование, медикаментозное лечение помогут людям вернуться на правильный путь, стать уважаемыми и любимыми.

Одним из эффективных методов являются занятия по искоренению вредных привычек по методу Г.А. Шичко. В основе этой методики лежит концепция психологической запрограммированности. Ее суть: под влиянием окружающей среды в мозгу человека формируются программы поведения, которые выполняются как бы автоматически. Обязательными компонентами психологической запрограммированности является настроенность или установка на определенные действия в определенной обстановке и соответствующее этому убеждение. Г.А. Шичко называл алкоголизм психологическим страданием, запрограммированной линией поведения. Снимается программа — исчезает потребность в выпивке.

Таким образом, используемые данные расширяют и углубляют знания как учителя, так и учащихся.

Анкетный опрос

Значительную информацию для проведения антиалкогольной работы дают учителю материалы опросных анкет. Такие анкеты разработаны в специальных общественных социологических лабораториях. Они позволяют судить о причинах развития алкоголизма детей и подростков. Приводим один из подобных анкетных опросов.

1. Постарайтесь вспомнить: в каком возрасте Вы впервые попробовали алкогольные напитки? (Нужное подчеркнуть).

До 7 лет	11-12 лет	15 лет 17 лет
7-8 лет	13-14 лет	16 лет не пробовал
9-10 лет		

2. С кем, в какой обстановке Вы впервые попробовали спиртное?

Дома в праздники с родителями;	на проводах друга в армию;
дома в праздники без родителей;	на выпускном бале;
на вечеринке у друзей;	на свадьбе у друга, подруги;
на вечере в школе, ПТУ, техникуме;	в молодежном баре, кафе.
на улице, в подъезде, в парке и т.д.;	

3. Припомните, пожалуйста, с какого возраста Вы стали выпивать систематически (по разным праздникам, в среднем раз в месяц или чаще?)

До 14 лет,	16 лет	18 лет, не пью совсем,
15 лет,	17 лет	старше 18 лет,

4. Как часто Вы употребляете спиртные напитки?

Не употребляю совсем;	раз в неделю или чаще;
от 1 до 12 раз в год;	почти ежедневно,
в среднем не чаще 1-2 раз в месяц;	

5. Каковы, как правило, мотивы выпивки, по какому поводу?

Их у меня нет; пью просто так, за компанию;	
стесняюсь отказаться;	при встречах с друзьями;
боюсь показаться трусом;	по праздникам;
нравится состояние опьянения;	когда плохое настроение;
хочется быть взрослым;	когда настроение хорошее;
выпиваю "для храбрости";	другие поводы;
не хочется прослыть скрягой;	не пил вообще,
хочется быть как все;	

6. Что чаще всего приходится выпивать?

Пиво;	коньяк;
вино виноградное;	водку;
вино плодово-ягодное;	другие напитки (какие?).
самогон;	

7. Сколько спиртного Вы можете выпить за один раз?

Не пью совсем;	100-150 граммов;
до 50 граммов;	150-200 граммов.
50-100 граммов;	

8. Каковы Ваши ощущения после употребления спиртного (на следующий день)?

Головная боль;	чувство разбитости;
тошнота;	раздражительность;
отсутствие аппетита;	угнетенное состояние;
сильная жажда;	быстрая утомляемость;
сильная слабость;	последствий никаких нет;
желание "опохмелиться";	

бодрое настроение, хорошая работоспособность, другое.

9. Как Вы сами относитесь к пьяницам и любителям выпить?

С отвращением и негодованием;	с недоумением;
с сожалением;	с юмором;

терпимо;

другое.

10 Постарайтесь вспомнить, от кого впервые Вы узнали о вреде алкогольных напитков?

От родителей;

из передачи по радио и телевидению;

от родных (дядя, тетя, бабушка, дедушка и др.);

от работников суда,

от педагогов;

прокуратуры, милиции;

от друзей (сверстников);

из статей в журналах и газетах;

от врачей;

другое.

11. Что Вы думаете об употреблении спиртного?

Лучше совсем не пить;

уверен(а) в отсутствии вреда

следует пить "культурно",

регулярных выпивок;

соблюдая чувство меры;

другое.

12. В чем Вы видите причину пьянства среди молодежи?

Доступность спиртных напитков;

отсутствие знаний о вреде алкоголя;

отрицательный пример взрослых;

отсутствие интересов, неумение найти себя;

безнаказанность за первые выпивки;

отсутствие мест отдыха для молодежи;

рекламирование пива и вина;

конфликтные ситуации дома;

влияние друзей;

устойчивость традиций и обычаев;

отсутствие силы воли, неумение отказаться от предложения выпить;

потому что продают спиртное;

потому что спиртное помогает жить.

13. Если Вы имели неприятности, связанные с выпивками, то какие?

Неприятностей не имел(а);

привлекался за мелкое хулиганство;

нарушал(а) дисциплину;

неприятности, связанные

нарушал(а) общественный

с выплатой долга;

порядок;

неприятности в школе;

попадал(а) в медвытрезвитель;

другое.

14. Какие меры борьбы с пьяницами и любителями выпить Вы считаете наиболее действенными?

Обсуждение на собрании коллектива;

административное взыскание;

товарищеский суд;

обсуждение на комиссии

широкая критика в печати;
беседа с руководителем;

по делам несовершеннолетних;
штраф родителей;
другое.

15. Что Вы считаете действенным в борьбе с пьянством?

Ввести немедленно "сухой" закон;
максимально сократить доступность спиртного;
за счет сокращения производства и продажи спиртного;
подготовить население к "сухому" закону и ввести его через 5-10 лет;
усилить борьбу с самогонварением;
активизировать агитацию за трезвый образ жизни (больше литературы, радио и телепередач, наглядной агитации);
планово и постепенно снижать крепость спиртных напитков (пиво, вино, водка);
усилить меры административного воздействия;
целенаправленно, последовательно проводить пропаганду трезвости;
установить недопустимость работы людей - любителей выпить - в системе просвещения, здравоохранения и повсеместно на руководящие должности;
в учебных заведениях всех видов (школы, ПТУ, техникумы, институты) ввести преподавание основных сведений о вреде алкоголя;
создать клуб трезвости в школе;
расширить сеть молодежных безалкогольных баров, кафе, дискотек, клубов;
создать единый государственный орган по координации антиалкогольной работы;
создать НИИ по изучению проблем пьянства и алкоголизма;
необходим личный пример взрослых;
другое.

16. Сообщите, пожалуйста, некоторые сведения о себе:

- пол: мужской, женский (подчеркнуть);
- возраст: до 14 лет, 15, 16, 17, 18, старше 18 лет

17. Участие в общественной работе:

имею постоянные поручения;
выполняю отдельные временные поручения;
поручений не имею;

18. Каковы Ваши отношения с родителями?

Мы понимаем друг друга;

родители интересуются только моей учебной;
разрешают приглашать к себе друзей и подруг;
поощряют мои увлечения;
предпочитают свободное время проводить со мной;
дают деньги на посещение ресторанов и кафе, не против их посещения;
родители не против моих алкогольных застолий;
с родителями часто вздорим;
никаких отношений практически нет.

ИГРА КАК МЕТОД ПРЕПОДАВАНИЯ ВАЛЕОЛОГИИ В ШКОЛЕ

*Игра доставляет радость.
Это будет или радость
творчества, или радость победы,
или радость эстетическая -
радость качества...*

А. С. Макаренко

В подростковом периоде у ребенка происходит демонстративное отмежевание от детства, постоянное и активное самоутверждение на позиции "Я-взрослый". Причем подросток стремится представлять себя не вообще взрослым, а взрослым героем, взрослым победителем. Поэтому именно в энергичной самостоятельной деятельности подростки видят средство приближения к идеалу взрослости.

"В каждом нормальном подростке заключен огромный, поистине неисчерпаемый заряд энергии. Эта энергия, если не направить ее умело в нужную сторону, может найти самый неожиданный выход. Слава богу, если она исчерпает себя в сравнительно безобидной игре", - справедливо пишет Б. Сарнов.

Сегодня игра очень мало используется в процессе воспитания и обучения, хотя является очень эффективным педагогическим средством.

Игра относится к косвенному методу воздействия, когда ребенок не является полноправным субъектом деятельности. Поэтому в процессе игры ребята сами стремятся к преодолению трудностей. Игра - это то средство, где воспитание переходит в самовоспитание.

Именно в игре строятся отношения между взрослым и ребенком Эти отно-

шения лежат в основе личностного подхода, когда педагог ориентирован на личность ребенка в целом, а не только на его функцию ученика. Игра - не развлечение, а особый метод вовлечения детей в творческую деятельность, метод стимулирования их активности (Аникеева Н.П., 1987г.)

Анализ работ, посвященных изучению игры с педагогических позиций, позволяет выделить несколько подходов к определению категории игры в системе педагогических понятий. Прежде всего, игра рассматривается как самостоятельный вид деятельности детей и подростков. Кроме того, она является средством воспитания. И, наконец, еще одно определение игры в системе педагогических понятий - игра как форма работы. А.С. Макаренко говорил: "В каждой игре есть прежде всего рабочее усилие и усилие мысли... Игра без усилия, игра без активной деятельности - всегда плохая игра." Он же: "Есть еще один важный метод - игра. Я думаю, что несколько ошибочно считать игру одним из занятий ребенка. В детском возрасте игра - это норма, и ребенок должен всегда играть, даже когда делает серьезное дело... У ребенка есть страсть к игре, и надо ее удовлетворить. Надо не только дать ему время поиграть, но надо пропитать этой игрой всю его жизнь. Вся его жизнь - это игра..."

Понять природу игры, ее поразительный воспитательный потенциал - это понять природу счастливого детства, понять своего ребенка, своих питомцев и воспитанников. В играх дети все как бы делают втроем: их подсознание, их разум, их фантазия работают синхронно, участвуют в осмыслении и отражении мира постоянно. Детские игры окупаются золотом самой высокой пробы, ибо воспитывают, развивают в ребенке целостно милосердие и память, честность и внимание, трудолюбие и воображение, интеллект и фантазию, справедливость и наблюдательность, язык и реактивность, все, что составляет богатство человеческой личности (Н.П. Аникеева, 1990).

Сходства труда и игры А.С. Макаренко видел в следующем.

Во-первых, как уже цитировалось выше, "в каждой хорошей игре прежде всего рабочее усилие и усилие мысли... Игра без усилия, игра без активной деятельности - всегда плохая игра".

Во-вторых, "игра доставляет ребенку радость. Это будет или радость творчества, или радость победы или радость эстетическая - радость качества. Таковую же радость приносит и хорошая работа, и здесь полное сходство."

В-третьих, "некоторые думают, что работа отличается от игры тем, что в работе есть ответственность, а в игре ее нет. Это неправильно: в игре есть такая же большая ответственность, как в работе, - конечно, в игре хорошей, правильной..."

Термин "правильная, хорошая игра" надо понимать как игру педагогически грамотно организованную, игру воспитывающую. Сущность ее состоит в том, что важен в ней не результат, а сам процесс, процесс переживаний, связанных с игровыми действиями (Берлянд И.Е., 1992).

Педагогическая практика показывает, что игра в подростковом возрасте используется редко. И вовсе не потому, что подростки не хотят играть. Ученые-психологи отмечают, что расцвет воображения в подростковом возрасте приводит ко "второму цветению" творческой игры. Установка подростка на то, что он взрослый, а не ребенок,

нередко мешает ему включиться в игру. Таким образом, с одной стороны, потребность

в творческом воображении, с другой - боязнь "быть уличенным" в детской игре.

Подростков удовлетворяют такие игры, в которых есть возможность проявить свои собственные качества - смелость, находчивость, ловкость. Большое место в их жизни занимают спортивные игры и игры на смекалку и находчивость (Аникеева Н.П., 1995)

В игре прослеживается взаимосвязь двух направлений - педагогического руководства и самоорганизации. Если ведущей функцией педагогического руководства является управление содержанием игры и отношениями между играющими, то самоорганизация предполагает концентрацию внутренних усилий самой личности в реализации игрового поведения.

Под самоорганизацией понимается относительная независимость от внешнего руководства со стороны взрослых. Как известно, подростки, проявляя стремление к взрослости, не выносят опеки над собой, зачастую негативно воспринимают дела класса, если они осуществляются под непосредственным контролем классного руководителя. Вместе с тем они полностью принимают дела, которые можно совершать самостоятельно, независимо от взрослого человека.

В игре подросток проявляет себя наиболее полно и ярко. Она официально позволяет вести себя так, как поступаешь в повседневной жизни, "попробовать себя", искать свои потенциальные возможности. Подросток сознательно стремится проявить себя с наилучшей стороны, использовать те качества личности, которые больше всего им ценятся. (Эльконин Д.Б., 1978)

Исходя из вышесказанного, при работе с подростками необходимо подбирать такие формы игры, которые отвечали бы следующим требованиям. Она должна: 1) содействовать сплочению коллектива; 2) иметь познавательное значение; 3) активизировать общественную деятельность подростка; 4) обеспечивать мыслительную активность ее участников; 5) создавать условия для детского творчества; 6) формировать мотивацию на здоровый образ жизни.

Предлагаются две игры-викторины.

ИГРА-ВИКТОРИНА №1 "ЧТО? ГДЕ? КОГДА?"

Тема игры: "Здоровье и здоровый образ жизни". Викторина рекомендуется учащимся 8 классов, интересующимся и читающим соответствующую литературу.

В игре принимают участие 3 команды из разных классов, в каждой по 6 человек.

Цель: выявить уровень знаний ребят в области валеологии, сообщить им новые сведения о здоровом образе жизни, о методах сохранения здоровья, сплотить коллективы параллельных классов, активизировать творческую и мыслительную деятельность детей.

Для проведения игры необходим диск-вертушка со стрелкой (можно использовать юлу.) Круг разделен на 12 секторов. Диск помещают на отдельный стол. Вопросы (по 1 на каждый сектор) пишут на листках и помещают в конверты, которые раскладывают на кругу. Таким образом, получается 12 вопросов, по 4 для каждой команды.

Вопросы.

1. Как сохранить витамины в пище при ее приготовлении?
2. При чтении книгу следует держать на расстоянии 30 см от глаз. Почему уменьшение или увеличение этого расстояния вредно для глаз?
3. Почему свет на рабочее место должен падать слева?
4. У курильщиков, после каждой выкуренной сигареты наблюдается сужение сосудов, длящееся 30 минут. К каким последствиям это явление приводит?
5. По каким причинам может возникнуть искривление позвоночника?
6. Что такое активный отдых? Раскройте понятие, приведите примеры.
7. Как вы понимаете фразу "В здоровом теле - здоровый дух"?
8. Как можно предупредить плоскостопие?
9. Табачный дым, помимо никотина содержит около 200 вредных для организма веществ: угарный газ, синильная кислота, бензин, сажа и др. Объясните, в чем заключается вредное влияние табачного дыма на органы дыхания?
10. Перечислите факторы, способствующие здоровью.
11. На 7 сутки полной неподвижности размеры сердца уменьшаются на 13-18%. Докажите необходимость подвижного образа жизни и пользу дви-

жений для сердечно-сосудистой системы.

12. Почему необходимо дышать через нос?

Команды занимают свои игровые места, каждая за своим столом. Участники игры должны выбрать капитана команды.

Правила игры.

Учащихся за неделю до игры предупреждают о том, что будет проводиться викторина "Что? Где? Когда?". Обязательно оглашается тема игры. Команды получают задания: придумать рекламу или антирекламу, представить свою команду песней, стихом, сценкой и т.д. За час до начала игры капитаны получают еще одно задание: сочинить стихотворение с использованием рифм, предложенных организаторами викторины. Последовательность, в которой команды будут отвечать на вопросы и выполнять задания, определяется жеребьевкой.

1. В первом конкурсе "Приветствие" команды представляют себя. Конкурс оценивается по пятибалльной шкале. Жюри фиксирует все оценки.

2. Второй конкурс "Ответь на вопрос". По итогам жеребьевки капитан первой команды подходит к вертушке и крутит ее. После остановки стрелки указывает на определенный сектор с вопросом в конверте. Ведущий зачитывает его. На обсуждение дается 1 минута (желательно иметь секундомер). Затем то же самое проделывают другие команды. Ответ оценивается по 3-балльной системе.



3. Рекламная пауза. Свою рекламу представляет первая команда. Максимальная оценка 5 баллов.

4. Конкурс "Составь фразу". В конверты помещают слога, составляющие следующие фразы: "Чистота - залог здоровья", "Закаляйся, если хочешь быть здоров", "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья". Капитаны команд вытягивают конверт. Засекается время,

определяется, какая команда быстрее составит свою фразу. Победившая команда получает 2 бала, а остальные по 1.

5. Конкурс "Ответь на вопрос" (см. п. 2).

6. Рекламная пауза для второй команды. Дается оценка.

7. Командам выдается полоска бумаги на которой большими буквами написано слово "здоровоохранение". В течении 1 минуты ребятам предстоит составить как можно больше слов из букв, входящих в состав этого слова. Команда, составившая больше всех слов получает 1 балл.

8. Конкурс "Ответь на вопрос" (см. п. 2).

9. Рекламная пауза. Рекламу представляет третья команда.

10. Команды зачитывают стихи, которые они должны были сочинить используя выданные рифмы: умывание - обтирание, грязь - мазь, витамины - протеины, растение - настроение, гимнастика - фантастика, ножки - дорожки. Максимальная оценка 5 баллов.

11. Конкурс "Ответь на вопрос" (см. п. 2).

12. Конкурс капитанов "Колпак в колпаке". Капитан надевает на голову большой колпак (сделан из плотной бумаги). На веревочку подвешиваются 4 маленьких колпачка различного диаметра. Капитану завязывают глаза и он, выбрав себе помощника из команды, который должен ему подсказывать куда двигаться, пытается попасть большим колпаком в маленький. Чем меньше диаметр колпака, в который попал капитан, тем больше зарабатывает команда баллов, (их можно написать на колпачках). В каждый колпак разрешается попасть только 1 раз, затем нужно выбирать следующий. Время на выполнение 1 минута.

Жюри подсчитывает количество баллов, набранное командами за время игры и объявляет победителя. Всем командам вручаются призы, грамоты.

ИГРА-ВИКТОРИНА №2 "ЧТО? ГДЕ? КОГДА?"

Викторина предназначается для учащихся 6-8 классов, читающих кроме учебников литературу по валеологии, в которой освещаются вопросы здорового образа жизни, гигиены, морфологии и физиологии человека.

В игре принимают участие 3 команды (в зависимости от количества классов по параллелям), в каждой по 5-7 человек.

Цель: выявить знания детей в области валеологии (гигиена, здоровый образ жизни, вредные привычки, физиология), привлечь их внимание к новым интересным вопросам, подчеркнуть важность более глубокого изучения гигиены. Необходимо, чтобы каждый из них смолоду знал свой организм и умел поддерживать его в порядке.

Для проведения игры необходим диск-вертушка со стрелкой. Он разделен на 4 сектора, сектор - на 3 поля. На каждом поле конверт с вопросом. В общей сложности 12 вопросов. Диск диаметром до 1 м располагают на столе, устанавливают волчок со стрелкой в центре диска. Чтобы не затягивать игру, каждая из 3 команд отвечает только на 4 вопроса. По итогам жеребьевки (это может быть детская считалка или конверты с листками, на которых обозначена очередность) капитан команды подходит к диску, крутит его. После остановки волчка стрелка показывает поле и номер вопроса. Дети вслух зачитывают вопрос. На обдумывание 1,5 минуты.

По ходу игры жюри на листках, приготовленных заранее, фиксирует количество баллов. За каждый правильный ответ, в зависимости от сложности вопроса, команда получает от 3 до 5 баллов.



Между конкурсами "Ответь на вопрос" каждая команда представляет рекламу или антирекламу, тематически связанную со здоровым образом жизни, гигиеной и т.п. За это устное или музыкальное выступление команда получает по 5 баллов.

Каждая команда (по возможности) должна ответить на 4 вопроса и представить рекламу (творческое задание).

После рекламы проводится игра с болельщиками: анаграммы и логарифмы. Анаграммы-загадки с перестановкой букв в слове для образования другого слова. Логарифмы-загадки, в которых задуманное слово получает различное выражение от выбрасывания или прибавления буквы.

1. Легко дыша в моей тени,
Меня ты летом часто хвалишь,
Но буквы переставь мои -
И целый лес ты мною свалишь. (*Липа - пила*).

2. Я - дерево в родной стране,
Найдешь в лесах меня ты всюду,
Но слоги переставь во мне —
И воду подавать я буду. (*Сосна - насос*).

3. По дороге, по пути
Весело скачу,
А с конца меня прочти -
Нож я наточу. (*Колесо - оселок*).

4. Вдоль по проволоке мчусь
Ночи я и дни,
А с конца меня прочтут
Тигру я сродни. (*Ток - кот*).

5. Лежу я на земле,
Прибитая к железу,
Но буквы переставь мои -
В кастрюлю я полезу. (*Шпала - лапша*).

6. Известное я блюдо,
Когда прибавишь "м",
Летать, жужжать я буду,
Надоедая всем. (*Уха - муха*).

7. Задачу ты решишь свободно,
Я - небольшая часть лица,

Но если ты прочтешь меня с конца,
Во мне увидеть можно, что угодно. (*Нос - сон*).

8. Мы резким голосом кричим

И ковыляем так комично,

Но вставь нам "л" - и зазвучим

Тогда довольно мелодично. (*Гуси - гусли*).

9. Отгадай слово. Оно зашифровано (лента плотной бумаги, разлинованная на квадраты, количество которых соответствует количеству букв).

Слово "закаливание" - система мер, ведущих к повышению устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды: холоду, теплу и т.п.

Цвет и форма (зрительная память). У каждого играющего несколько листов бумаги и цветные карандаши. Кто-то, отойдя в сторону, быстро чертит на листке две незамысловатые линии разного цвета и в течение 5-10 секунд показывает остальным играющим свой рисунок. Все должны возможно точнее его скопировать. Трое, сделавшие это лучше других, поощряются.

Где стереть? На классной доске или листке бумаги каждый ребенок должен нарисовать "рожицу". Затем зажмуриться или закрыть глаза повязкой, стереть в той последовательности и только те части рисунка, которые попросит ведущий, например, сначала левый глаз, затем подбородок, волосы.

Сколько чего? (Внимание). Ведущий просит ребят осмотреть комнату в квартире, классную комнату и т.п., в которой находятся дети, и назвать как можно больше слов, обозначающих имеющиеся здесь предметы и их детали, начинающихся на "к" или "т", или "с". Ребята могут называть предметы по очереди. Выигрывает участник, назвавший слово последним.

Когда все команды закончат отвечать на вопросы и представлять рекламу, подводятся итоги. По количеству баллов определяется победитель. Затем следует награждение, вручают грамоты и призы.

Анкетирование учащихся после игры показывает следующее.

1. У детей повышается заинтересованность в подобных познавательных играх.

2. Болельщики и участники узнают много нового.

3. Учащиеся отмечают, что коллективная работа легче и интереснее, чем индивидуальная.

4. Появляется чувство сопереживания, гордости за своих друзей.

5. Повышается интерес к биологии - предмету, который в некоторых типах

учебных заведений считается второстепенным.

6. После игры не отмечается усталости, головной боли и других отрицательных симптомов.

7. Дети отмечают повышение работоспособности и готовы заниматься дальше.

Следовательно, включение познавательных игр, КВНов, работ в группах позволяет снять перенапряжение психофизиологических функций у подростков, занимающихся в подобном режиме.

IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ НАУЧНОЙ И УЧЕБНОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ

Составитель Н. П. Абаскалова

Порой ученику кажется, что он все знает, но стоит только заронить хоть каплю здорового сомнения, как сразу же возникает потребность пополнить свои знания. Поэтому в учебный процесс необходимо внести ту самую изюминку, которая вызовет у школьника желание как можно больше узнать о самом себе, о других, о проникновении наук в мир живого.

В этом разделе книги, мы предлагаем ряд тестов, которые вызывают наибольший интерес у учащихся. С вашей помощью, дорогой учитель, по тестам ребенок сможет узнать тайны своего тела, выявить свой хронотип, вредные привычки и многое другое.

Обучение носит развивающий характер только тогда, когда оно лежит в зоне ближайшего развития ребенка. Л.С. Выготский писал, что «Зона ближайшего развития ребенка - это расстояние между уровнем его актуального развития, определенным с помощью задач, разрешаемых самостоятельно, и уровнем возможного развития ребенка, определяемым с помощью задач, решаемых ребенком под руководством взрослых и в сотрудничестве с более умными его сотоварищами». Именно поэтому в современной системе образования актуальным признается проблема управления не только обучением, но через него и развитием. Для того, чтобы учитель правильно управлял процессом усвоения знаний учащихся, сохраняя их здоровье, мы предлагаем ряд тестов, которые, с одной стороны, помогут педагогу узнать психофизиологические особенности школьников для научно обоснованной организации учебно-воспитательного процесса, с другой стороны, предлагаемые материалы могут быть использованы в научно-исследовательской работе школьников по биологии и

валеологии. Материалы, полученные при тестировании и анкетировании, - ценное подспорье учителю в осуществлении контактов с родителями для совместной помощи ребенку.

В данном разделе представлены некоторые практические работы, позволяющие выяснить резервные возможности организма школьника; описание экспериментов, показывающих влияние алкоголя на живой организм и другие комплексы упражнений для психофизиологической тренировки, которые могут быть использованы на уроке любого учебного предмета: учитель волен выбирать то упражнение или тот комплекс, который больше нравится детям или комбинировать их по своему усмотрению.

Мы предлагаем дополнительный материал для учителей физического воспитания, математики, информатики, биологии. Включена программа спецкурса по валеологии «Вредные привычки» для 6 - 11 классов.

Надеемся, что творчески работающий педагог в своей авторской системе обучения найдет применение представленным здесь материалам.

МЕТОДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ

Самое существенное в методах оздоровительной педагогики состоит в том, что они пробуждают в ребенке сокровеннейшие задатки, какие только у него имеются. И.Г. Песталоцци утверждал, что повсюду, где они осуществляются, в каком бы положении ни находились внешне эти разбуженные в ребенке силы, метод предоставляет им свободу действий, побуждение и стимул к максимально возможному в данном положении развитию. Н.И. Пирогов указывал, что истинный предмет учения состоит в приготовлении человека быть человеком. И не ходячей энциклопедией должен стать выпускник нашей школы, а прежде всего гражданином с высокими нравственными и физическими качествами.

Пятилетний опыт ряда школ Новосибирска, показал, что применение приведенных ниже и других разработок позволяет развивать у учащихся чувство воли, самообладания, умение справляться со стрессовыми ситуациями, психологически самообороняться. У них формируется валеологическая культура как составная часть общей культуры человека: ребенок меняет свой образ жизни с нездорового на здоровый.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Наше время, динамичное и противоречивое, характеризуется быстрым ростом интенсивности нервно-психической деятельности человека, а значит и колоссальными нервными перегрузками. В то же время мышцы большинства из нас не получают достаточной нагрузки. Общий вред гиподинамии известен. Она лишает нашу нервную систему тех положительных зарядов, которые необходимы человеку для преодоления трудных эмоциональных барьеров, воздвигаемых условиями жизни, окружающей среды. Без такой поддержки отрицательные раздражители легче одерживают верх над положительными эмоциями, становятся все сильнее и наконец расстраивают нервную систему. Человек быстро утомляется, становится вялым, равнодушным, им овладевает апатия. Растет раздражительность: он резко реагирует на любое происшествие, слово, взгляд, может взорваться, накричать.

«Учитесь властвовать собой» - сказал А.С. Пушкин. Мы должны научиться владеть средствами профилактики, предупреждения психофизического утомления, уметь бороться с ним. Лучшие из них - различные способы психорегуляции плюс занятия физкультурой.

Аутогенная тренировка - очень эффективный способ восстановления нормального состояния после физического и психического утомления. Психическая усталость, сопровождающаяся скукой, безразличием, ускоряет наступление усталости физической. Почему надоедает бег? Потому что, выходя на беговую дорожку, мы занимаемся только бегом. Когда вы, к примеру, идете по улице и рассматриваете окружающие вас дома, магазины, процесс ходьбы не поглощает вас целиком и полностью, более того, вы подчас забываете, что главное ваше занятие на улице - ходьба. Любые упражнения, даже самые монотонные, можно превратить в интересные и увлекательнейшие занятия, приносящие радость и удовольствие. Для этого нужно не так уж много: научиться переключать свое внимание на что-то интересное, отвлекающее вас от монотонного и потому скучного занятия. Конечно, для этого нужно уметь целенаправленно сосредоточить свое внимание, развить память, волю, воображение, уметь регулировать эмоции и «настраивать» настроение. Понятно, что без аутотренинга здесь не обойтись.

Сущность аутогенной тренировки заключается в том, что человек, расслабляя с помощью самовнушения напряженные мышцы своего тела, может перейти в состояние релаксации или аутогенного погружения. Когда мышцы

глубоко расслаблены, заметно снижается тонус центральной нервной системы, всех органов и систем человеческого тела. Это создает благоприятные условия для восстановления сил при физическом или психическом утомлении. Учеными доказано, что в состоянии релаксации, достигнутом с помощью аутогенной тренировки, восстановление тонуса организма происходит в 1,5 - 2 раза быстрее, чем во время обычного сна. Именно поэтому использовать ее после физических и психических нагрузок весьма целесообразно.

Самая трудная задача - овладеть навыками произвольного расслабления мышц, научиться управлять своим телом, давая мысленные команды. Чтобы облегчить процесс обучения, предлагается проделать следующие упражнения: последовательно напрягать различные мышцы, а затем расслаблять их. После напряжения расслабление мышц чувствуется гораздо лучше и вызывает более отчетливые ощущения. "Вслушайтесь " в них, запомните. Обычно эти ощущения воспринимаются как приятная тяжесть и тепло.

Аутогенную тренировку лучше проводить в позе " кучера " на дрожках, сидя на стуле, распрямив спину, расслабив все скелетные мышцы. Слегка наклоняемся вперед, чуть округляем спину. Опускаем голову на грудь, немного расставляем согнутые в коленях ноги, кладем руки на колени так, чтобы кисти не касались друг друга. Закрываем глаза. Ничто не мешает дыханию, ничто не сдавливает мышцы.

ПРИЕМЫ РЕГУЛЯЦИИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ СОСТОЯНИЙ

Организация занятия, учебное занятие проводится в теплой аудитории (классе), желательно с темными шторами. В нем принимают участие все учащиеся. Функции инструктора (экспериментатора) выполняет преподаватель (учитель).

Участники до начала аутогенной тренировки регистрируют у себя частоту сердечных сокращений. Затем фиксируют друг у друга частоту дыхания и температуру поверхности кожи каждой ладони между первым и вторым пальцами. Полученные данные заносятся в протокол.

Преподаватель дает команду занять удобное положение сидя; опереться спиной на спинку стула; руки свободно положить на колени (кисти не касаются друг друга); ноги согнуть в коленном суставе под прямым углом; голову свободно опустить вниз; глаза закрыть ("поза кучера"); все тело расслабить.

После проверки правильности позы участников, учитель тихим, монотонным голосом произносить следующую инструкцию.

- Сейчас я буду медленным, спокойным голосом зачитывать фразы, направленные на расслабление ваших мышц и на ваше успокоение.

Ваша задача - слушать меня внимательно, все сознание направить на выполнение этих формулировок, не отвлекаться посторонними мыслями. После каждой фразы будет следовать пауза, равная времени ее произнесения. В каждой паузе вы должны повторить *ПРО СЕБЯ ФРАЗУ*, слыша мой голос как эхо, и в то же время приказывая себе расслабляться и успокоиться .

Внимание! Глаза закрыты. Вдох; спокойный продолжительный выдох. На выдохе общее расслабление.

А. Фаза расслабления (релаксация).

Общее расслабление:

1. Мне удобно и хорошо, я отдыхаю.
2. Мышцы тела расслаблены.
3. Расслаблены мышцы лица, шеи, рук, туловища, ног, веки мягко опущены; лоб прохладный.

4. Все тело расслаблено.

Руки (расслабление и тепло).

1. Мышцы рук расслаблены.
2. Расслаблены мышцы плеча, предплечья, кистей, пальцев.
3. Руки согреты, словно опущены в теплую воду.

Руки совершенно расслаблены.

Ноги (расслабление и тепло)

1. Мышцы ног расслаблены.
2. Расслаблены мышцы бедер, голени, стоп.

Ноги приятно согреты, словно опущены в теплую воду.

Мышцы туловища (расслабление и тепло)

1. Мышцы туловища расслаблены.
2. Расслаблены мышцы спины, живота, груди.
3. Спина согрета.

Тепло согревает мышцы живота, груди.

Общее расслабление

1. Мне удобно и хорошо, я отдыхаю.
2. Мышцы тела расслаблены.
3. Расслаблены мышцы лица, шеи, рук, туловища, ног.

4. Все тело расслаблено.

5. Лоб прохладный.

Дыхание

1. Дыхание ровное и спокойное.

2. При вдохе воздух приятно холодит ноздри, гортань, спокойно заполняет легкие.

3. Дыхание легкое и ритмичное.

4. С каждым вдохом расслабление мышц тела все глубже и глубже.

5. Все больше ощущаю тепло и расслабление тела.

6. Дышу легко, свободно и непринужденно.

7. Дышится само собой.

8. Мое сердце бьется спокойно и ровно.

Общее успокоение

1. Я совершенно спокоен.

2. Меня наполняет глубокий покой.

3. Полностью предаюсь охватившему меня спокойствию.

4. Совершенно расслаблен, спокоен.

5. Голова свободна, нахожусь в состоянии полного душевного покоя и равновесия.

6. Все мое тело теплое, сердце бьется спокойно и ровно, дышу легко и свободно, лоб прохладный - прохладный.

7. Я отдыхаю.

Каждая формула повторяется 3 раза. После произнесения всех формул участники в течение 30 секунд находятся в состоянии глубокого расслабления и успокоения.

После аутогенной тренировки участвующие вторично регистрируются объективные изменения температуры поверхности кожи рук, частоты сердечных сокращений и дыхания, записываются показатели в протокол. Затем начинается освоение мобилизующей части аутогенной тренировки - фазы активации.

Б. Фаза активации.

1. Отдохнул.

2. Дышится чаще, с каждым вдохом ощущение легкости и упругости мышц все яснее.

3. Я чувствую бодрость и силу.

4. Я спокоен и собран.

5. Особое внимание - подготовке мышц и связок рук и ног.

6. Я собран. Меня никто не отвлекает от настроения на работу.

7. Готов действовать.

В конце занятия участники должны самостоятельно проанализировать свои ощущения во время выполнения упражнений на расслабление. Для этого они письменно отвечают на следующие вопросы.

1. Ваше самочувствие перед занятием?

2. Удалось ли Вам расслабить все мышцы тела?

3. Удалось ли Вам вызвать тепло в руках, ногах и животе, чувство прохлады в области лба?

4. Не возникло ли неприятных ощущений в связи с упражнениями на чувство тяжести?

5. Ваше общее состояние после упражнений на расслабление?

6. Ваше общее состояние после фазы активации?

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

1. Вдохните животом (диафрагмой) глубоко и выдохните через рот узкой и слабой струей и образно представьте, что эта струя как спираль обволакивает тело, начиная с ног до шеи. Во время выдоха мысленно говорите: " Я теперь огражден от неприятных эмоций. Мое сознание свободно. Мне хорошо " (6 - 8 раз).

2. Как можно сильнее напрягите мышцы рук и ног, затем резко расслабьте. При этом дышите, имитируя зевок. (3 - 4 раза). Улучшает венозное кровообращение .

3. На два шага сделать неглубокий вдох (немного выпячивая живот) и на следующие два шага - выдох, сильно подбирая живот - от подложечной ямки до паха. Во время выдоха мысленно произнесите фразы, которые Вам необходимы в данный момент: " Уходят неуверенность, боязнь, озабоченность ". -" Я верю в защитные силы своего организма ". -" Я становлюсь приветливее, доброжелательнее, активнее ". -" Я счастлив (счастлива), все идет к лучшему ". Упражнение можно делать от 10 до 30 раз, в школе и дома.

4. Упражнение на расслабление мышц (релаксация) - " поза кучера ". В положении сидя на краю стула вблизи стола так, чтобы ноги были согнуты и раздвинуты в стороны на полшага. Руки с переплетенными пальцами свисают между ногами. Туловище и голова наклонены вперед. Дыхание спокойное, глаза закрыты. Почувствуйте расслабление мышц вдоль позвоночника, ощущение легкости, теплоты. Чтобы не мешали посторонние мысли, при выдохе мысленно произнесите: " Я гашу свет свечи, он мне мешает. В темноте спокойно и хорошо. Я отдыхаю ". (3-6 раз).

5. Представьте, что Вы стоите на одной ноге (если есть возможность, то встаньте), руки в стороны на высоте взмаха быстро в расслабленном виде (как плети), опускаются. (4-6 раз).

6. "Поза фараона " позволяет быстро отключиться от нежелательных мыслей. Сесть на край стула, согнуть ноги в коленях, скрестив стопы так, чтобы было удобно опереться на пальцы ног (как при поднимании на носки). Руки разведены в стороны ладонями вверх, пальцы сжаты в кулак. После вдоха и задержки дыхания (2-3 сек.) необходимо одновременно и мгновенно сильно прижать пальцы ног к полу, напрягая пальцы рук (сильно сжать кулак). Удлиняя шею и опуская подбородок (ощущается вытяжение позвоночника), нужно упорно и пристально смотреть в одну точку. После выполнения позы провести релаксацию - расслабление мышц. (3- 5 раз).

7. "Дыхание по кругу" - упражнение при неврозах и стрессах. Закройте глаза, чтобы не было лишних раздражителей. Представьте себе , что вдох и выдох делаете через точку между бровями.

1-й этап. Мысленно на счет 1, 2, 3, 4 делайте вдох по позвоночнику вверх к бровям, а затем на этот же счет выдох от бровей до пупка.

2-й этап. Удлиненный вдох идет как бы по левой стороне тела - от большого пальца левой ноги вверх до бровей, а продолжительный выдох - по правой стороне тела, начиная с головы, вниз до большого пальца правой ноги. Дышите с закрытым ртом через обе ноздри (6-8-10 раз). Выполняйте сидя в удобной позе.

8. Для улучшения общего и мозгового кровообращения. Стоя, в быстром темпе поднимайтесь на носки 10 раз. Дыхание произвольное. Сядьте на край стула. Опуская голову и наклоняя туловище вперед, вдохните диафрагмой. Отклоняя голову назад и выпрямляя туловище, сделайте выдох. (8 раз).

9. Для снятия нервно-эмоционального напряжения и улучшения питания мозга. Сидя на стуле со скрещенными ногами, спина прямая, дыхание глубокое

через нос. При вдохе приподнимайте кончик носа пальцем и одновременно как бы разжевывайте резинку (или ириску). Затем несколько раз потянитесь, напрягая мышцы рук и ног и расслабляя их.

10. Стоя, ноги на ширине плеч, сделать гармонично полный вдох, медленно поднимая руки вверх. Оставаясь в этом положении, не дышать 5 сек. (пальцы рук сжаты в кулак). Затем быстро наклониться вперед (ноги прямые), опустить руки вниз, расслабляя мышцы рук. Выдохнуть, произнося " Ха ". Выпрямиться, делая вдох и поднимая руки вверх. Выдохнуть через нос, опуская руки. (3-4 раза).

МАССАЖ

Массаж - одно из самых древних гигиенических и лечебных средств. Он используется много веков и даже тысячелетий, но и в наше время он не утратил своей ценности. Секрет долголетия массажа в его простоте и естественности. Не думая о массаже, мы гладим ребенка, лаская, успокаивая или поощряя его. А это, по сути дела, простейший массажный прием, который называется «поглаживание».

Массаж - наилучшее средство восстановления работоспособности. Он, способствуя кровообращению, во многом облегчает работу сердечной мышцы. В результате массажа улучшается снабжение органов кислородом и питательными веществами, ускоряется вывод из организма продуктов распада. Существует также неразрывная связь между нервной системой и массажем. Все процессы в организме совершаются под влиянием нервной системы, а массаж помогает регулировать их.

Автор книги " Массаж - спутник здоровья " А.А. Бирюков приводит пример влияния массажа на нервную систему учащегося: "Вызвали учащегося к доске решить задачу, но она оказалась сложной, и ему поставили " неудовлетворительно". Казалось бы настроение испорчено на целый день, но вот его встретила учительница в коридоре, ласково погладила по голове, похлопала по спине, сказав при этом : " Ну, ничего , не огорчайся, завтра справишь ". И ему вдруг стало легче. Это не что иное, как успокаивающий массаж."

Массаж активно влияет на газообмен, на минеральный и белковый обмен, увеличивая выделение из организма минеральных солей натрия, хлора, мочевины и молочной кислоты. Все это положительно сказывается на функции внутренних орга

нов и жизнедеятельности организма. После массажа из мышц значительно быстрее выводится молочная кислота, скопившаяся в результате физической работы. При наступлении утомления в процессе учебы, после экзаменов, трудового дня необходимо проводить восстановительный или предварительный массаж.

Приемы массажа

ТОНИЗИРУЮЩИЕ	УСПОКАИВАЮЩИЕ
Разминание	Поглаживание
Растирание	Потряхивание
Выжимание	Растирание
Ударные приемы	Встряхивание

Приемы воздействия массажа

НА КОЖУ	НА МЫШЦЫ	НА СУСТАВЫ, СВЯЗКИ, СУХОЖИЛИЯ
Поглаживание	Выжимание	Растирание
Растирание	Разминание	Движения
Ударные приемы	Валяние	Ударные приемы
	Потряхивание	
	Встряхивание	
	Движения	
	Ударные приемы	

Массаж рук. Рука является большой рефлексогенной зоной. Нервы, расположенные на кончиках пальцев, осуществляют непосредственную связь с мозгом через позвоночник. Рефлекторно руки связаны с внутренними органами. Привычка китайцев держать и вертеть в руках грецкие орехи или металлические шарики (по два в каждой руке) выработывалась в связи с благотворным влиянием движений рук на нервную систему. У восточных торговцев давно выработана привычка потирать руки, когда имеют дело с покупателем, так как это успокаивает.

1. Растирание и разминание возвышения большого пальца и ребра ладони, фаланги пальцев, межфаланговых суставов, лучеястного сустава. Массировать пальцы нужно, начиная с большого, покручивая каждый палец и сустав,

как будто снимая с него тугую перчатку. Массаж осуществляется 2-3 кончиками пальцев противоположной руки.

2. Упражнение на увеличение амплитуды движения большого пальца руки. Захватить в кулак одной руки большой палец другой, сделать вдох; оттягивая и крутя палец, делать вытягивающие движения большого пальца. При этом может появиться характерный хруст. Нужно учитывать, что насильно добиваться " акустического эффекта " не стоит - во избежание растяжения и повреждения сустава.

3. Отгибание пальцев рук; упражнение делается поочередно. Пальцами одной руки производить пружинящие движения в сторону тыла руки.

4. Прогибание всех пальцев одновременно. Скрестить пальцы рук, вытянуть их перед грудью ладонями вперед, прогибая суставы пальцев. Увеличение подвижности в суставах пальцев не приносит человеку никакого вреда. Так, в китайской гимнастике " ушу " считается, что пальцы рук должны быть очень гибкими и сильными. Палец заменяет копьё, ребро ладони - топор.

КАК СНЯТЬ УСТАЛОСТЬ

Часто нездоровье ребенка усугубляется усталостью, а усталость вытекает из нездоровья. Для успешной работы на уроке необходимо снять утомление у учащихся. На уроках можно проводить простые, доступные упражнения для снятия перегрузки всех систем организма - «оживлялки» и «чинилки».

«Оживлялка» первая. Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите. Сдавите изо всех сил основание ладоней, чтобы руки задрожали. Напряжены мускулы рук и груди. Втяните живот и потянитесь вверх, как будто вы, опираясь о руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 сек. - и стало жарко. Повторите 3 раза, и у всех во рту станет влажно.

«Оживлялка» вторая. Сложите руки в замок и обхватите ими затылок, направьте локти вперед. Потяните голову к локтям, не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните ровно так, чтобы было приятно в течение 10-15 сек.

«Оживлялка» третья. Разотрите хорошенько уши ладонями - вначале

мочки, а потом целиком: вверх - вниз, вперед - назад, при этом поцокайте языком - 15-20 сек.

«Оживлялка» четвертая. Для предотвращения простуды сделайте массаж биологически активных зон. Первая зона - от уровня груди, вдоль передне - среднего меридиана, до яремной ямки. Массируйте эту «дорожку» с усилием, снизу вверх по спирали, не отрывая пальцев - 4-5 раз. Отдельно, легонько - ямку. Вторая зона - на шее, под челюстями справа и слева. Поглаживание большими пальцами рук. Третья зона - перед ушными раковинами и за ними. Раздвиньте указательный и средний пальцы на обеих руках. Затем просуньте меж ними уши, сдвиньте пальцы и с силой растирайте кожу. Этот массаж улучшит зрение и слух. Четвертая зона - на носу. Кулачками - возвышениями больших пальцев - быстро разотрите крылья носа. Дышите при этом обязательно носом! - 10-15 сек. Пятая зона - середина лба - «третий глаз». Положите три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, массируйте, пока не почувствуете под пальцами углубление. Это упражнение повышает чувствительность зрительного и слухового анализаторов.

«Оживлялка» пятая. Упражнение для профилактики простудных заболеваний, ангины. Беззвучно, с закрытым ртом произносите протяжно крик вороны «ка-аа-аа-аааар» - 5-6 раз. Постарайтесь при этом как можно выше поднять мягкое небо и маленький язычок.

«Оживлялка» шестая. Это упражнение также направлено на профилактику заболеваний горла, кроме того, улучшает артикуляцию. Упражнение делается беззвучно и с закрытым ртом, с постепенным увеличением темпа. С усилием скользя кончиком языка назад по верхнему небу, постарайтесь дотронуться языком до маленького язычка - сделайте «колечко». Легче, быстрее, еще быстрее - 10-15 сек.

«Оживлялка» седьмая. «Лев» - попытайтесь языком дотянуться до подбородка, при этом как можно шире раскройте глаза. Спина прямая, плечи опущены.

«Оживлялка» восьмая. Эмоциональная разрядка снимает психическое напряжение, способствует переключению внимания, снятию утомления. Улыбнитесь сами и разрешите детям посмеяться. Для этого достаточно вначале сказать «сы-ыы-р», а потом надавить на «хохотальную» точку - она на кончике носа - и произнести «хохотальные» звуки: «ха-ха-ха-ха» или «гы-гы-гы-гы» - сначала медленно, потом быстрее, быстрее...

«Оживлялка» девятая. Упражнение лучше выполнять перед сложной

работой. Быстро учащиеся сжимают и разжимают пальцы рук и одновременно так же быстро моргают. Затем крепко зажмуривают глаза, сжимают кулаки и про себя говорят: «Я справлюсь! Я могу! Человек все может! Я ничего не боюсь!..»

«Оживлялка» десятая. Необходимо закинуть голову назад, выдвинуть вперед подбородок так, чтобы кожа на шее натянулась. Затаите дыхание - дышите тихо, тихо, еще тише, как только возможно. Посидите так около минуты. Чуть-чуть напрягите плечи, руки, потянитесь и - за работу!

«Чинилки» - это упражнения, направленные на улучшение кровообращения, дыхания, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, укрепление памяти:

1. Вытяните вперед, как можно дальше, подбородок, а плечи отведите назад так, чтобы лопатки соединились. Прямые руки сзади соединены в замок. Постарайтесь нижней губой достать до носа.

2. Сложите кисти рук на уровне подбородка пальцами вверх и очень сильно сдавите основание ладоней. Предплечья составляют прямую линию, живот втянут, локти на уровне плеч, напрягаются мышцы плеч и спины. Зацепите пальцы за пальцы и попытайтесь растянуть - сильнее! Почувствуйте что сильнее - пальцы или плечи? Дышите тихо, затем включайте все больше мышц - и плечи, и спину, и шею. Повторите упражнение 5-6 раз по 15 сек.

3. Положите обе руки на правое бедро поближе к паховой складке и оттолкнитесь изо всех сил. Перестаньте дышать и сильно втяните живот. Дышите тихо. Затем положите руки на левое бедро и - отталкивание, задержка дыхания, втягивание живота, тихое дыхание. Сомкните руки на уровне солнечного сплетения, сильно сдавите ладони, напрягите мышцы в области солнечного сплетения. Из сильного напряжения сделайте еще несколько толчков.

4. Потянитесь макушкой к потолку, заведите прямые руки за спину и возьмите пальцы в замок, стараясь соединить лопатки. Расправьте лопатки и потянитесь еще больше к потолку, вытягивая позвоночник.

5. Руки перед собой. Сожмите левую кисть руки в кулак, пальцами вверх. Вытянутые пальцы правой руки упрутся в кулак левой руки. Кисть правой руки сжимается, а пальцы левой руки вытягиваются и упрутся в кулак правой руки. Движения должны быть точными.

6. Правая рука производит круговые движения в кисти и локте («швейная машинка»), левая рука выполняет мелкие движения, характерные для работы с иглой. Затем движения меняются.

7. Поэтапное введение в работу мышц туловища и конечностей. Кисти рук сжать в кулак и осуществить вращательные движения, затем движения в области локтей, руки опускаются и круговые движения вперед, а потом назад осуществляются в плечевом поясе. Затем начинаются круговые движения головы вправо и влево. Руки на пояс и движения вправо, влево. Круговые движения в области таза в одну и другую стороны. Круговые движения в коленном суставе правой, а затем левой ногой в обе стороны. Голова опущена, плечи опущены, мышцы конечностей и туловища расслаблены, дыхание спокойное.

8. Положение сидя. Вытяните ноги, носки - на себя, напрягите икроножные и бедренные мышцы - 3-10 сек. Расслабление. Затем носки от себя, напрягите ягодичные мышцы - 4-5 сек. Расслабление. Ноги в расслабленном состоянии, вытянуты вперед и разведены на ширину плеч. Спина прямая, мышцы напряжены - сводить и разводить лопатки 3-4 сек. Расслабление. Ноги вперед, упритесь руками в сиденье стула и давите на него с силой в течение 4-5 сек. Расслабление.

9. Вдох - выпячивание живота как можно больше, выдох - втягивание мышц живота. Повторите 10-15 раз. Руки на груди - только брюшное дыхание, руки на животе - дыхание только грудной клеткой - по 5 раз.

10. Комплекс упражнений, направленных на тренировку памяти, ассоциативного мышления: а) как можно быстрее сосчитайте в обратном порядке от 100 до 1, для начальной школы - от 10 до 1; б) на любую букву алфавита напишите, нарисуйте или произнесите вслух от 10 до 20 слов в зависимости от возраста, нумеруя каждое из них (это могут быть слова не связанные между собой, мужские или женские имена, виды пищи, овощи, фрукты, например: 1- мороженое, 2- молоко, 3- мясо и т.д. или 1- яблоко, 2- груша, 3- вишня и т.д.); в) произнесите алфавит, придумывая на каждую букву слово, если вы затрудняетесь в отдельных случаях, пусть вам помогут, но это необходимо сделать как можно быстрее, либо вы пропускаете данную букву; г) для усиления работы мозговых структур можно перевернуть текст «вверх ногами» и читать его вслух - через некоторое время возрастает скорость чтения обычного текста.

КОГДА УТОМЛЯЮТСЯ ГЛАЗА

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЦИЛИАРНЫХ МЫШЦ ГЛАЗА, КОТОРЫЕ УПРАВЛЯЮТ ХРУСТАЛИКОМ

При появлении утомления глаз растирайте мочку уха. Прделайте несколько упражнений.

1. Резко поднимите глаза вверх, опустите вниз, посмотрите направо и налево.

2. Закройте глаза, сосредоточьте внимание на кончике носа, сведите глаза к носу, медленно сосчитайте до 5. Теперь постарайтесь увидеть оба уха сразу - снова к носу - к ушам! Повторить 9 раз.

3. Закройте глаза. Положите на сомкнутые веки подушечки указательного, среднего и безымянного пальцев, слегка надавите. Очень осторожно и мягко круговыми движениями массируйте глазные яблоки.

4. Расположите пальцы так же, как и в предыдущем упражнении. Делайте круговые движения глазами, преодолевая сопротивления рук. 9 кругов в одну и 9 - в другую сторону.

МЕДИКО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ УКРЕПЛЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ФУНКЦИИ ЗРЕНИЯ

1. Выполнение тренажей с помощью плаката-схемы зрительно-двигательных траекторий.

Для периодической активации чувства общей и зрительной координации можно использовать специально разработанную схему зрительно-двигательных траекторий. С помощью стрелок, указывающих основные траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физминуток: вверх - вниз, влево - вправо, по и против часовой стрелки, по "восьмерке". Каждая траектория отличается от остальных цветом, что привлекает внимание детей. Упражнения выполняются стоя, каждое - по 3-4 раза.

Для индивидуального пользования издан плакат; для коллективного рисуется

схема в максимально возможную величину на одной из боковых стен или на потолке.

Зрительные траектории лучше изображать четырьмя основными цветами.

Что значит цвет для организма?

Если психически или физически человек нуждается в эмоциональном покое, физической регенерации и освобождении от напряжения или стресса, тогда инстинктивно он выбирает более темные цвета.

Когда организму требуется рассеивание энергии путем направленной вовне активности или интеллектуального творчества - выбор более светлых тонов.

Произвести выбор из 8 цветов по предпочтению, начиная от того, который больше всего нравится и кончая тем, который больше всего не нравится. В восьмицветном наборе цвета снабжены порядковыми номерами: 1- синий, 2 - сине-зеленый, 3 - оранжево-красный, 4 - светло-желтый, 5 - фиолетовый, 6 - коричневый, 7 - черный, 8 - серый.

Предпочтение любого из 3 ахроматических цветов- черного, серого или коричневого - может служить указанием на негативное отношение к жизни, основой психологического расстройства, тревоги.

Три из четырех основных цветов прямо связаны со способностью человека на протяжении определенного времени сохранять максимальную продуктивность. Это цвета 2, 3, 4, (или любая иная комбинация этих цветов 4, 2, 3, и т.д.) называются рабочей группой.

Синий, цвет пассивный и спокойный, связывается не с работой, а с покоем и удовлетворенностью.

Зелёный - гибкость воли, упорство при выполнении работы, способность противостоять трудностям, самоуважение. Тип ВНД - сильный, уравновешенный, подвижный - сангвиник.

Красный - отражает силу воли , которая требует действия и действенности, выполнение своих желаний. Тип ВНД - сильный, неуравновешенный или сильный, уравновешенный, подвижный - холерик или сангвиник.

Желтый - спонтанное удовольствие от действия, способность мысленно переноситься в будущее, надежды на успех в работе и программа на новую деятельность. Тип ВНД - сильный, уравновешенный, подвижный - сангвиник.

Синий - единство и гармония , верность и доверие , отдача, соответствует женскому началу. Тип ВНД - сильный, уравновешенный, инертный - флегматик.

"Идеальная норма" Люшера правильно размещенных цветов:

Позиция	Позиция
Синий -1-4	Фиолетовый -3-7
Зеленый -2-4	Коричневый -5-7
Красный -1-5	Серый -5-7
Желтый -2-5	Черный -7-8

"Аутогенная норма" Вальнефера - это ранговая последовательность выражает спонтанные, естественные переживания: последовательность - 3, 4, 5, 1, 6, 0, 7.

По Эггерту (цветовой тест):

а) люди, которым угрожает инфаркт из-за внутреннего стрессового состояния выбирают красный (активность) и сине-зеленый (напряжение воли) цвета;

б) серый и коричневый - истощение и переутомление (особенно если отрицается синий);

в) черный - страх, беспомощность, ненужность, недовольство, напряженность; т.е. стресс;

г) фиолетовый - эгоцентричность, обидчивость, одиночество. Тип - слабый - меланхолик.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ГОЛОСА

Данный комплекс упражнений необходим каждому человеку, профессиональная деятельность которого связана с большими нагрузками на голосовой аппарат и риском простудных заболеваний. Труд учителя - это самая большая по объему времени голосовая нагрузка, приводящая к профессиональным заболеваниям горла. Регулярное использование комплекса упражнений А и Б по восстановлению голоса и профилактике его нарушений поможет избежать не желаемых последствий чрезмерных нагрузок. Учитель может использовать приведенные комплексы совместно с учащимися на уроке для профилактики простудных заболеваний (здоровый учитель - здоровый ученик).

Комплекс А

1. Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).
2. Вдох через нос, выдох через рот.
3. Вдох через рот, выдох через нос.
4. Вдох и выдох через одну половину носа, затем через другую (попеременно).
5. Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).
6. Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.
7. Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.
8. Вдох через нос, выдох через нос толчками (кратковременно задерживая дыхание, выталкивая воздух маленькими порциями).

Через 7-10 дней от начала выполнения дыхательных упражнений добавляются упражнения для активизации мускулатуры шеи, наружных и внутренних мышц гортани. Такой интервал необходимо соблюдать, чтобы на раннем этапе восстановления не перегружать занятия упражнениями.

Комплекс Б

Упражнения выполняются сидя.

1. Исходное положение - руки в замок на затылке. Отклонение головы назад с легким сопротивлением рук.
2. Исходное положение - сжатые в кулак кисти рук упираются в подбородок. Наклоны головы вперед с легким сопротивлением рук.
3. Исходное положение - ладони прикрывают уши. Наклоны головы в стороны к плечам с сопротивлением рук.
4. Движение нижней челюсти вниз, в стороны, вперед. Сжатие челюстей.
5. Надувание щек.
6. Доставание кончиком языка мягкого нёба.
7. Поднятие мягкого нёба при зевке.

Оба комплекса упражнений легко выполнимы. Их можно рекомендовать для самостоятельных тренировок 6 раз в течение дня по 4-5 раз каждое упражнение.

САМООЦЕНКА

Самооценка - это оценка своих достоинств и недостатков, своих поступков. Понятие это многогранное. Каждому человеку полезно разобраться в собственной самооценке, составляющими частями которой являются: ощущение власти, своей важности, чувство, что тебя любят, ценят, уважают, принимают, о тебе заботятся; уверенность в себе; способность знать и жить в соответствии с чьими-то ценностями; ощущение уникальности; чувство успеха; проявление настойчивости, смелости, порядочности, дисциплинированности; умение эффективно справляться со стрессом, конфликтом, рисковать; брать на себя ответственность и подвергаться испытаниям; ощущение, что можешь влиять на других, осуществлять контроль над чей-нибудь жизнью; положительная оценка физического облика, умение принимать похвалу и критику; широта диапазона эмоций; вести себя независимо и взаимозависимо, эффективно общаться со сверстниками и представителями власти, получать и давать; наличие чувства гордости, полезности, взаимной связи, компетентности в принятии решений; осознание, что ничего страшного нет, если ошибся; ощущение защищенности, что тебе доверяют... И так далее.

У вас есть неясности с собственной самооценкой? Воспользуйтесь предложенными ниже тестами.

Одной из составляющих самооценки является умение общаться, т.е. коммуникабельность. Достаточно дифференцированно определить степень вашей коммуникабельности поможет следующий тест. Он предназначен для учителей, родителей, но, изменив некоторые вопросы, его можно адаптировать к старшеклассникам.

ТЕКСТ: КОММУНИКАБЕЛЬНЫ ЛИ ВЫ?

На каждый из шестнадцати вопросов вы можете ответить трояким образом: «да», «нет или «некогда»»

Вопросы.

1. Вам предстоит ординарная деловая встреча. Выбивает ли Вас из колеи ее ожидание?
2. Не откладываете ли вы визит к врачу до тех пор, пока станет уже невмоготу?

3. Вызывает ли у вас смятение или неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии ?

4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?

5. Любите ли Вы делиться переживаниями с кем-либо?

6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратился к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то еще вопрос)?

7. Верите ли Вы, что существует проблема "отцов и детей" и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?

8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл вам вернуть 10 рублей, которые он занял несколько месяцев назад?

9. В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо - промолчите ли Вы, лишь рассержено отодвинув тарелку?

10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он?

11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она не была (в магазине, библиотеке, в кассе кинотеатра). Предпочтете ли вы отказаться от своего намерения, нежели встать в хвост и томиться в ожидании?

12. Бойтесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?

13. У вас собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, и никаких "чужих" мнений на этот счет Вы не приемлете?

14. Услыхав где-либо в "кулуарах" высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочтете ли Вы промолчать и не вступать в спор?

15. Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

16. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменном виде, чем в устной форме?

Подсчет результатов производите по ключу, после чего суммируйте все баллы: за каждое "да" - 2 балла, за каждое "иногда" -1 балл, за каждое "нет" - 0 баллов.

Д и а г н о з и к о н с у л ь т а ц и я п с и х о л о г а

От 30 до 32 баллов. Вы явно некоммуникабельны, и это ваша беда, так как страдаете от этого больше всего вы сами. Но и близким вам людям нелегко! Старайтесь стать общительнее, контролируйте себя.

От 25 до 29 баллов. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество и поэтому у вас, наверное, мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете свою особенность и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только недовольством - в вашей власти переломить особенности вашего характера. Разве не бывает, что при каком-либо сильном увлечении вы приобретаете полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться!

От 19 до 24 баллов. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми вы сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях слишком много сарказма без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы, помните об этом.

От 14 до 18 баллов. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы, отстаиваете свою точку зрения спокойно. Без переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у вас раздражение.

От 9 до 13 баллов. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры), любопытны, разговорчивы любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите быть в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя и не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего вам не хватает - так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, вы сможете заставить себя не отступить.

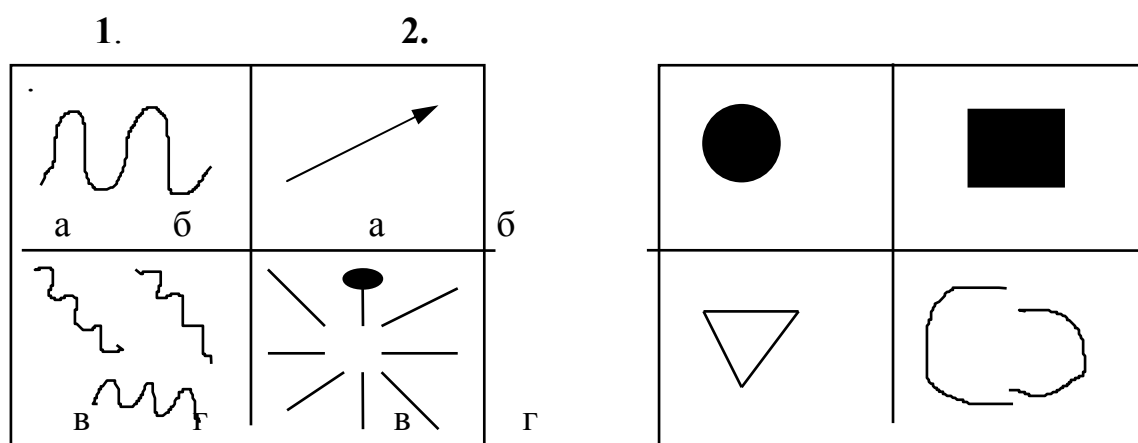
От 4 до 8 баллов. Вы, должно быть, "рубаха-парень". (Может быть, покажется странным, но это определение можно отнести и к представительницам слабого пола.) Общительность бьет из вас ключом, вы всегда в курсе всех дел. Любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень и даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя далеко не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители относятся к вам с некоторой опаской и сомнениями.

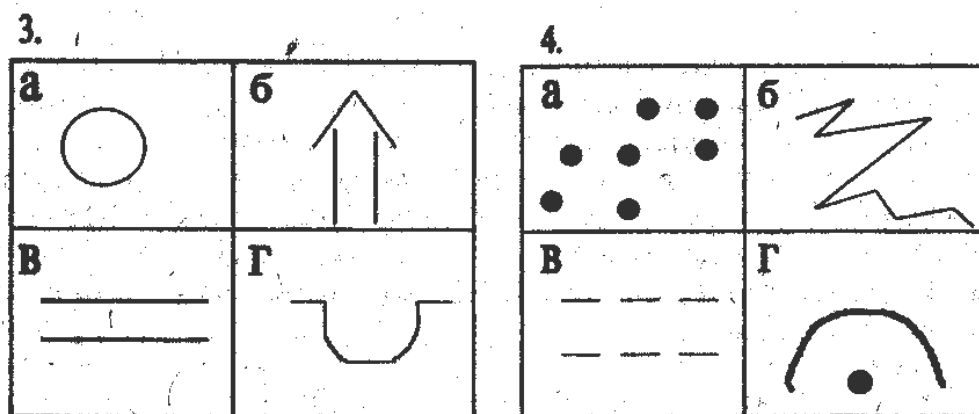
3 балла и меньше. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, не имеющие к вам отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной разного рода конфликтов. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Людям и на работе, и дома, и вообще повсюду трудно с вами. Да, вам бы поработать над собой. Прежде всего, воспитайте в себе терпение и сдержанность, уважительнее относитесь к людям.

ТЕСТ: ХАРАКТЕР - ЭТО СУДЬБА, ИЛИ САМИ ЛИ ВЫ РУКОВОДИТЕ СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ?

Предлагаемый тест поможет оценить те особенности вашего характера, которые имеют немаловажное значение для выбора соответствующей профессии. Для этого нужно будет поработать с тест - картой.

Внимательно взгляните на изображенные в тест - карте 16 символов, которые собраны в четыре группы, условно названные - «движение»(1),«спокойствие»(2),«уверенность»(3),«неуверенность»(4) В каждой группе выберите по одному символу, который более всего соответствует вашим представлениям.





Ключ.

Буквенное обозначение символов	1	2	3	4
	Движение	Спокойствие	Уверенность	Не уверенность
а	4	10	10	10
б	8	8	8	8
в	2	2	2	2
г	10	4	2	6

Диагностическая консультация психолога

Если у вас получилась сумма от 8 до 13 баллов, то это означает, что ваше поведение во многом зависит от окружающих. Вы способны быстро воодушевляться, но не менее быстро можете и потерять хорошее настроение. Вам трудно себя заставить заниматься тем, что вам не по душе. Вы очень чувствительны к моральной обстановке в вашем коллективе. Часто сомневаетесь в своих решениях, предпочитая сверяться с чужим мнением. Вы чрезмерно эмоциональны, слишком часто не контролируете свои эмоции, а они диктуют вам поступки.

От 14 до 20 баллов. Вы плывете по течению, но при этом стараетесь показать свой стиль. Себя вы привыкли оценивать весьма критично, окружающие не всегда могут на вас повлиять, особенно если у них нет убедительных аргументов. В случае, если отстаиваемая позиция может вам навредить, вы чаще всего готовы от нее отказаться.

От 21 до 27 баллов. Вы в своих глазах непогрешимы. И все же восприимчивы

к воздействию со стороны. Предпочитаете искать «золотую середину» между собственными убеждениями и житейскими ситуациями. Выход чаще всего находите благодаря своей интуиции. Она вас подводит редко.

От 28 до 34 баллов. Вы без особого труда отказываетесь от своих взглядов и решений. Но если на вас пытаются оказать какое-то давление, то ваше сопротивление прямо пропорционально возрастает. Это продиктовано не столько вашей самоуверенностью, сколько страхом оказаться в неблагоприятной для себя ситуации.

От 35 до 40 баллов. Вас никто не может переубедить, если вы для себя что-то решили. Вам свойственно безоглядное движение к выбранной цели. И лишь тот, кто знает вашу слабость, может незаметно, но успешно направлять вашу энергию в нужное русло. Поэтому вам не помешает поменять немного упрямства на такое же количество сообразительности.

Ощущение контроля над чьей-нибудь жизнью так же влияет на уровень самооценки. Попробуйте придумать ситуацию о влиянии на других. Можно рассмотреть влияние взрослый - ребенок, ребенок - ребенок (разбор ситуаций, придуманных детьми, составление прогнозов и выводов из них). Кроме того, самооценка складывается и из того, как принимают тебя окружающие.

ТЕСТ. ИЩУТ ЛИ ОКРУЖАЮЩИЕ ДРУЖБЫ С ВАМИ ИЛИ ИЗБЕГАЮТ ВАС?

Как относятся к вам люди, с которыми вы общаетесь? Может быть, вы относитесь к окружающим не так, как должно, даже не осознавая этого? Предлагаемый тест поможет ответить на эти вопросы.

По каждой из девяти описываемых житейских ситуаций выберите один из двух имеющихся вариантов поведения, который, по вашему мнению, наиболее характерен для вас.

1. Если Вы куда-то приглашены, что для вас важнее: а) одеться удобно; б) одеться, как того требует обстановка?

2. Вы не одобряете нового увлечения вашего друга. Если он спросит вашего мнения: а) ответите честно; б) попытаетесь придумать благовидную версию?

3. По ошибке Вы назначили две встречи в один и тот же день. Куда в таком случае пойдете: а) на встречу, которая была назначена раньше; б) на более приятную встречу?

4. Вашему другу нужен совет по поводу семейной неурядицы. Как Вы поступите: а) ответите уклончиво; б) скажете, кто, по вашему мнению, прав?

5. Ваш знакомый восторженно рассказывает о телепередаче, которую Вы считаете плохой. Вы говорите: а) "Я ее не видел, но, разумеется, ее нужно посмотреть"; б) "Я ее однажды видел, но она мне не нравится"?

6. Ваш приятель сомневается, не дорого ли он что-то купил. Если Вы считаете, что он переплатил: а) скажите ли Вы ему об этом прямо; б) поздравите его ?

7. В гостях кто-то рассказывает анекдот, но не может вспомнить конец. Если Вы знаете анекдот: а) дополняете недостающую часть; б) промолчите?

8. Если встречаете человека, имя которого забыли: а) смущенно попытаетесь выбраться из неловкого положения; б) откровенно скажете, что не помните?

9. Когда Вас мучает какая-то мелочь, скажем, головная боль или семейная неурядица: а) храните это про себя; б) делитесь ею даже со случайным знакомым?

Обработка результатов.

Каждое совпадение выбранных вами вариантов поведения с ключом дает вам один балл. Ключ: вариант поведения "а" - ситуации 1, 2, 3, 4, 5, 9; вариант поведения "б" - ситуации 2, 6, 7, 8.

Д и а г н о з и к о н с у л ь т а ц и я п с и х о л о г а

Если в сумме вы набрали от 0 до 3 баллов, это говорит о том, что ваша абсолютная честность и откровенность часто воспринимается окружающими превратно. Избегайте спонтанно сообщать о всех своих размышлениях. Возможно, у вас будет меньше проблем во взаимопонимании с людьми.

От 4 до 6 баллов. У вас довольно хорошее взаимопонимание с окружающими. Однако, когда вы решаете быть откровенным, иногда встречаете трудности. Попытайтесь обуздать свою склонность к критике.

От 7 до 9 баллов. У вас замечательное чутье к чувствам окружающих. Редко отталкиваете людей от себя и имеете много верных друзей.

В общении с людьми человек, который высказывает свою точку зрения, пусть и не всегда верную, имеет какой-то "вес". Такое высказывание, мгновенное принятие решения напрямую зависят от степени уверенности человека в себе. Попытаемся выяснить эту степень у с помощью теста.

ТЕСТ. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

На вопросы теста следует отвечать только "да" или "нет".

1. Часто ли Вы ощущение внезапную усталость, хотя в сущности вы не переутомились ?
 2. Бывает ли, что Вы вдруг испытываете неуверенность, заперли ли Вы за собою дверь?
 3. Часто ли Вы огорчаетесь без определенной причины?
 4. Безразлично ли Вам, какое место Вы занимаете в зале театра?
 5. Трудно ли Вам настроиться на чей-то неожиданный визит?
 6. Пугаетесь ли Вы иной раз, когда звонит телефон?
 7. Часто ли Вам снятся сны?
 8. Быстро ли Вы принимаете решения?
 9. Неприятно ли Вам, если вы обнаруживаете на своей одежде пятно и приходится в таком виде куда-нибудь идти?
 10. Любите ли Вы заводить новые знакомства?
 11. Бывает ли, что перед поездкой Вы вдруг хотите отказаться от нее?
 12. Просыпаетесь ли Вы ночью с ощущением сильного голода?
 13. Хочется ли Вам порой остаться наедине с самим собой?
- Если Вы пришли в столовую один (одна), присаживаетесь ли Вы за столик, за которым сидят, хотя есть свободный стол?
15. Руководствуетесь ли Вы в своих поступках главным образом тем, чего ожидают от вас другие?

Обработка результатов. За каждое совпадение с ключом, выбранного варианта ответа, запишите себе 1 балл. Ключ: ответ "да" - вопросы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, 15; ответ "нет" - вопросы 7, 8, 9, 10, 13, 14.

Д и а г н о з и к о н с у л ь т а ц и я п с и х о л о г а

Если в сумме вы набрали 0 баллов, то, видимо, вы в такой степени самоуверены, что можно предположить: вы не вполне откровенны в своих ответах.

От 1 до 4 баллов. Вы свободны от опрометчивых поступков, свойственных неврастеникам. Некоторая доля неуверенности не является недостатком, а доказывает гибкость вашей психики.

От 5 до 8 баллов. У вас ярко выраженная потребность чувствовать себя уверенно. Другие люди почти всегда могут на вас положиться. Правда, вы не всегда непосредственны в выражении чувств.

От 9 до 12 баллов. Ваше желание быть уверенным в себе настолько сильно,

что вам грозит опасность зачастую видеть вещи не такими, какие они есть на самом деле, а в соответствии с вашими представлениями. Если вы не готовы хотя бы изредка отважиться на "прыжок в неизвестное", то в вашей жизни будет крайне мало счастливых мгновений.

От 13 до 15 баллов. Ваш страх перед непредвиденными ситуациями настолько велик, что даже, например, выигрывая в лото, вы прежде всего испытываете какие-то сомнения, опасения. Потребность устойчивости, стабильности вполне понятна, но малейшее изменение обстоятельств уже разрушает у вас чувство уверенности в себе. Если довести эту мысль до логического конца, то речь пойдет об отказе от развития собственной личности. Если вы хотите преодолеть это, то вам придется заставить себя примириться с некоторой долей неуверенности.

Попытаемся вспомнить ситуации из жизни, когда уверенность в себе помогала вам выйти из затруднительной ситуации. Вспомните, придумайте ситуацию на данное составляющее самооценки. (Разбор ситуаций, составление прогнозов и выводов из них).

1) Какие преимущества у человека уверенного в себе?

2) Как по-вашему, где находится предел уверенности. Как можно определить, что этот человек слишком самоуверен?

3) Возможно ли влияние на слишком самоуверенного человека, дабы он мог реально себя оценить?

4) Какие бы вы предложили, способы повышения самоуверенности?

Мы разобрали лишь несколько составных частей самооценки, посмотрели как возможно изменить некоторые черты в самом себе, убедились в том, что окружение в классе, в семье и т.д. вносит очень значительные изменения в критерии самооценки.

Тесты, с которыми мы работали, помогут вам подкорректировать или внести коренные изменения в вашу самооценку.

ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ О СЕКСУАЛЬНОМ ПОВЕДЕНИИ

Человек постоянно находится в обществе, к одним людям его влечет, других он сторонится. С какого возраста начинается это влечение? (Для примера мы берем вариант влечения к противоположному полу.)

Влечение начинается с самого раннего возраста (детский сад: мальчики предлагают девочкам выйти за них замуж, появляются прозвища "жених и невеста"). Но с возрастом проявление этого влечения изменяется.

В 15 лет у человека реально появляется сексуальное влечение. В этом возрасте наступает половое созревание, идет активное психическое развитие, изменяется социализация подростка и т.д. Первой ступенькой здесь может быть интерес, возникающий у обоих полов. Второй - появляющаяся симпатия, которая может быть одно- или двусторонней. Она часто перерастает в дружбу. На каждой из этих ступеней, человек в той или иной мере проявляет свое сексуальное влечение.

Сексуальное влечение ставит подростка перед выбором: а) сохранение девственности; б) вступление в сексуальный акт. Такие проявления чувств, как интерес, одиночество, неопределенное, «куда все, туда и я...», непросвещенность, любовь - являются причинами первого сексуального опыта.

В процессе занятия учащимися составляется схема по вопросам и утверждениям, а затем в ней выделяется тот блок, который отражает решение, принятое подростком.

Возможные вопросы и утверждения для составления схемы

Какие могут быть последствия после первого сексуального акта? Разочарование в партнере, чувство неудовлетворенности, беременность.

Каким образом можно избежать беременности? Использование или неиспользование противозачаточных средств (ПЗС). ПЗС делятся на 2 группы: а) контрацепция, б) стерилизация. Применение ПЗС дает возможность планирования беременности, а отсутствие ПЗС ведет к незапланированной беременности.

Девушка, узнав о беременности, встает перед выбором: роды или аборт. Куда она может обратиться, если решила сделать аборт (легальный, нелегальный)? Аборт возможен только в первые три месяца беременности. Далее выбор остается один - роды (вынужденные роды или желаемые).

После рождения ребенка молодая мама опять сталкивается с проблемой выбора: или самой воспитывать ребенка, или отдать на усыновление, в детский дом. Конечно, в том и другом случае в перспективе остается возможность выйти замуж.

В заключении занятия следует отметить, что для принятия решения о сексуальном поведении необходимо адекватно оценить и осознать всю сложность и серьезность принимаемого решения. Мотивы, являющиеся основополагающими для вступления в половую связь, не всегда можно четко для себя сформулировать. Поэтому, перед тем как «вкусить запретный плод», который может оказаться не таким уж сладким, необходимо удостовериться в его спелости.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЛЕВОРУКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Задача родителей и педагогов - не только подготовить ребенка к "взрослой" жизни, обучив его определенной сумме знаний и навыков, но и выявить его неповторимую индивидуальность, помочь развитию его сильных свойств, способностей и преодолению слабых.

Знание психологических основ индивидуальности является тем инструментом в руках воспитателя, который позволяет найти основные подходы к решению педагогических задач не на основе принуждения, а на базе понимания, на основе диалога ребенок - взрослый.

Одним из свойств, сформировавшихся в ходе эволюции и определяющих важные индивидуальные особенности человека, является функциональная асимметрия рук. Около 90% всех людей имеют правую ведущую руку. У подавляющего большинства праворуких людей области коры головного мозга, управляющие движениями ведущей руки и зоны, ведающие речевыми функциями, находятся в левом полушарии. Оставшиеся 10% - это леворукие и амбидекстры (обоерукие). У значительной их части распределение функции между полушариями головного мозга иное: симметричное или с правым речевым полушарием. Как правило, леворукость является природным признаком, однако в редких случаях она может быть следствием незначительных поражений отдельных участков головного мозга.

Эти поражения практически невозможно диагностировать, так как они не влияют на нормальное развитие ребенка.

В праворуком мире ребенку многое трудно и неудобно. Мама заставляет держать ложку в правой руке, а удобнее - в левой. На занятиях в детском саду надо вырезать ножницами фигурку, снежинку, но, даже если делать это левой рукой, не получается быстро и красиво, как у других ребят, ведь ножницы приспособлены для правой руки. Начало занятий в школе приносит маленькому левше трудности. Надо осваивать письмо.

Давление праворукого окружения прослеживается во всех сферах жизни дошкольника. Оно велико, даже в таких случаях, когда родители и педагоги не принимают специальных попыток переучить ребенка. В целом леворукие дети более возбудимы, в ряде случаев у них отмечаются трудности обучения не только письму, но и чтению. Поэтому леворукий ребенок требует к себе особого внимания со стороны учителя и родителей. Необходимо помочь ребенку адаптироваться к окружающему миру, не выделяя при этом его особенность, не переучивая.

Новые аспекты проблемы воспитания леворукого ребенка появились в последнее время в связи с переходом к обучению в школе шестилетних детей. Организм ребенка 6 лет отличается незавершенностью морфологического и функционального развития всех систем и органов, продолжающимися процессами роста и дифференцировки всех органов и тканей. У шестилеток относительно слабо развиты мелкие мышцы спины, обеспечивающие удержание правильной позы во время чтения, письма, рисования. Продолжают развиваться мелкие мышцы кисти, не закончено окостенение запястья и фаланг пальцев, несовершенна нервная регуляция движений. Все это наряду с высокой функциональной истощаемостью нервных клеток коры головного мозга, малой устойчивостью внимания и быстро развивающимся "охранительным возбуждением" требует особого внимания к методике и гигиеническим условиям обучения леворукого ребенка 6 лет.

Самой острой обычно является проблема обучения леворуких детей письму. В последние годы появились соответствующие методические рекомендации. Однако они не могут помочь определить леворукость. А именно с этой трудностью встречается учитель в первые дни обучения. Как правило, на "левшество" ребенка обращают внимание родители, но в быту мы смешиваем понятие "левша" и "амбидекстр", определяя леворукость на глазок по тому, что большую часть видов деятельности или некоторые из них ребенок выполняет левой рукой.

Может ли сам учитель установить леворукость? Да, может. В возрастной физиологии наиболее последовательной и адекватной является количественная оценка ведущей руки по сумме баллов, полученных ребенком во время экспериментального тестирования. Для определения предпочитаемой руки ребенка во время деятельности мы предлагаем упрощенный вариант набора тестов, разработанного М.Г. Князевой и В.Ю. Вильдавским. Они содержат игровые задания, подобранные с учетом разных способов манипулирования предметами, а также удобства для тестирования детей дошкольного и младшего школьного возраста. Наблюдая за выполнением теста, учитель (воспитатель) может определить руку, предпочитаемую ребенком при выполнении большинства действий.

Тесты.

Значительной прогностической ценностью в отношении письма обладает *первое тестовое задание* - рисование. Ребенку предлагают нарисовать то, что он может. Как и во всех последующих тестах, бумагу, карандаш нужно положить прямо перед ребенком, а не под одну из рук. После того, как рисунок закончен, учитель просит повторить тот же рисунок другой рукой. В первом задании учитывается не только какой рукой ребенок предпочел воспользоваться сам, но и сравнительное качество рисунков.

Второй тест - открывание небольшой коробочки, например, из-под спичек. Ребенку предлагается несколько разных коробочек (можно окрасить их в разные цвета, чтобы повторение действий исключило случайность в оценке этого теста. Задание: найти спичку в одной из коробочек. Ведущей считается та рука, которая совершает активное действие (открывает, закрывает).

Третий тест - сложить простой колодец из палочек (спичек). Ребенок должен сделать это той рукой, какой ему более удобно. Можно сравнить скорость и качество собранных колодцев левой и правой рукой.

Четвертый тест - игра в мяч. Нужен небольшой мяч, который можно бросать и ловить одной рукой. Мяч кладется на стол прямо перед ребенком, и учитель просит бросить мяч ему несколько раз.

Пятый тест - вырезание ножницами по контуру рисунка любой открытки (цветок, зайчик, и т.д.).

Шестой тест - нанизывание бисера или пуговиц (для младших школьников) на иголку с ниткой. Ведущей считается та рука, которая выполняет активное движение независимо от того, в какой руке ребенок держит иголку.

Седьмой тест - выполнение вращательных движений. Ребенку предлагают от

крыть несколько пузырьков с завинчивающимися крышками.

Восьмой тест - развязывание узелков. Учитель заранее плотно завязывает несколько узлов из шнура средней толщины. Ведущей считается та рука, которая развязывает узел, другая - его держит .

Девятый тест - «Построй из кубиков дом, ограду...» Ведущей чаще оценивается рука берущая, укладывающая и направляющая кубики.

При тестировании соблюдаются следующие правила: каждое задание предлагается ребенку в игровой форме, не фиксируется его внимание на том, какой рукой он действует, все предметы перед выполнением задания кладутся строго перед ребенком.

В ходе тестирования удобно заполнить следующий протокол.

Фамилия , имя _____

Дата _____ Возраст _____

Тесты	Левая рука	Обе руки	Правая рука
1	+		
2		+	
3	+		

И т.д.

При выраженном предпочтении левой руки ставиться знак (+) в графу «Левая рука», при предпочтении правой - «Правая рука». Если при выполнении теста ребенок одинаково часто использует как правую, так и левую руку, для учителя: знак плюс ставится в графу «Обе руки».

Последний, но очень важный этап работы - выяснение в беседе с родителями, имеются ли у ребенка родственники-левши. При наличии семейной леворукости в графу «левая рука» заносится знак плюс.

Леворуким считается ребенок, получивший больше плюсов в графе «левая рука». Если ребенок берет ручку в левую руку и пытается писать ею, целесообразно его переучивать и заставлять переключаться на правую. Переучивание отрицательно сказывается на формировании функциональных систем развивающегося мозга.

В заключение необходимо отметить ряд особенностей работы леворукого ребенка дома и в школе. При письме, чтении, рисовании леворукого ребенка свет должен падать с правой стороны. Ориентация парт в классе не позволяет

этого сделать, поэтому учителю нужно посадить за партой ребенка у окна слева. Там более интенсивное освещение, ребенок не будет мешать соседу по парте, если тот работает правой рукой. Следует обратить внимание на особенности посадки (положения туловища, рук, головы) при правом наклоне тетради и книги при списывании текста. Особого внимания требует леворукий ребенок на уроках труда в начальной школе. Посадка ребенка, расположение инструмента должны быть удобны для работы левой рукой. Развитие координации движений рабочей (левой) руки следует держать в поле зрения учителю физической культуры.

Единая тактика поведения педагогов и родителей, рассматривающих леворукого ребенка не как отклонение от нормы, неполноценность и необычность, а как проявление индивидуальности, создание благоприятных условий для формирования двигательных навыков помогут леворуким детям избежать отрицательного «праворукой» среды и адаптироваться в ней.

МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ВНД)

Цель: знакомство с типологическими особенностями высшей нервной деятельности детей - научиться с помощью разнообразных методов выявлять индивидуальные проявления ВНД человека.

1. Основные свойства нервных процессов и критерии их оценки (сила, уравновешенность, подвижность).
2. Характеристика типов ВНД детей и подростков по Н.И. Красногорскому.
3. Характеристика типов ВНД детей по А.Г. Иванову - Смоленскому.
4. Соотношение типов ВНД с особенностями темперамента и характера.
5. Формирование типов ВНД у детей и подростков.
6. Особенности педагогического и валеологического подхода к детям с различными типами ВНД.

Определение типов ВНД детей и подростков имеет большое значение для педагогов и врачей, поскольку индивидуальные свойства организма играют решающую роль в проявлении самых разнообразных приспособительных реакций как здорового так и больного организма. Например, у детей со слабыми корковыми процессами трудно провести границу между активной и неактивной фазами ревматического процесса, а у ребят с сильным типом ВНД заболевание протекает бурно (резкая температурная реакция, острые суставные явления и т.д.). Дети с высокой подвижностью нервных процессов быстрее адаптируются к разнообразным условиям, включая и «привыкания» к неприятным и болезненным процедурам. Представители же инертного типа нервной системы более упорны, а неблагоприятные сдвиги вегетативных функций у них более длительные.

Типологические свойства сочетаются с физическим развитием: у детей тормозного типа рост выше, чем у детей возбудимого типа. Вес у последних также отстаёт, физически они менее развиты. У девочек разница выражена слабее.

Типы ВНД претерпевают возрастную эволюцию. По данным Г.Н. Сорохтина эволюция свойств типа идет от возбудимого, через пластичный тип - к нормальному.

Подход к изучению типов ВНД не должен быть оценочным, так как ни один из них, ни одно свойство не является ни хорошим, ни плохим. Каждый оправдан и биологически, и социально, и педагогически.

Знание типологических особенностей ускоряет процессы адаптации при взаимодействии человека с человеком. Разносторонняя информация об индивидуальных особенностях человека позволяет находить самые оптимальные и эффективные средства педагогического воздействия, объективнее оценивать одаренность человека, определять пути развития и применения его задатков, предвидеть случаи конфликтных взаимоотношений.

Определение типа ВНД детей и подростков

Ознакомиться с анкетой для родителей, в которой указаны основные характерологические черты детей четырех типов ВНД. Отметить знаком «+» те качества, которые есть в характере вашего ребенка (вашем характере).

Сильный, уравновешенный, подвижный тип, оптимально возбудимый (сангвиник). *Характеристика ребенка*: весел и жизнерадостен; энергичен и деловит; склонен переоценивать себя; способен быстро схватывать новое; неустойчив в интересах; легко переживает неудачи и неприятности; легко приспосабливается к новым обстоятельствам; с увлечением берется за новое дело; быстро остывает, если дело перестает интересовать; быстро включается в работу и переключается с одного дела на другое; тяготеет однообразием, будничной кропотливой работой; общителен и отзывчив, не чувствует скованности с незнакомыми людьми; всегда бодр; вынослив и работоспособен; обладает громкой, быстрой, отчетливой речью; сохраняет самообладание в неожиданной сложной обстановке; быстро засыпает и пробуждается; порой несобран, проявляет поспешность в решении; иногда склонен отвлекаться от дела.

Сильный, уравновешенный, инертный тип, оптимально возбудимый (флегматик). *Характеристика ребенка*: спокоен и хладнокровен; последователен и обстоятелен в делах; осторожен и рассудителен; умеет ждать; молчалив и не любит болтать; обладает спокойной, без жестикующей речью; сдержан и терпелив; доводит начатое дело до конца; не растрчивает силы попусту; строго придерживается выработанного распорядка в жизни, системы в работе; легко сдерживает порыв; маловосприимчив к одобрению и порицанию; незлобив, проявляет снисходительность к колкостям в свой адрес; постоянен в своих отношениях и интересах; медленно включается в работу, с трудом переходит от одного дела к другому; ровен в отношениях с людьми; любит аккуратность и порядок во всем; с трудом приспосабливается к новым обстоятельствам; обладает выдержкой.

Сильный, неуравновешенный тип, повышено возбудимый (холерик). *Характеристика ребенка*: неустойчив, суетлив; невыдержан, вспыльчив; нетерпелив; резок и прямолинеен в отношении с людьми; инициативен; упрям; работает рывками; склонен к риску; незлопамятен; обладает быстротой, страстной речью, выразительной мимикой; неуравновешен, склонен к горячности; порой бывает агрессивен; нетерпелив к чужим недостаткам; способен быстро действовать, немедленно принимать решения; обладает резкими, порывистыми движениями; непоследователен в достижении поставленной цели; склонен к резким сменам настроения.

Слабый тип, понижено возбудимый (меланхолик). *Характеристика ребенка*: стеснителен и застенчив; теряется в новой обстановке; не верит в свои

силы; легко переносит одиночество; склонен уходить в себя; быстро утомляется; обладает тихой речью, иногда до шепота; невольно приспособливается к характеру собеседника; впечатлителен до слезливости; предъявляет высокие требования к себе и окружающим; склонен к подозрительности; болезненно чувствителен и легко раним; чрезвычайно обидчив; скрытен и необщителен; малоактивен и робок; безропотно покорен; стремится вызвать сочувствие у окружающих.

Анализ полученных данных

Если в характеристике определенного типа есть 16-20 «+», значит у него ярко выражен этот темперамент; 11-15 «+» - данный темперамент присущ в значительной степени, если до 10 - черты данного типа выражены в малой степени.

Определение типологических особенностей ВНД детей по их поведению в различных ситуациях.

Оборудование: Карточки с описанием поведения детей.

Ход работы. Используя различные виды классификаций типов ВНД детей по описанию определите типологические особенности ВНД школьников и укажите: какие свойства нервной системы проявляются у них, какие виды неврозов могут развиваться в экстремальных ситуациях, каковы основные направления педагогической работы с этими детьми. Вот примерные ситуации.

А). Борис Р., 3 класс. Безгранично увлекающийся. Часто берет работу по силам. До крайности подвижен. В любую минуту готов сорваться с места и лететь в любом направлении. Руки не находят покоя. Быстро и часто поворачивает голову во все стороны. Крайне вспыльчив. Усваивает материал быстро и правильно, но часто от торопливости дает сбивчивый ответ. Приходится все время говорить ему: «Не отвечай сразу, подумай сначала, не торопись!». Резко переходит от смеха к гневу и наоборот. Обожает военные игры. Очень инициативен. Учителей буквально засыпает вопросами. Отзывчив на хорошее и на плохое (на последнее теперь реже, так как с ним ведется большая педагогическая работа). Когда рассердится еще не умеет себя сдерживать, хотя и старается. Очень любит получать хорошие отметки. Говорит: «Изумрудная пятерочка». Может сбегать куда угодно многократно, но по дороге часто забывает о полученном поручении.

Это связано с тем, что желая скорее выполнить просьбу, часто не дослушивает ее до конца.

Б). Восьмиклассница Липа К. с трудом справлялась на первых порах с хлопотливой жизнью и учебой в школе-интернате. Под влиянием неудач быстро опускает руки. Она хорошо поет и танцует, стремится участвовать в концертах художественной самодеятельности. Но сам концерт и подготовка к нему вызывает у Липы сильное нервное напряжение. На репетициях, когда у нее ничего не получается, резко падает настроение. В такие минуты Липа может без причины расплакаться. Она довольно мнительна и крайне болезненно переживает «несправедливость», уходит в себя, замыкается в кругу своих переживаний.

В). Ученик, который утром позавтракать не успел, сидит на уроке. Ему очень хочется есть, он думает о еде и не слушает объяснение учителя. Однако, он не срывается с места, чтобы бежать в буфет, а ждет звонка. Наконец, наступает долгожданное мгновение, раздается трель звонка. Ученик стремительно бежит в буфет, но, увы... дверь буфета закрыта. После некоторого размышления ученик вспоминает о нахождении ближайшей столовой и мчится туда. В столовой он с аппетитом съедает пирожок, запивая его чаем.

Г). Лена В., 5 класс. Очень подвижная, на уроках ни минуты не сидит спокойно, постоянно меняет позу, вертит что-либо в руках, тянет руку, разговаривает с соседями. Легко заинтересовывается всем новым, но сравнительно быстро и остывает. Преобладающее настроение - веселое и бодрое. На вопрос: «Как дела?» - обычно отвечает с улыбкой: «Очень хорошо!» - хотя иногда оказывается, что полученные ею оценки не так уж и утешительные. Про пятерки радостно объявляет всем. Двоек не скрывает, но всегда бодро добавляет: «Это у меня так... случайно». Иногда огорчается, даже плачет, но недолго. Мимика живая. Несмотря на живость и непоседливость ее легко дисциплинировать. На интересных уроках Лена проявляет высокую активность и отмечает хорошую работоспособность. Девочка быстро привыкает к новым требованиям, общительна и имеет много друзей, очень разговорчивая.

Д). Дима - чувствительный, обидчивый мальчик. Он обиделся, когда его пересадили на другое место и долго размышлял, почему так было сделано. На уроках он был расстроен и подавлен. Часто начинал заниматься посторонними делами, мешал товарищам. Вообще способен на каверзный поступок, может неожиданно ущипнуть соседа по парте в момент его ответа. Получая замечания от учителя, краснеет и долго оправдывается. На перемене примыкает к драчунам и, хотя сам в драке не участвует, подзадоривает других. При появлении дежурного сразу убегает. Видимо, труслив.

Е). Сочинение ученика. «Сиротливо прижимаются друг к другу яблоньки. Сливы низко кланяются к вишням, вишни еще ниже кланяются к крыжовнику, а он никому не кланяется. Он просто сидит на земле, недовольно шевелит колючими ветками и удивляется тому, что высокие и сильные деревья стонут и заламывают ветки от ветра, а он хоть и маленький, но даже не согнулся ни разу. Сорвалось яблоко, прошелестело в листьях и шлепнулось в середину куста крыжовника. Ветки пружинисто вздрогнули, принимая удар на себя. Никак не хотел упрямый крыжовник отдавать яблоко, но все-таки, исколов свои руки, я поднял его. Яблоко было кособокое и зеленое. На одном боку у него желтели шершавые болячки. И не жаль, что оно упало, не дозрев, такое уродливое...».

Ж). Саша выделяется среди одноклассников своей порывистостью. Увлеченный рассказом учителя, легко приходит в состояние возбуждения и прерывает его различными восклицаниями и вопросами. При любом вопросе учителя поднимает руку и, не подумав, невпопад отвечает. При раздражении легко выходит из себя, вступает в драку. Бывали случаи затеянной им драки даже на уроке. На перемене он никогда не сидит на месте, бегает по коридорам, борется с кем-нибудь. Часто игнорирует предъявляемые к нему требования.

З). Ученикам 8 классов предложили запомнить внешность незнакомых людей так, чтобы по словесному описанию их мог узнать школьник, не участвовавший в эксперименте. Затем на 4 сек. были предъявлены фотографии 10 незнакомых лиц. Потом эксперимент повторили, но оставили один из прежних фотопортретов, а девять заменили новыми неизвестными. Составленные словесные портреты и узнавание знакомого человека показали, что одни школьники хорошо узнавали, но плохо описывали, вторые - хорошо описывали, но плохо узнавали, третьи и то и другое делали почти одинаково, хотя и несколько хуже. К какому типу ВНД принадлежала первая и вторая, третья группы школьников?

И). Саша Д., 2 класс. Очень впечатлительный. Малейшая неприятность выводит его из равновесия, плачет по каждому пустяку. Однажды он заплакал только из-за того, что не сразу нашел в портфеле учебник. Очень обидчив. Помнит долго обиды и болезненно их воспринимает. Мечтательный, часто задумчиво смотрит в окно, вместо того, чтобы играть с товарищами. Покорно подчиняется всем правилам. Пассивен в детском коллективе. Часто обнаруживает неверие в свои силы. Если в учебе встречаются трудности, он легко опускает руки, теряется и не доводит дело до конца. Но если настоять на выполнении задания, в большинстве случаев может выполнить не хуже других.

Идет урок математики в 4 классе. Учитель прочитал условие задачи, согласно которому требуется рассчитать, сумеет ли убежать от охотника заяц, неожиданно выскочивший на поляну, при определенной скорости движения и заданной скорости реакции охотника. Ученики класса сосредоточенно решают задачу. Один Володя Л. сидит, устремив задумчивый взор в окно. После настойчивого напоминания учителя с трудом берется за решение. К какому типу ВНД относится данный ученик?

К какому типу ВНД следует отнести ученика и какую сферу деятельности ему лучше выбрать для себя после окончания школы, если он любит природу, музыку, хорошо разбирается в живописи, имеет выразительную мимику, с удовольствием участвует в художественной самодеятельности, ярко, красиво одевается, любит танцы, игры, весьма практичен в конкретных делах?

Вопрос тот же, что в предыдущем примере. Характеристика ученика: он склонен к обсуждению сложных поступков, к анализу и обобщению, легче запоминает смысл события, чем его подробности, имеет склонность к абстрактным наукам, начатое дело доводит до конца.

Ученик 5 класса Игорь З. занимается в кружке технического творчества, с увлечением работает над созданием сложных моделей и каждую доводит до конца. Спокойный, выдержанный. Учится хорошо, имеет богатый словарный запас, хорошую память. Часто оказывается победителем в беге на короткие дистанции на уроках физкультуры. Отвечая на уроке, оживленно жестикулирует. Определить тип ВНД ученика.

Из истории одного дня Димы С. Среда. Как обычно, Дима встал в 7 утра. Будила Диму мама. Вставал он легко, и будить его было одно удовольствие. Включив музыку, мальчик собирался в школу. Дорога до школы занимала 20 мин., а уроки начинались в 8-30. По дороге он встретил молодого мужчину, лицо которого показалось ему очень знакомым. Дима остановился и, закатив глаза вверх, начал вспоминать. Наконец, перед глазами всплыла картина и он увидел молодого человека в автобусе. Мальчик тут же вспомнил, что ехал с ним в выходной день в одном автобусе № 35. Дима улыбнулся и быстро побежал в школу, чтобы не опоздать.

... Домашнее задание Дима, как обычно, начал делать с геометрии. Он быстро нашел свое доказательство теоремы и на радостях побежал к Сашке.

... Засыпая мальчик думал о теореме, о том, что у Саши скоро день рождения, о подарке и о приглашенных гостях.

Правильный ответ: левополушарный, сангвиник, жаворонок, визуал.

КТО СЕРЕГА?

- Алло! Здорово, Дим!

- Привет, Серега. Ты почему сегодня в школе не был?

- Да я заболел, вчера еще.

- Везет. Спал наверное все утро, пока мы там учились?

- Да нет. Я проснулся в 7, как обычно, и больше спать не захотел. Что в школе то было? Что нам по алгебре задавали?

- Да на последней алгебре ты еще был.

- Я не успел его записать. Всю переменную дорешивал уравнения, даже на историю опоздал. Да. Зато, я думаю, решил все правильно. У нас с Мишкой, Геной и Виталей ответы сошлись.

- Ты известный любитель математики - зарешался, что забыл про время.

- Ничего я не забыл. Я точно представлял, что сейчас идет перемена, а вот сейчас звенит звонок...

- Ладно, 10 задач по нашей теме из нового задачника.

- Из какого?

- Из синего. Там на обложке еще снизу слева формула приведения, а в се редине график параболы.

- Не помню я никакого приведения, но что он синий - это факт. А теперь объясни мне ту задачку с графиком, ты сказал, что понял ее.

- Помню. Дай подумать. А, все очень просто. Следи за мыслью.

- погоди, я так не могу. Я возьму тетрадь.

Правильный ответ: Серега - флегматик, сильный, уравновешенный, медлительный, аудиал, левополушарный (правша), вторая сигнальная система (мыслительный тип), жаворонок. Дима - правополушарный.

КТО МАША И САША?

Маша и Саша учатся в одной группе. У них нормальные приятельские отношения, но дружить они не могут, потому что каждая думает про другую: «Да как же она живет и учится, я бы с ума сошла!» Саша считает Машу легкомысленной, а Маша Сашу - занудной. Вот и сегодня они встретились перед экзаменами и разговорились о подготовке. Маша прибежала расстроенная и сказала, что она экзамен не сдаст, так как ей перебежал дорогу черный кот и что она не спала всю ночь, так как днем ей готовиться было некогда, потому что она ездила в гости, смотрела фильм по телевизору и у нее было много разных дел.

Саша сказала, что ни сколько не удивлена и что у Маши всегда так, посоветовала

брать пример с нее и рассказала свою систему подготовки. Она разделила материал на блоки, определила их количество на день. Время дня тоже распределила: в 6 часов подъем, завтрак и т.д., 2 часа работы, отдых 30 мин., опять 2 часа занятий и так до вечера, отвлекалась только на завтрак, обед и ужин. Спать легла в 10 часов. Поэтому она теперь совсем не устала, хорошо себя чувствует и уверена, что у нее все получится.

В аудиторию они пошли вместе. Саша взяла билет, спокойно села, сосредоточилась, выстроила алгоритм своего ответа. Когда она пошла отвечать, ответ был очень логичен, последователи, точен и правилен.

Маша взяла билет. Сначала он ей понравился, потом она испугалась, что этого не знает. Но она села, доверилась своей интуиции, расслабилась, вспомнила образ преподавателя, ее зрительная память вызвала образ схемы учебника, она включила все свое творческое воображение, постепенно вспоминала все новые и новые подробности. Ответ ее был очень эмоциональный, образный и правильный. Оценки Маша и Саша получили одинаковые. Саша восприняла это, как должное, спокойно. Маша прыгала до потолка, обнимала Сашу и других приятельниц.

Правильный ответ: Саша - аудиал, сангвиник, левополушарная. Маша - кинестетик, визуал, холерик, правополушарная.

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

2 часа дня. Подготовка к дню рождения идет полным ходом. Хозяйка именинница, волнуется: «Я ничего не успею сделать, скоро придут гости, а еще ничего не готово». Бегает по кухне, хватается то за одно, то за другое.

Рядом подруга Аня, помогает готовить, говорит: «Оксана, успокойся, еще 2 часа, мы все успеем сделать». На кухню заходит Андрей, брат Оксаны, та тут же набрасывается на него: «Андрей, быстрее иди в погреб». Андрей спокойно, не торопясь попил воды и пошел. Оксана вслед кричит: «Быстрее, у нас еще много дел». Тут же поворачивается к Ане: «Мы мало приготовили, а гостей много». Аня спокойно разделавшись с морковью, принялась резать лук: «Оксана, успокойся, лучше посмотри сварилось или нет». Оксана бросилась к печке. В это время зашел Андрей, именинница тут же задала ему новое задание. Андрей тяжело вздохнул, медленно повернулся и вышел.

Через час все было готово, Оксана присела на стул, мысленно стала перебирать все ли готово, тут же вспомнила смешной случай с прошлого дня рождения. Вместе с Аней посмеялись над ним.

В это время в коридоре раздались голоса. Аня: «По-моему, это Вера и Михаил. Иди, встречай гостей». Оксана соскочила со стула и кинулась к двери, по пути снеся стул. Анна, посмотрев ей в след улыбнулась: «Неугомонная».

Правильный ответ: Анна - сангвиник, аудиал. Оксана - холерик, визуал, право-полушарная.

Две задачи на определение типа ВНД

ЗАДАЧА.

1. Есть определенная способность к логическим умозаключениям. Уровень интеллекта высокий, склонен к обобщениям, мыслит картинками.

2. Доводит начатое дело до конца. Любит аккуратность и порядок во всем. Осторожен и рассудителен.

3. Речь спокойна, без резко выраженных эмоций, жесты куляции и мимики. Молчаливый и не любит попусту болтать.

4. Легко сдерживает порывы. Незлоблив, проявляет снисходительное отношение к колкостям в свой адрес.

ЗАДАЧА.

1. Обладает быстрой, громкой отчетливой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой.

2. Быстро включается в новую работу и быстро переключается с одной работы на другую.

3. Легко переживает неудачи и неприятности.

4. Легко запоминает даты событий, номера телефонов и др., объединяя их в блоки. Основанные на личном отношении.

5. Хороший уровень интеллекта, развита способность к логическому мышлению, наблюдательности, умению проникать в чужой замысел, делать обобщения.

Практическая работа

Изучая образование систем временных связей между словами, т.е. ассоциации, можно выявить характер и многообразие сложившихся в течение индивидуальной жизни условных рефлексов, отражающих различные формы соотношения сигнальных систем, а также установить некоторые индивидуальные особенности ВНД человека: богатство или бедность временных связей, способность к торможению, характер тормозных раздражителей, тип ВНД, работоспособность и т.п. Всё это выявляется при постановке так называемого ассоциативного эксперимента.

Ассоциативный эксперимент

Оборудование: карточки с записанными в столбик 10-20 словами, секундомер.

Задание 1.

На карточках (метод 1), заранее составлен перечень из 10-20 слов, главным образом, имен существительных (исследуемый не должен быть с ними знаком), ведущий эксперимент называет их. Исследуемому нужно быстро ответить на каждый раздражитель первым пришедшим в голову словом, которое возникает у него по ассоциации. При этом регистрируется латентный период ответа. Время, необходимое для возникновения ассоциаций, и отражающие их слова заносятся в таблицу.

Образец заполнения таблицы

Перечень слов, предложенных исследуемому	Слова - ассоциации	Время, необходимое для возникновения ассоциации, сек.
Весна	ранняя	3 сек.
Дружба	вечная	1 сек.
Море	синее	2 сек.

И т.д.

Анализ полученных данных позволяет выявить особенности ВНД.

1. *Богатство временных связей.* Если слова - ассоциации ко всем предложенным исследуемому раздражителям ни разу не повторились, можно говорить о большом разнообразии связей, их богатстве.

2. *Разные типы ВНД.* Если среди слов - ассоциаций преобладают слова образные, то данный тип ВНД - художественный, если же больше слов - ассоциации обобщающего характера, то это - тип мыслительный. Для среднего типа характерны в равной мере ассоциации первого и второго типов.

3. *Проявление торможения.* Слова, на которые ассоциации возникают через 8-10 секунд и более, являются для исследуемого условным тормозом.

4. *Работоспособность.* Если время, необходимое для возникновения ассоциации, колеблется в пределах 1-3 секунд, можно считать, что работоспособность человека хорошая. Если же оно составляет более 3 секунд и постепенно

возрастает от первых слов до последних, то работоспособность может оцениваться как низкая.

Установлено, что осуществление речевой функции сопровождается мобилизацией различных связей продольного направления, т.е. тех, что соединяют между собой задние и передние отделы левого полушария. Этот механизм наиболее четко выявляется при использовании метода ассоциаций-антонимов, применение которого вызывает большие затруднения, чем метода простых ассоциаций. Сложность ассоциации при работе по второму методу объясняется более значительной его смысловой нагрузкой, определяющей и большое число ошибок. Однако это наблюдается только у практически здоровых людей с достаточной степенью развития доминантного левого полушария.

Иным представляется механизм речевых ассоциаций у лиц с недостаточным или дефектным развитием левого полушария, влекущим за собой развитие афазии. У больных афазией, вопреки кажущейся логике, значительные затруднения вызывает выполнение первого задания, в то время как второе, метод ассоциаций-антонимов, оказывается облегченным.

Данные электрофизиологических исследований объясняют это следующим образом. Выполнение первого задания сопряжено у таких больных с вовлечением дефектного полушария и, возникающие в процессе работы ошибки являются результатом простого невнимания. При выполнении же второго задания, в порядке компенсации, в работу включается и здоровое правое полушарие. Это находит отражение на электроэнцефалограмме в преимущественном росте связей поперечного направления, соединяющих теменно-височные отделы левого и правого полушария, а по сути - в значительном облегчении выполнения задания по подбору ассоциаций - антонимов.

Эти закономерности, проверенные в эксперименте, могут быть использованы для изучения состояния коры больших полушарий у детей, для выявления, в частности, степени доминантности левого полушария и установления механизмов дефекта речевой функции у детей с отклонениями в развитии.

При этом меньшее количество ошибок при использовании второго метода, чем при применении первого, может указывать на возможность некоторых отклонений в формировании левого (доминантного) полушария у испытуемого.

Задание 2.

Используются карточки (метод 2), с перечнем из 20 слов, главным образом, имен существительных, к которым исследуемому предлагается максимально

быстро найти слово с противоположным смыслом. Регистрируется латентный период ответа. Результаты заносятся в таблицу.

Результаты эксперимента с использованием метода ассоциаций-антонимов.

Перечень слов, предложенных исследуемому	Слова - ассоциации - антонимы	Время, необходимое для возникновения ассоциации, сек.	Количество слов-антонимов, названных с интервалом более 3сек. 8сек.

Отметить абсолютное количество слов, названных за 3 и 8 сек. и процент от предложенных слов за эти же промежутки времени.

Анализ полученных данных проводится путем сопоставления количества и качества ошибок, допущенных испытуемым при первом и втором методе исследования. К ошибкам относятся: увеличение латентного периода ответа более 8 секунд (средние), более 3 секунд (легкие) и связанные с искажением смысла антонима (тяжелые).

Оценка результатов позволяет установить следующее.

1. Достаточную степень развития доминантного полушария, если обе работы выполнены без ошибок или с преобладанием легких и средних ошибок при выполнении второй работы.

2. Возможную задержку развития доминантного полушария, выявленную через значительное преобладание тяжелых ошибок при выполнении второй работы в сопоставлении с результатами первой работы.

3. Патологическое аномальное развитие, наличие дефекта в доминантном полушарии, определяемое по затруднению испытуемого в выполнении первой работы и сравнительной легкости в исполнении второй.

При оформлении работы по результатам анализа следует сделать вывод о состоянии доминантного полушария испытуемого.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОВ ВДН В
ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРОЯВЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ
АСИММЕТРИИ МОЗГА
(РАЗВИТИЕ ПЕРВОЙ И ВТОРОЙ СИГНАЛЬНЫХ СИСТЕМ)

Определите тип вашей ВДН путем оценки отдельных своих личностных качеств, пользуясь одиннадцатибальной системой. Категорическому отрицанию соответствует 0 баллов, безоговорочному согласию - 10. Но если, например, первое же утверждение поставит вас в тупик, поскольку вы не относите себя к мрачным личностям, но в то же время не торопитесь пополнить ряды счастливых оптимистов, то в вашем распоряжении все остальные баллы - от 1 до 9. Постарайтесь поставить себе справедливую оценку «за настроение»:

1. У меня преобладает хорошее настроение.
2. Я помню то, почему учился несколько лет назад.
3. Прослушав раз-другой мелодию, я могу правильно воспроизвести ее.
4. Когда я слушаю рассказ, то представляю его в образах.
5. Я считаю, что эмоции в разговоре только мешают.
6. Мне трудно дается алгебра.
7. Я легко запоминаю незнакомые лица.
8. В группе приятелей я первым начинаю разговор.
9. Если обсуждают чьи-то идеи, то я требую аргументов.
10. У меня преобладает плохое настроение.

Подсчитайте отдельно сумму баллов по строкам: 1, 2, 3, 8, 9 (левое полушарие) и 3, 4, 6, 7, 10 (правое полушарие).

1. Если ваш «левополушарный» (Л) результат более чем на 5 баллов превышает «правополушарный» (П), то это значит, что вы принадлежите к логическому типу мышления. Вы, вообще-то, оптимист и считаете, что большую часть своих проблем решите самостоятельно. Как правило, вы без особого труда вступаете в контакт с людьми. В работе и житейских делах больше полагаетесь на расчет, чем на интуицию. Испытываете больше доверия к информации, полученной из печати, чем к собственным впечатлениям. Вам легче даются виды деятельности, требующие логического мышления. Если профессия, к которой вы стремитесь, требует именно логических способностей, то вам повезло. Вы можете стать хорошим математиком, преподавателем точных наук, конструктором, организатором производства, программистом ЭВМ, пилотом,

водителем, чертежником... Продолжите этот список сами.

2. (П) больше (Л). Это означает, что вы человек художественного склада. Представитель этого типа склонен к некоторому пессимизму. Предпочитает полагаться больше на собственные чувства, чем на логический анализ событий, и при этом зачастую не обманывается. Не очень общителен, но зато может продуктивно работать даже в неблагоприятных условиях (шум, различные помехи и т.п.). Его ожидает успех в таких областях деятельности, где требуются способности к образному мышлению: художник, актер, архитектор, врач, воспитатель.

3. Перед человеком, в равной степени сочетающим в себе признаки логического мышления и художественного мышления, открывается широкое поле деятельности. Зоны его успеха там, где требуется умение быть последовательным в работе и одновременно образно, цельно воспринимать события, быстро и тщательно продумывать свои поступки даже в экстремальной ситуации. Управленец и испытатель сложных технических систем, лектор и полководец - все эти профессии требуют гармоничного взаимодействия противоположных типов мышления.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ К ХУДОЖЕСТВЕННОМУ ИЛИ МЫСЛИТЕЛЬНОМУ ТИПУ

Принадлежность к художественному или мыслительному типу можно выявить и по некоторым биологическим признакам. Для этого используется несложный экспресс-анализ.

А. Переплетите пальцы рук. Сверху оказался большой палец левой руки (Л) или правой (П)? Запишите результат.

Б. Сделайте в листе бумаги небольшое отверстие и посмотрите сквозь него двумя глазами на какой-либо предмет. Поочередно закрывайте то один, то другой глаз. Предмет смещается, когда вы закрываете правый или левый глаз?

В. Станьте в позу «Наполеона», скрестив руки на груди. Какая рука оказалась сверху?

Г. Попробуйте изобразить «бурные аплодисменты». Какая ладонь сверху?

Проанализируйте результаты.

ПППП - обладатель такой характеристики консервативен, предпочитает общепринятые формы поведения.

ПППЛ - темперамент слабый, преобладает нерешительность.

ППЛП - характер сильный, энергичный, артистический. При общении с таким человеком не помешают решительность и чувство юмора.

ППЛЛ - характер близок к предыдущему типу, но более мягок, контактен, медленнее привыкает к новой обстановке. Встречается довольно редко.

ПЛПП - аналитический склад ума, основная черта - мягкость, осторожность. Избегает конфликта, терпим и расчетлив, в отношениях предпочитает дистанцию.

ПЛЛЛ - слабый тип, встречается только среди женщин. Характерны подверженность различным влияниям, незащищенность, но вместе с тем способность идти на конфликт.

ПЛЛП - артистизм, некоторое непостоянство, склонность к новым впечатлениям. В общении смел, умеет избегать конфликтов и переключаться на новый тип поведения. Среди женщин встречается примерно вдвое чаще, чем среди мужчин.

ПЛЛЛ - этот тип характерен больше для мужчин. Отличается независимостью, непостоянством и аналитическим складом ума.

ЛППП - один из наиболее распространенных типов. Эмоционален, легко контактирует практически со всеми. Однако недостаточно настойчив, подвержен чужому влиянию.

ЛППЛ - похож на предыдущий тип, но еще менее настойчив, мягок и наивен. Требует особо бережного отношения к себе.

ЛПЛП - это самый сильный тип характера. Настойчив, энергичен, трудно поддается убеждению. Несколько консервативен из-за того, что нередко пренебрегает чужим мнением.

ЛПЛЛ - характер сильный, но ненавязчивый. Внутренняя агрессивность прикрывается внешней мягкостью. Способен к быстрому взаимодействию, но взаимопонимание при этом отстает.

ЛЛПП - дружелюбие, мягкость, доверчивость - его основные черты. Очень редкий тип, у мужчин практически не встречается.

ЛЛЛП - эмоциональность в сочетании с решительностью приводит к непродуманным поступкам. Энергичен.

ЛЛЛЛ - обладает способностью по-новому взглянуть на вещи. Ярко выраженная эмоциональность сочетается с индивидуализмом, упорством и некоторой замкнутостью.

Совпадающие результаты тестирования разных людей говорят о пси-

хологической совместимости личностей, в то время как полные антиподы совместимы очень редко.

Сочетание ЛЛЛЛ соответствует художественному типу, а ПППП присуще мыслителям. Но поскольку в чистом виде эти типы встречаются нечасто, то остальные сочетания в какой-то мере отражают существующее многообразие психологических структур.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОВ ВНД ПО МОРФОЛОГИЧЕСКИМ ПРИЗНАКАМ

Этот метод определения типа ВНД основывается на положении о диалектическом единстве формы и функции, о возможности генетической обусловленности психологических свойств человека, а также о взаимосвязи психического и психофизиологического с соматическим (строением тела). Отметьте знаком «+» те признаки, которые есть у вас.

Сильный уравновешенный подвижный

1. Шлифованный кончик носа. 2. Косонаружные брови. 3. Переносица без выемки. 4. Приподнятый кончик носа. 5. Длинное основание носа. 6. Отсутствует складка верхнего века. 7. Ястребиный нос. 8. Глубокие складки крыльев носа. 9. Носовая перегородка выступает наружу. 10. Выступающий живот. 11. Пятиугольное лицо. 12. Широкое межбровье. 13. Орлиный нос. 14. Низкая верхняя губа. 15. Втянутые губы. 16. Малые уши. 17. Отсутствует завиток на 5-м пальце правой руки. 18. Отсутствует дуга на 2-м пальце левой руки. 19. Петля на 2-м пальце левой руки. 20. Отсутствует дуга на 4-м пальце правой руки.

Сильный неуравновешенный

1. Есть веснушки. 2. Наклонные верхние зубы. 3. Светлые глаза. 4. Высокий череп. 5. Узкие брови. 6. Голубая склера. 7. Одноэтажный лоб. 8. Впалые щеки. 9. Малый череп. 10. Мохнатые брови. 11. Большие кисти. 12. Узкое межбровье. 13. Малые глаза. 14. Тонкие веки. 15. Имеются ротовые борозды. 16. Пятипальцевая складка длиннее трехпальцевой. 17. Отсутствует завиток на 4-м пальце правой руки. 18. Отсутствует завиток на 4-м пальце левой руки. 19. Отсутствует завиток на 2-м пальце левой руки. 20. Отсутствует завиток на 5-м пальце левой руки.

Сильный уравновешенный малоподвижный

1. Курносый. 2. Приподнятый кончик носа. 3. Короткая стрижка. 4. Переносица ниже зрачков. 5. Толстый кончик носа. 6. Цилиндрические зубы. 7. Спинка носа без горбинки. 8. Мягкие уши. 9. Чашеобразные ногти. 10. Вогнутая линия волос. 11. Треугольная мочка. 12. Дуга на 3-м пальце левой руки. 13. Отсутствует петля на 3-м пальце левой руки. 14. Дуга на 3-м пальце левой руки. 15. Отсутствует петля на 2-м пальце левой руки.

Слабый

1. Овальный череп. 2. Оттопыренные уши. 3. Выпуклая ротовая щель. 4. Отсутствие лобно-носового угла. 5. Верхне - внутренние резцы не выделяются. 6. Двухвершинный козелок. 7. Прощупывается затылочный бугор. 8. Узкие уши. 9. Короткие ногти. 10. Выступающая горизонтальная профилировка лица. 11. Соединяются складки 1-го пальца и пятипальцевая. 12. Высокая переносица. 13. На завитке есть бугорок Дарвина. 14. Талия большого пальца выражена. 15. Отсутствует двухпальцевая сгибательная складка. 16. Отсутствует петля на 4-м пальце правой руки. 17. Завиток на 4-м пальце правой руки.

Анализ результатов.

Если в описании определенного типа имеется 16-20 «+», значит у вас выражен этот тип ярко, если - «11-14», то данный тип присущ в значительной степени, если - до «8», то черты данного типа выражены в малой степени.

ОЦЕНКА СВОЙСТВ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТИПОВ ВНД

Вашему вниманию предлагается перечень критериев нервных процессов, оценив каждый из которых, вы ставите соответствующий знак (+; + - ; -).

Знаком минус отмечается утверждение, не соответствующее вашему характеру. В случае, когда рассматриваемый критерий, лишь отчасти совпадает с вашими особенностями, ставьте знак плюс-минус. Если указанная черта характера или привычка свойственна вам - знак плюс.

Затем по каждому из исследуемых свойств высшей нервной деятельности (сила, подвижность, уравновешенность) в отдельности суммируются все положительные и отрицательные значения. Для оценки степени выраженности того или иного свойства ВНД важно не абсолютное количество знаков плюсов или минусов, а их соотношение. Если разница между ними превышает 7, можно

говорить о преобладании одного из двух рассматриваемых в альтернативе свойств ВНД (сила-слабость, подвижность-инертность, уравновешенность - неуравновешенность).

Задание 1. Критерий силы нервных процессов.

1. Сохраняет высокую работоспособность в течение занятия.
2. Качество выполнения упражнений к концу занятия не снижается.
3. Способен неоднократно приступать к изучению сложного и трудного для понимания задания.
4. Настойчив в выполнении труднодоступных заданий.
5. Настойчиво работает над совершенствованием своих интеллектуальных качеств.
6. Стремится к самостоятельности в различных жизненных ситуациях.
7. Инициативен на занятиях, а также в других жизненных ситуациях.
8. Не боится риска.
9. Способен соблюдать обычный режим дня в условиях внутренних помех (не выспался, накануне устал и т.д.).
10. Неудача озлобляет, активизирует, побуждает к более упорным занятиям.
11. Присутствие более строгого педагога на работоспособность и поведение не влияет.
12. Обычно положительно оценивает свою готовность накануне зачета, экзамена.
13. Оценки на занятиях отличаются стабильностью.
14. Усидчив, способен работать продолжительное время.
15. Не стремится к длительному отдыху после зачета или экзамена.
16. Хорошо концентрирует внимание во время подготовки к занятиям (тренировкам, проводимым в необычной обстановке).
17. Предпочитает целостный метод обучения.
18. Знания (навыки) отличаются прочностью.
19. Ситуация опасности стимулирует деятельность.
20. Прекращает работу при появлении симптомов утомления.
21. Неаккуратен в работе, недостаточное внимание уделяет конспектированию, подготовке к занятиям.
22. Склонен переоценивать свои возможности.
23. Способен достаточно эффективно заниматься при наличии внешних помех (громкий разговор товарищей, радио, телевизор и т.д.).

24. Неудачи вначале не пугают.

Подсчитайте знаки и определите силу нервных процессов.

Задание 2. Критерии подвижности нервных процессов.

1. Во время объяснения темы занятия часто меняет позу, смотрит по сторонам, к концу объяснения двигательная активность усиливается.

2. С индивидуальными замечаниями быстро соглашается.

3. Нетерпелив, порывается приступить к исполнению задания или задуманного мероприятия.

4. Во время занятий или тренировок много разговаривает и смеется.

5. Легко овладевает быстрыми двигательными навыками.

6. В различных жизненных ситуациях отличается излишней поспешностью.

7. Новые упражнения выполняет сразу и быстро.

8. Проявляет нетерпеливость, склонен к недоработкам при переходе к новым занятиям или упражнениям.

9. Любая деятельность отличается высоким темпом выполнения.

10. Не склонен долго задерживаться на отработке отдельных компонентов при выполнении любой работы.

11. Способен быстро перестраивать свой режим и быстро приспосабливаться к новой обстановке.

12. Отличается ярким проявлением и легкой сменяемостью положительных и отрицательных эмоций.

13. Речь отличается мимикой и пантомимикой.

14. Ситуация опасности возбуждает, притупляет бдительность.

15. Быстро переключается на другой вид деятельности при смене заданий.

16. Быстро привыкает к характеру работы другого преподавателя.

17. Активен в общении, быстро знакомиться, легко и непринужденно чувствует себя в кругу незнакомых.

18. Быстро вработывается в различные виды деятельности.

19. Часто предшествует состояние «предстартовой лихорадки».

20. Характеризуется повышенной возбудимостью.

21. К выполнению нового задания приступает сразу.

22. Сравнительно быстро и легко запоминает новый материал.

23. Не отличается педантичностью.

Подсчитайте знаки и определите подвижность нервных процессов.

Задание 3. Критерии уравновешенности.

1. В детстве не отличался задиристостью и драчливостью.
2. Выделяется сдержанностью, спокойствием и устойчивостью настроения как в интересной работе, так и в неинтересной, после удачи или неудачи, в период экзаменов, спортивных соревнований, других случаях, стимулирующих интенсивное возбуждение.
3. При выполнении заданий не торопиться, добивается четкости, законченности работы.
4. Способен терпеливо и настойчиво добиваться понимания труднодоступного задания путем многократного повторения.
5. Хладнокровен, перед экзаменом или зачетом волнения не бывает, трезво оценивает свои возможности.
6. Накануне экзамена обычный режим, срывов не бывает.
7. Перед экзаменом или соревнованиями спокойно засыпает, сон бывает глубоким.
8. Всякая непредвиденная заминка на результат не влияет.
9. К занятиям, экзаменам и зачетам готовится спокойно и тщательно.
10. Перед ответом не суетиться, спокоен независимо от трудности предмета и характера преподавателя.
11. Способен укрощать неуместные, несвоевременные или невыполнимые влечения и желания.
12. Собственные удачи и неудачи переносит внешне достаточно спокойно.
13. Отличается ровностью и плавностью речи, четкостью мысли в различных условиях деятельности.
14. Достаточно терпелив, без труда переносит ожидание чего-либо.
15. Способен, испытывая явную враждебность к кому-либо, скрывать это чувство внешне положительным отношением.
16. Состояние гнева никогда не принимает форму аффекта или ярости.
17. Как правило, свое неудовольствие не вымещает на лицах, случайно «попавших под руку».
18. Крайне легко испытывает чувство раздражительности.
19. В работе точен и аккуратен.
20. Быстро засыпает, сон спокойный.

Подсчитайте знаки и определите тип уравновешенности.

По результатам ответов на все три задания выделите преобладающие свойства нервной системы и определите тип ВНД свой и одного из учащихся.

ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ АКТИВНОГО ВНИМАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ

Физиологический механизм активного внимания заключается в возникновении в коре больших полушарий очага оптимальной возбудимости с индуцированным торможением по периферии. Очаг оптимальной возбудимости И.П. Павлов называл творческим отделом больших полушарий, где идет интенсивная выработка новых условных рефлексов, в отличие от других участков, в которых в это время могут лишь стереотипно осуществляться ранее выработанные условные рефлексы. Чем выше возбудимость в творческом отделе больших полушарий, тем быстрее вырабатываются в нем новые условные рефлексы, тем быстрее и точнее выполняется умственная работа. Концентрированность и продолжительность активного внимания зависит от возраста школьников. Чем младше ребенок, тем слабее у него процессы торможения и тем легче иррадиация возбуждения по большим полушариям.

Продолжительность активного внимания у школьников 7—8 лет составляет 15 мин., 9-10 лет-20 мин., 11-12 лет-25 мин., 13-14 лет-30 мин., 15-16 лет- 40 мин., у взрослых- 55-60 мин. При умственной работе, продолжающейся больше времени активного внимания, сначала ослабевает индуцированное торможение («растормаживаются тормоза»), появляется двигательное беспокойство у школьников и снижается точность умственной работы, а затем уменьшается возбудимость в творческом отделе больших полушарий, что ведет к замедлению скорости выработки новых условных рефлексов, т. е. к снижению скорости умственной работы. Следовательно, в течение урока необходимо несколько раз менять виды умственной работы, чтобы их продолжительность не превышала времени активного внимания у школьника данного возраста.

Чем концентрированнее активное внимание, тем быстрее и точнее выполняется умственная работа. О концентрации активного внимания можно судить по времени, затраченному на отыскание чисел в таблице. Так, при нахождении чисел от 1 до 25 в таблице (в которой числа расположены в случайном порядке) за 30-45 сек. - концентрация активного внимания считается хорошей, за 45-60 сек. - удовлетворительной и свыше 1 мин. - неудовлетворительной.

Цель работы: научиться при помощи метода отыскания чисел определять степень концентрированности активного внимания у школьников различного возраста.

Для выполнения работы необходимы 4 таблицы размером 40x40 см с числами от 1 до 25 (см. табл. 1, 2, 3, 4), секундомер или часы с секундной стрелкой, указка. Работа проводится со школьниками в возрасте 7-8, 11-12 и 15-16 лет (по три человека каждой возрастной группы).

2	7	13	15	5
11	17	22	20	10
9	23	1	18	8
19	25	16	21	12
4	14	6	24	3

24	4	17	11	20
6	13	1	2	9
10	18	21	15	23
12	16	14	8	5
22	3	7	25	19

21	6	2	10	24
8	15	12	18	16
4	19	25	14	3
13	17	9	7	20
23	11	1	5	22

1	22	19	15	24
21	13	9	17	12
3	16	25	14	8
7	18	11	20	4
6	2	23	10	6

Обследуемому сообщают, что ему будут показаны таблицы (в течение 1-2 сек. демонстрируют их), в которых он должен по порядку показать указкой цифры от 1 до 25, громко называя их. Объясните, что сделать это нужно как можно быстрее.

После проверки (правильно ли понял задание испытуемый) начинают опыт. На расстоянии 70—100 см от глаз обследуемого покажите табл. 1 и дайте команду: «Начали!» и заметьте время. Необходимо тщательно следить за правильностью показа чисел. В случае ошибки, попросите обследуемого снова найти нужную цифру. Если он заявляет, что какого-либо числа нет, то экспериментатор говорит, что все числа есть. После числа 25 записывают время, затраченное на просмотр таблицы 1. Затем испытуемому предлагается табл. 2. Скажите: «Еще одна таблица. Задача та же». Далее демонстрируют таблицы 3 и 4.

Вычислите среднее время, затраченное на просмотр одной таблицы: сложите полученные данные и разделите сумму на 4.

Аналогично обследуются все остальные школьники и вычисляется среднее возрастное время для трех возрастных групп (7-8, 11-12, 15-16 лет).

В протокол запишите среднее индивидуальное время, затраченное на просмотр одной таблицы для каждого из 9 школьников, среднее возрастное время для учащихся 7—8, 11—12 и 15—16 лет. Начертите график, на котором по вертикали покажите среднее возрастное время, а по горизонтали - возраст учащихся. Сделайте вывод о возрастных изменениях активного внимания.

МЕТОДИКА - ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ПРИСОЕДИНЕНИЕ

В книге «Обучение всего класса» Ливер Бетти Лу (1995) рассматривает процесс обучения как ансамбль учебных стилей, в котором индивидуальность ребенка - не помеха, а благо, основание для индивидуального развития и роста личности обучаемого. В обычных классных коллективах есть три типа учащихся, входящих в группу риска, когда стиль обучения не соответствует стилю преподавания: визуальный тип, аудиальный и кинестетический. Этим детям необходимо помочь развить в себе другие стили обучения, которыми они не обладают, чтобы адаптироваться к преобладающему стилю класса. Осознание того, что эти учащиеся находятся в группе риска, и того, каковы их потребности, поможет учителю сделать эти изменения. Предлагаемый комплекс упражнений позволит учащимся развить смежные каналы восприятия информации.

1. Присоединение по стилю обучения с помощью рассказа:

а) утверждение X = утверждение присоединения, это абсолютно истинное утверждение о поведенческих реакциях школьников (я с вами разговариваю..., вы видите на доске..., вы легко дышите... и т.д.);

б) утверждение Y = утверждение ведения, т.е. утверждение, которое приводит к возникновению у школьника состояния деятельности (сейчас вы можете делать то-то..., и вы можете начинать работать...);

в) взаимное дополнение - один начинает, другой продолжает до смысловой паузы, третий продолжает до новой смысловой паузы...;

г) ориентировочный рефлекс - « Что такое?» - введение в рассказ новых

неожиданных сюжетов, примеров, наглядных пособий. Придание рассказу драматичности, юмора, напряженности и т.д.

2. Присоединение по дыханию - изменение дыхания соответственно дыханию партнера (дыхание одного соответствует дыханию другого или нескольких учащихся): спокойное, частое, поверхностное, вдох-выдох и т.д.

3. Присоединение по движению - язык телодвижений - Учитель-класс -ведущим является учитель, а школьники выполняют за ним все движения; можно использовать работу в парах и группах под контролем режиссера (учителя или ученика): один или несколько учеников меняют позу, мимику, делают различные движения, а другие должны все это повторить, режиссер контролирует правильность выполнения «копирования» и корректирует (показывает сам) в случае ошибки.

4. Присоединение по глазам визуалов, аудиалов и кинестетиков - составление единого рассказа, развитие речи, увеличение словарного запаса: Я осознаю, что я вижу; Я сейчас осознаю, что я слышу; Сейчас я осознаю, что я чувствую (ощущаю). Партнеры говорят по очереди, создавая общую реальность:

а) Визуал (глаза в стороны вверх) - говорит об образе, который он видит;

б) Аудиал (глаза в стороны вправо и влево) - говорит об образе, о котором услышал и дополняет его;

в) Кинестетик (глаза в стороны вниз) - говорит, что он чувствует по отношению к этому образу.

Пример: 1. Я вижу скалу. Скала окружена деревьями. (Визуал)

2. На деревьях птицы, они поют. (Аудиал)

3. Я ощущаю как ветерок ласкает щеки. Я чувствую тепло солнца. (Кинестетик)

С помощью выше описанных приемов у учащихся развиваются смежные каналы восприятия информации, увеличивается память (информация поступает по нескольким каналам), возрастает способность понимать других и улучшаются коммуникативные качества (ребенок легко включается в групповую деятельность), снижается тревожность, так как ребенок может без страха использовать свой стиль обучения и т.д.

КОМПЛЕКС ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ РАЗВИТИЮ, ТРЕНИРОВКЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ПРОЦЕССОВ ДЫХАНИЯ И МЫШЕЧНОГО СОКРАЩЕНИЯ

РАЗВИТИЕ И ТРЕНИРОВКА МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ

Предлагаемые упражнения стимулируют циркуляцию артериальной и, что особенно важно, венозной крови, улучшают метаболические процессы, способствуют совершенствованию механизмов произвольной и непроизвольной саморегуляции мышечного напряжения, создают благоприятные условия для работы внутренних органов, активизируют функции мозга, снимают симптомы непроизвольного, психического, напряжения, увеличивают силу мышц без внешнего изменения их объема.

Условно выделим три группы упражнений: тренировка мышц верхнего пояса / руки /, нижнего / ноги / и среднего пояса / туловище /.

ТРЕНИРОВКА СИЛЫ МЫШЦ РУК. Положение стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты в стороны на уровне плеч. Медленно напрягая все мышцы рук, сконцентрировать внимание на мышцах плеч, предплечья и кистей до их максимального сокращения. При этом движений руками не совершать. Затем - полное расслабление мышц рук.

ТРЕНИРОВКА СИЛЫ МЫШЦ НОГ. Ноги поставить несколько шире плеч, носки немного развернуть наружу, колени слегка согнуть. Постепенно усиливая мышечное напряжение всех мышц ног, довести их до максимального сокращения. При этом не менять исходного положения. Завершить упражнение полным расслаблением мышц ног.

ТРЕНИРОВКА СИЛЫ МЫШЦ ТУЛОВИЩА. Положение стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Одновременно задействовать все мышцы туловища, довести их до максимального напряжения с последующей релаксацией.

КОМБИНИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Произвольное напряжение мышц верхнего, среднего и нижнего пояса или отдельных групп мышц в их различных сочетаниях.

Все упражнения выполняются при статическом положении тела, в медленном темпе, не менее пяти раз каждое. Упражнения были апробированы на разных возрастных группах с положительными результатами.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССОВ

Психологическая защита и физиологическое воздействие на организм достигается в результате применения различных способов саморегуляции. Джейкобсоном предложен метод прогрессирующей мышечной релаксации. Его суть заключается в воздействии на мышцы через напряжение и расслабление с попутным формированием представлений и образов. Он применяется для снятия стрессов, улучшения памяти, при головных болях, для полного расслабления при значительных физических нагрузках. Метод предусматривает напряжение определенных групп мышц во время вдоха (10-15 сек.) и затем расслабление их на 30-40 сек. при выдохе, с фиксацией получаемых ощущений в самих мышцах.

За основу взяты 10 мышечных групп.

Группа 1 - руки. Сжать до предела кисти обеих рук на вдохе (сидя или стоя) на указанное ранее время, затем расслабить на длительном, спокойном выдохе и зафиксировать ощущения, возникшие в мышцах.

Группа 2 - предплечья и плечи. Вытянуть руки вперед, максимально растопырить пальцы и попытаться на вдохе дотянуться до стены не сходя с места. Затем опустить руки, расслабиться на длительном выдохе, зафиксировать ощущения в мышцах предплечья и плеча.

Группа 3 - надплечья. На вдохе попытаться максимально дотянуться плечами до ушей, на длительном выдохе опустить плечи, расслабиться, зафиксировать ощущения.

Группа 4 - грудь, спина. Лопатки на спине плотно сдвинуть и оттянуть их как можно ниже на вдохе. На длительном выдохе расслабить мышцы и вернуть лопатки в исходное положение, зафиксировать полученные мышцами ощущения.

Группа 5 - мышцы живота. На вдохе как можно больше выпятить живот наружу и сделать его « каменным». Расслабиться на длительном выдохе и зафиксировать ощущения.

Группа 6 - стопы ног. На вдохе упереться пятками ног в пол и попытаться пальцами ног дотянуться до колен. На длительном выдохе расслабиться и зафиксировать ощущения.

Группа 7 - голень и бедро. На вдохе опереться пальцами ног в пол, а пятками попытаться дотянуться до икроножных мышц. Выдох, расслабление

и фиксация ощущения.

Группа 8 - удивленное лицо. На вдохе поднять брови вверх, лоб сделать гармошкой, улыбка до ушей. На длительном выдохе расслабление и фиксация мышечных ощущений.

Группа 9 - средняя треть лица. На вдохе скосить глаза к носу, нос сморщить, на длительном выдохе расслабление и фиксация ощущения.

Группа 10 - улыбка Буратино. На вдохе попытаться как можно шире растянуть рот соответствующими мышцами. На длительном выдохе расслабление и фиксация ощущения.

Каждая группа мышц отрабатывается не менее трех раз последовательно от 1 до 10 на одном занятии ! Получив определенные ощущения на трех занятиях, можно переходить к сокращению времени вдоха и выдоха в три раза ! Начиная с седьмого занятия применяется метод воспоминаний напряжения и расслабления мышц и полученных ранее ощущений !

Снятию индивидуального стресса хорошо помогает периодическое мытье рук под струей холодной воды, быстрая ходьба на расстояние около 1000 м., с темпом 120-130 шагов в 1 мин. Для этой цели применяется также массаж наиболее действенных биоактивных точек на лице, руках, ногах и туловище : под перегородкой носа на верхней губе; под седьмым шейным позвонком; под подбородком на 2 см. от его передней стороны; по бокам уголков рта; под нижней и над верхней губой.

Снятие индивидуального напряжения (5-6 мин.).

«Зеркальный кокон» - закрыть глаза и представить, что вы находитесь внутри зеркального кокона, где тепло, комфортно, уютно, а все негативные эмоции натапливаются на зеркало и отражаются от него. Это ваша защита от внешних нежелательных негативных воздействий. Зафиксируйте ваши ощущения и используйте их при возникновении конфликтных ситуаций.

«Водяная мельница» - закрыть глаза, представив перед собой вращающееся вперед колесо водяной мельницы, шум падающей воды, ее капли и брызги. Сделайте навстречу колесу два небольших шага, так, чтобы оно проходило бы через вас, как нож через масло. Каждая лопасть колеса проходя через ваше тело вычищает и вымывает негативные эмоции.

«Ванька - встанька» - стоя, носки ног вместе, а пятки врозь, руки разведены на уровне груди в стороны. Подняться на пальцы ног - вдох, закрыть глаза, опуститься на пятки и сделать выдох, опуская одновременно руки.

РЕГУЛЯЦИЯ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Способы движения человека прошли долгий путь эволюции. Самый простой из них - медленный шаг (в каждый момент времени приподнята одна нога). Современный человек ходит пешком гораздо меньше, чем его предки. Недостаточная двигательная активность - гипокинезия - все больше «молодеет». В первую очередь от неё страдает мышечная система: снижается тонус мышц, работоспособность, выносливость, уменьшается масса и объем мышц. Страдают главные регуляторные механизмы. У человека от 400 до 680 мышц. Для сравнения: у саранчи их до 900, а у некоторых гусениц - до 4 тыс.

Общий вес мышц по отношению к весу тела у мужчин составляет около 40%, у женщин - около 30 (у штангистов - 55%). КПД мышцы достигает 50% (а у автомобиля - не выше 35).

Гипокинезия - это удар по нервной, эндокринной и медиаторной системам, она отрицательно сказывается на состоянии здоровья человека. Уменьшение импульсации от мышц способствует рассогласованию регуляции мышечного тонуса и астенизации коры больших полушарий мозга, следствием чего может быть возникновение неадекватных раздражителей реакций.

Введение в комплекс оздоровления подвижных игр благоприятно сказывается на состоянии здоровья, нормализации взаимоотношений регуляторных систем.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. *Кто перетянет?* Цель: Развитие ловкости, чувства равновесия, умения координировать движения, воспитание упорства, воли к победе, чувства партнера, дружелюбия, развитие мышечной силы. Рекомендуется при задержке психомоторного развития, отставании динамических функций у детей, нарушении осанки. Ход игры. Детей разбивают 'попарно. На полу чертят две параллельные линии на расстоянии 4 шагов друг от друга. В середине играющие - соревнующаяся пара - держатся за правые руки, стоя спиной друг к другу, лицом к предметам (булава, сумка и т.д.), установленным за чертой с той и другой стороны. По команде каждый старается перетянуть «противника» на свою сторону и схватить предмет.

2. **Пройди - не ошибись!** Цель: Тренировка навыков в координации движений, ловкости, равновесия; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп. Рекомендуется при дитренированности организма, вызванной гипокинезией, повышенной чувствительностью вестибулярного аппарата. Ход игры. На полу мелом начерчена линия. 1. Каждый из играющих должен пройти вперед по линии, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги, и обратно пройти по черте спиной назад, ставя носок к пятке. 2. Играющий должен пройти по черте, перешагивая через положенные на пути предметы (мячи, коробки и т.д.), - вперед и назад. Все упражнения проводятся вначале с открытыми, а затем с закрытыми глазами (при этом обязательна подстраховка).

3. **Разорви цепь!** Цель: Общеукрепляющее воздействие на весь организм, формирование правильной осанки, воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции. Рекомендуется при плоскостопии, задержке психомоторного развития, заболеваниях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, нарушении осанки, ожирение. Ход игры. Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя. Останавливается, а затем быстрым движением (бегом, поворот) старается разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры.

4. **Тройка.** Цель: Тренировка навыков в соблюдении равновесия; развитие координации движений, ловкости, воспитание чувства дружелюбия, ответственности. Рекомендуется при бронхите, хронической пневмонии, задержке психомоторного развития, ожирении, хронических заболеваниях. Ход игры. Соревнуются две команды, каждая разбивается на тройки. Они становятся в затылок друг к другу, второй и третий берут стоящих впереди товарищей за одну ногу и по сигналу водящего все тройки, прыгая каждый на одноименной ноге, стараются первыми достичь финиша. Следующая тройка начинает движение после того, как предыдущая пересекла финиш. Выигрывает та команда, тройки которой быстрее закончили игру.

5. **Змея.** Цель: Развитие координации движений, чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве, изменять направление движений; усиление обмена веществ, стимуляция функции дыхания. Рекомендуется при ожирении, хронических заболеваниях легких, задержке умственного и физического развития, заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Ход игры. Играющие выстраиваются в затылок друг к другу и берутся руками за пояс впереди стоящего. Вся колонна - «змея», первый в колонне - «голова», а последний -

«хвост». По сигналу «голова» должна поймать хвост, который от нее ускользает. «Голова», поймавшая «хвост», переходит в конец колонны. Проигравшими считаются дети, которые «расцепили» цепь, они выходят из игры.

6. **Кто кого толкнет?** Цель: Развитие чувства равновесия, координации движений; воспитание выдержки, выносливости. Рекомендуется при повышенной чувствительности вестибулярного аппарата при некоторых заболеваниях нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем. Ход игры. Двое становятся на черту. По сигналу сгибают одну ногу и, стоя на другой, ударяют друг друга по ладоням, стараются столкнуть «противника» с черты. Игру можно сделать командной.

7. **Сохрани равновесие.** Цель: Убедиться, что положение тела в пространстве зависит от рефлекторных реакций, связанных с любым отклонением тела и осуществлением различных движений. Ход работы. К доске выходит ученик. Ему предлагают неустойчивую позу: встать так, чтобы ступни на одной прямой (одна впереди, другая сзади, пальцы одной ступни касаются пятки другой). Руки складываются в замок под подбородком, локти сжимаются. Сначала испытуемый стоит неподвижно, затем, чтобы сохранить равновесие, у него начинает изменяться тонус мышц, что выявляется по потягиванию туловища. Постепенно потягивания усиливаются. Наконец, туловище отклоняется настолько, что равновесие можно удержать только балансируя руками или отставляя в сторону ногу. Таким образом, рефлекс, вызывающий отклонение туловища от вертикальной оси, представляет собой компенсаторную реакцию, направленную на сохранение положения тела в пространстве.

8. **Центрифуга.** Цель: Убедиться, что в результате вращательных движений возбуждается вестибулярный аппарат, обеспечивающий оценку положения головы, глаз и туловища при движении. Ход работы. На полу вдоль классной комнаты или коридора провести мелом прямую линию. Испытуемый должен быстро пробежать по ней. Заметить время и степень отклонения от прямой. После этого испытуемому нужно сделать 10-20 быстрых вращательных движений и тотчас быстро пробежать по черте. Отметить и сравнить степень отклонения и скорость движения в первом и втором случаях.

9. **Наблюдение рефлексов мозжечка.** Цель: В клинике имеется специальный тест «пальценосовая мозжечковая проба», по которой определяется расстройство мозжечка.

1. Испытуемый должен закрыть глаза, протянуть вперед руку с вытянутым указательным пальцем и кончиком его дотронуться до кончика носа точно

и плавно. Последовательность сокращения мышц, участвующих в этой реакции, программируется прежде всего мозжечком, а также другими отделами головного мозга. Мозжечок обеспечивает правильную и точную работу мышц, при нарушениях его функций этой реакции не будет. Поэтому она и называется «мозжечковой» пробой.

2. Пригласите 2 учеников. Пусть каждый из них возьмет друг друга за предплечье и они начнут тянуть его к себе до тех пор, пока рука одного из них не опустится. Обратите внимание: рука останавливается и опускается внезапно. Это связано с торможением, возникающим в мозжечке. По-видимому, торможение выполнило защитную, охранительную роль.

По проделанным работам сделайте выводы и занесите их в протокол.

В наше время, когда в результате недостаточной подвижности многие люди страдают гиподинамией, зарядка не помешает никогда, особенно если она для рук. Ведь руки - очень сложный и важный механизм, без которого нормальная жизнь и трудовая деятельность человека невозможны. Предлагается следующий комплекс упражнений:

Упражнение 1. Взять в руку кистевой эспандер или полый резиновый мячик. 30-35 раз сжать и разжать его рукой. Упражнение развивает мышцы кисти, придаёт пальцам большую гибкость, уменьшает дрожь в руках при чрезмерном напряжении.

Упражнение 2. Расправить ладонь, вытянуть пальцы насколько возможно и как бы попытаться согнуть их в обратную сторону (но чтобы не было больно). Это способствует повышению гибкости пальцев и ладони, а также усиливает кровоснабжение кистей рук, интенсифицирует процесс обмена веществ.

Упражнение 3. Произвести вращение рук сначала в кистях, затем в локтях, в плечах. Вращать вперёд и назад 25-30 раз. Упражнение разрабатывает мышцы и суставы рук, значительно усиливает кровоснабжение рук.

Упражнение 4. Сделать махи руками (перед грудью - в стороны), повторить 50-60 раз. Упражнение развивает мышцы плечевого пояса, уменьшает сутулость.

Упражнение 5. Вытянуть прямые руки вперёд, в стороны, вверх в произвольной последовательности, но как можно дальше. С вытянутыми в стороны руками можно вращаться на месте. Это усиливает кровообращение в руках, развивает их мышцы.

Упражнение 6. Сесть на стул, в кресло, положить руки на колени ладонями вверх и посидеть минуты 2 - 3, выпрямив спину и закрыв глаза. Затем помассиро

вать, растереть перепонки пальцев другой рукой. Это способствует расслаблению рук и организма в целом, нормализации всех его жизненных процессов.

Выполняя эти упражнения хотя бы один раз в день, вы почувствуете, что стали меньше уставать, раздражаться по пустякам, что ваша жизнь стала легче и приятней.

КАРТА-СХЕМА ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Ф.И.О. _____

ВОЗРАСТ ___ лет, ПОЛ _____, ДАТА РОЖДЕНИЯ «_» «_____» «___» г.

1. Самооценка:

- высокая
- адекватная
- сниженная

2. Возможность повторного проступка:

- высокая
- низкая

3. Мотив совершенного правонарушения:

- эмоционально - импульсивный
- осознанный
- ситуативно - обусловленный

4. Отношение к дому:

- высоко зависимое
- неопределенное
- категорично-отрицательное

5. Отношения в семье:

- формальные
- дружеские
- резко напряженные

6. Характер свободы самовыражения:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • НЕСВОБОДА: • дисциплинарная • моральная • физическое подавление | <ul style="list-style-type: none"> • СВОБОДА: • полная • творческая • полная из-за отсутствия взаимодействия с членами семьи • осознаваемая как неполная |
|--|---|

7. Отношение родителей и членов семьи к объекту обследования:

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Отвержение со стороны: • матери • отца • прочих членов семьи | <ul style="list-style-type: none"> • Чрезмерная опека: • матери • отца • прочих членов семьи | <ul style="list-style-type: none"> • Ревность: • матери • отца • прочих членов семьи |
|---|--|--|

8. Сенсорный канал формирования отношения к окружающему миру:

- тактильный
- слуховой
- зрительный
- обонятельный
- вкусовой

9. Сенсорный канал преимущественного получения информации:

- кинестетический
- аудиальный
- визуальный

10. Тип натуры:

- романтик
- практик
- фантазер
- ученый-
- неопределенный

исследователь

11. Значимый способ педагогического воздействия.

12. Функциональное напряжение внутренних органов. _____

13. Формы болезни _____.

14. Рекомендации по профилактике. _____

СВОДНЫЕ ТАБЛИЦЫ О ВИТАМИНАХ И МИКРО-ЭЛЕМЕНТАХ

ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ВИТАМИНАХ?

Этот тест поможет вам больше узнать о витаминах, о том, сколь важную роль они играют в питании, а также выяснить, правильно ли вы их употребляете.

1. Откуда эскимосы получают необходимые витамины: из рыбы, из рыбьего жира, из мяса белых медведей, из мяса тюленей?

2. В шпинате витамины лучше всего сохраняются, если его потреблять: в свежем виде, в замороженном, в консервированном.

3. В какое время года содержание витаминов в молоке увеличивается в два раза?

4. Если вы станете соблюдать вегетарианский режим, то один из четырех необходимых витаминов будет отсутствовать - какой: витамин А, Д, В-2 или В-12?

5. Действие солнечных лучей позволяет организму выработать один витамин - какой: витамин Д, А, Е или В-6?

6. Зимой необходимо чем-то компенсировать отсутствие солнечных лучей. Чем? Овощами, яичным желтком, лимонами, фруктами?

7. В каком из продуктов питания наибольшее разнообразие витаминов и притом в самом большом количестве: в хлебе, свежей капусте, печени или молоке?

8. Какой витамин содержится в большом количестве и в шоколаде, и в грибах, и в яйцах, и в арахисе?

9. Что нужно потреблять, чтобы покрыть ежедневную потребность организма в витамине С: 1,5 кг помидоров, 1,5 кг телятины, 1 кг апельсинов?

Правильные ответы.

1. Все четыре.

2. В сыром виде. Причем мыть шпинат надо как можно быстрее. Заморозка также хорошо сохраняет витамины, но замораживать его необходимо быстро. И консервированный шпинат богат витаминами, если время между срывом и консервированием непродолжительно. Варить его необходимо в закрытой кастрюле и недолго.

3. Летом. Молоко - очень важный продукт питания, оно содержит кальций, витамины. Потребление 1 л. молока в день способствует хорошему витаминному «равновесию» в организме.

4. Витамин В-12, содержащийся в овощах и в мясе.

5. Витамин Д, который предохраняет от рахита.

6. Яичным желтком.

7. В печени. 100 гр. печени достаточно, чтобы покрыть ежедневную потребность взрослого человека в семи видах витаминов: А, С и группы В.

8. Витамин Н, или биотин. Хорошо воздействует на состояние кожи и волос.

9. Любой из этих продуктов.

По таблице подсчитайте, сколько очков вы набрали.

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Очки за правильный ответ	2	3	3	4	4	4	3	4	3

Менее 10 очков. Ваши знания о витаминах недостаточны. Используя их непродуманно, вы рискуете ухудшить свое здоровье. Ваш режим питания неудовлетворителен. Роли витаминов в питании вы должны придавать большее значение.

От 10 до 19 очков. Вам еще придется приложить усилия, чтобы набор продуктов в вашем питании был полноценным. Но в принципе вы на верном пути.

20 и более очков. Важное значение - не тайна для вас. Вы правильно питаетесь, подбирая для своего рациона и чередуя легкую, витаминизированную и разнообразную пищу.

Краткие сведения о некоторых витаминах в системе питания

Наименование	Роль в организме	Основные источники витаминов
1	2	3
<i>Витамин А</i> (<i>ретинол</i>)	Обеспечивает нормальный рост, участвует в образовании зрительных пигментов, регулирующих темновую адаптацию глаза, нормализует обменные процессы в коже, тканях печени, глаза и др.	Сливочное масло, сметана, сливки, творог, сыр, молоко, яйца. Особенно богата витамином А печень морских животных и рогатого скота. Много его в растениях, насыщенных каротином: моркови, сладком перце, шиповнике, облепихе, черешне, тыкве, абрикосах, листовых зеленых овощах (салате, шпинате, зеленом луке, зелени петрушки).
<i>Витамин Д</i> (<i>кальциферолы</i>)	Регулирует обмен кальция и фосфора (обеспечивает всасывание кальция и фосфора в тонкой кишке, реабсорбирует фосфоры в почечных канальцах и транспорт из крови в костную ткань)	Сливочное масло, сливки, сметана, яйца. Исключительно большое содержание витамина в жире, полученном из печени трески и других морских рыб (рыбий жир)
<i>Витамин Е</i> (<i>токоферолы</i>)	Играет роль биологического антиоксиданта, препятствующего развитию процессов образования токсичных для организма свободных радикалов и перекисей жирных кислот, окислительного повреждения липидов биологических мембран. Нормализует обмен веществ в мышечной ткани, благоприятно влияет на накопление витамина А в печени	Растительные масла, особенно подсолнечное, кукурузное и хлопковое. В меньшей степени используемые в пищу печень животных, яйца, миндаль, кедровые и грецкие орехи, пшеница пророщенная, свекла, морковь, лук, перец, петрушка, абрикос, крыжовник, груша, вишня

1	2	3
<i>Витамин К (филлохиноны)</i>	Необходим для синтеза в печени активных форм прогормона и других факторов свертывания крови	Синтезируется микрофлорой кишечника и поступает в организм с пищевыми продуктами: зеленый лук, шпинат, капуста, тыква, томаты, ягоды рябины, черной смородины, облепихи
Витамин В-1 (тиамин)	Участвует в построении коферментов, играющих важную роль в углеводном и энергетическом обмене, особенно в нервной и мышечной тканях	Хлеб и хлебопродукты из муки грубого помола, бобовые. Имеется витамин В-1 в моркови, облепихе, салате, шпинате, апельсинах, арбузах, бананах, мандаринах, винограде, грейпфрутах.
<i>Витамин В2 (рибофлавин)</i>	Участвует в регуляции окислительно-восстановительных процессов, обмене жиров, белков и углеводов, а также в поддержании нормальной зрительной функции глаза. Рибофиллы входят в состав зрительного пурпура, защищая сетчатку глаза от вредного действия УФ-излучения	Молоко и молочные продукты, гречневая и овсяная крупа, хлеб, черная смородина, земляника, черешня, шиповник, облепиха, малина, листья крапивы, одуванчик (корни), морковь, салат посевной, шпинат, апельсин, банан, виноград, капуста белокочанная
Витамин РР (никотиновая кислота, витамин В-3)	Участвует в образовании ферментов, регулирующих окислительно-восстановительные процессы, обмен липидов - углеводов, оказывает сосудорасширяющее действие и снижает содержание атерогенных липидов в крови	Ежевика, малина, рябина черноплодная, облепиха, голубика, груша, грейпфрут, инжир, арбуз, дыня, гранат, горох, морковь, свекла, перец, картофель, кукуруза, мясо, молоко, рыба

1	2	3
<i>Витамин В5 (пантотенная кислота)</i>	Биологическая роль витамина В5 определяется ее участием в построении кофермента А - универсального акцептора и переносчика кислотных групп.	Обнаруживается во многих пищевых продуктах. Особенно богаты печень, почки, рыба, гречневая и овсяная крупа, яйца, картофель, цветная капуста
<i>Витамин В6 (пиридоксин)</i>	Участвует в обмене аминокислот и липидов. Улучшает усвоение ненасыщенных жирных кислот, необходимых для мышц	Мясо, печень, рыба, яйца, бобовые, гречневая и манная крупы, черная смородина, черешня, шиповник, малина, листья крапивы
<i>Витамин В9 (фолацин, витамин Вс)</i>	Играет важнейшую роль в обмене аминокислот, необходим для нормального течения процессов роста, развития и пролиферации тканей, в частности, для процессов кроветворения. Играет важную роль в образовании адреналина, катаболизме никотиновой кислоты	Свежие овощи и фрукты, хлеб из муки грубого помола, печень, гречневая и овсяная крупы, черная смородина, черешня, облепиха, малина
<i>Витамин В12 (цианокобамин)</i>	Участвует в синтезе различных аминокислот, оказывает благоприятное влияние на функции печени, нервной системы, активизирует процессы свертывания крови, обмен углеводов и липидов	Пищевые продукты животного происхождения: печень, почки, рыба, яйца, сыр, виноград, зеленый лук, салат, ботва моркови, редиса
<i>Биотин (витамин Н)</i>	Участвует в качестве кофермента в функционировании ферментов керобоксид, в том числе. Катализирующей реакцией начальных этапов глюконатгенеза и биосинтеза жирных кислот	Печень, почки, бобовые, грибы и некоторые овощи

<i>Витамин С (аскорбиновая кислота)</i>	Участвует в окислении ароматических аминокислот, регуляции обмена коллагена, окислительно-восстановительных процессов углеводного обмена, свертываемости крови и регенерации тканей	Плоды и овощи. Особенно богаты ягоды шиповника, облепихи, черной смородины, сладкий перец, укроп, петрушка, зеленый лук, цветная капуста, апельсины, лимоны, капуста в том числе квашеная
<i>Витамин В4 (холин)</i>	Обладает выраженным липотропным действием	Печень, почки, яйца, капуста, зерно и зерновые продукты, творог, капуста, свекла
<i>Витамин Р (биофлавоноиды)</i>	Повышает резистентность капилляров и снижает их проницаемость. Функционально витамин Р тесно связан с витамином С, участвуя в окислительно-восстановительных процессах в организме	Лимоны, апельсины, черная смородина, виноград, шиповник, яблоки, земляника, малина

Краткие сведения о важнейших микроэлементах в системе питания
**КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О НАЛИЧИИ НЕКОТОРЫХ
ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ В ОВОЩАХ, ФРУКТАХ И
ЯГОДАХ**

Таблица 1

Наименование	Роль в организме	Основные источники
1	2	3
<i>Бром (Br)</i>	Участвует в регуляции деятельности центральной нервной системы, влияет на функции половых желез и щитовидной железы	Хлеб и хлебопродукты, молоко и молочные продукты, бобовые
<i>Железо (Fe)</i>	Участвует в дыхании, кроветворении, окислительно-восстановительной реакции, реакциях ассимиляции	Фасоль, гречневая крупа, печень, мясо, овощи, фрукты, хлеб и хлебопродукты

1	2	3
<i>Йод (J)</i>	Абсолютно необходим для функционирования щитовидной железы	Молоко, овощи, мясо, яйца, морская рыба, продукты моря, виноград
<i>Кобальт (Co)</i>	Стимулирует процессы кроветворения, участвует в синтезе витамина В12 кишечной микрофлорой, входит в состав зависимых ферментов, является активатором некоторых ферментов тканевых процессов	Молоко, хлеб и хлебопродукты, овощи, печень бобовые
<i>Марганец (Mn)</i>	Влияет на развитие скелета, участвует в реакциях иммунитета, в кроветворении, тканевом дыхании	Хлеб, хлебопродукты, овощи, печень, почки
<i>Медь (Cu)</i>	Способствует анаболическим процессам в организме, участвует в функционировании ряда ферментов, синтезе элементов кожи, волос и глаз, гемоглобина, влияет на функции желез внутренней секреции	Хлеб, хлебопродукты, картофель, фрукты, печень, орехи, грибы, бобы сои
<i>Молибден (Mo)</i>	Активирует ряд ферментов, является частичным антагонистом меди в биологической системе	Хлеб, хлебопродукты, бобовые, печень, почки
<i>Фтор (F)</i>	Повышает устойчивость зубов к кариесу, стимулирует кроветворение, репаративные процессы при переломах костей и реакции иммунитета, участвует в росте скелета, предупреждает развитие старческого остеороза (снижение плотности кости)	Питьевая вода, овощи, молоко
<i>Цинк (Zn)</i>	Участвует в процессах кроветворения, фотохимических реакциях процесса зрения, в деятельности желез внутренней секреции, необходим для функционирования многих ферментов	Печень, мясо, желтки куриных яиц, сыр, бобовые, овощи
<i>Сера (S)</i>	Структурный компонент серосодержащих аминокислот. Недостаточное поступление приводит к нарушению обмена веществ	Мясо, куриные яйца, капуста, хрен, чеснок, лук, морковь, картофель, крыжовник, слива

Таблица 2

Наименование продуктов	Витамины														Микроэлементы								
	A	O	E	K	B1	B2	B3 (PP)	B5	B6	B12	H	C	B4	P	B9	Br	Fe	J	Co	Mn	Cu	Mb	
Арахис			+					+			+												
Баклажаны	+											+											
Брюква	+				+	+						+					+						
Горох посевной	+				+	+						+											
Капуста белокачанная	+			+	+	+						+					+	+					
Картофель	+		+	+	+		+		+	+		+											
Крапива (листья)	+		+	+	+			+			+			+									
Лук репчатый	+		+		+			+			+		+										
Морковь	+		+	+	+	+	+	+	+			+					+	+	+				+
Одуванчик	+				+							+					+			+			
Орех грецкий	+		+		+							+		+			+		+				
Свекла	+		+		+	+	+					+		+	+		+	+					
Салат посевной	+		+		+	+						+		+			+						

ПИТАНИЕ И ВЕС ТЕЛА. ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

Советы.

1. Для того, чтобы не полнеть, полезно помнить ряд правил:

- при нарастании веса нужно либо увеличить физическую активность, либо потреблять меньше пищи, но лучше сочетать оба эти подхода;
- за весом нужно следить постоянно, своевременно внося необходимые коррективы в режим физической нагрузки и в питание;
- недопускайте излишнего потребления сахара и сладостей, содержащих сахар, заменяйте сахар некалорийными сладкими веществами;
- избегайте пищевых продуктов, богатых жиром;
- помните, что алкогольные напитки, включая пиво, поставляют организму лишние калории;
- потребляйте достаточное количество фруктов и овощей;
- не увлекайтесь мучными изделиями;
- не подстегивайте свой аппетит пряностями, острой пищей; заметьте, что некоторые овощи и фрукты содержат вещества, препятствующие отложению жира. Среди них - капуста. Пользующийся некоторой популярностью «сжигатель жира» выделен из ананасов;
- заботиться о своем весе нужно постоянно. Исследования показали: от сердечно-сосудистых заболеваний наиболее часто гибнут те люди, вес которых в молодости менялся волнообразно, то снижаясь, то возрастая в зависимости от характера питания;
- устраивайте себе 1 или даже 2 раза в неделю разгрузочные дни. В такой день человек потребляет в 5-6 приемов небольшое количество какого-либо одного продукта, например 1,5 кг яблок или огурцов, или мякоти арбуза, или 1,2 л снятого молока, или 500 г нежирного творога, или 400 г отварного мяса (рыбы). Чаще всего разгрузку делают в нерабочий день.

2. Разумное нежелание полнеть не должно приводить к другой крайности - стремлению во что бы то ни стало быть очень худым. Некоторые люди, особенно девушки, изнуряют себя всевозможными ограничениями в пище, искусственно вызывают рвоту после еды, принимают слабительные, увеличивая при этом физическую активность. Запас жира в их организме действительно снижается, но эти крайности не идут на пользу. Среди возникающих расстройств

у девушек и женщин можно отметить нарушение детородной функции, отсутствие запаса жира для материнского вскармливания молоком будущего ребенка. Утверждают, что у спортсменов-мужчин, резко ограничивающих свое питание с целью не попасть в более высокую весовую категорию, снижаются половые возможности.

3. Приведенный выше индекс массы тела, разумеется, непригоден для спортсменов силовых видов спорта, обладающих интенсивно развитой мускулатурой.

4. Некоторые люди страдают от чрезмерной худобы и хотели бы пополнеть. Среди причин худобы могут быть заболевания эндокринной системы, туберкулез, болезни органов пищеварения. Необходимо обратиться к врачу и пройти обследование. Если же худоба вызвана недостаточным питанием, следует перейти на сбалансированный полноценный рацион адекватной калорийности, обратить внимание на соблюдение режима питания, в том числе кратность и ритмичность приемов пищи. Надо позаботиться об аппетите, стимулируя его как обстановкой во время трапезы, так и вкусовыми веществами блюд (пряности, бульоны и др.).

Индекс массы тела (индекс Кетле) - метод контроля за влиянием питания на вес (массу) тела человека. Он лучше, чем многие другие методы, отражает запасы жира в теле человека. Установлены нижний и верхний пределы, принимаемые за допустимые. Для вычисления индекса массы тела нужно разделить вес (кг) на рост, выраженный в метрах и помноженный сам на себя: $K = M:(H \times H)$, где K — индекс массы тела, M — масса тела (кг), H — рост (м). Нормальные величины индекса массы тела должны укладываться в следующие пределы:

	Мужчины	Женщины
Среднее значение индекса	22	20,3
Минимальное значение	20,1	18,7
Максимальное значение	25.0	23.8
Ожирение	30.0	28,6

Излишний вес и тем более ожирение являются предрасполагающими факторами в развитии атеросклероза, заболеваний сердечно-сосудистой, пищеварительной, опорно-двигательной систем, сахарного диабета. У женщин с низкими значениями индекса массы тела нередко нарушены менструальный цикл и детородная функция.

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ

Зрение - это физиологический процесс восприятия величины, формы и цвета предметов, а также их взаимного расположения и расстояния между ними. Источником зрительных восприятий является свет, излучаемый предметами внешнего мира или отражаемый ими. Воспринимает световые раздражения самый удивительный из всех наших органов - глаза. Через них мы смотрим на внешний мир.

Для того, чтобы зрение было нормальным, нужно бережно относиться к своим глазам. Они, как и все наши органы, для нормальной работы требуют определенного ухода и тренировки. Необходимо выделять хотя бы 20-30 минут в сутки для ухода за глазами.

Американский офтальмолог и биофизик Джон Солби разработал программу тренировок, которая способствует улучшению зрения. Предлагаем ее читателю.

Упражнения для снятия напряжения глаз

1. **Стойка на плечах.** Лягте на спину и закройте глаза. Медленно вытягивайте ноги кверху. При этом поддерживайте тело руками, уперев их в поясницу. Дышите ровно. Это традиционное для йоги упражнение вызывает немедленное усиление циркуляции крови в области глаз и расслабление глазных мышц.

2. **«Голубое солнце».** Сядьте на стул или, скрестив ноги, на пол. Прикройте глаза слегка согнутыми ладонями, не касаясь при этом глазного яблока. Наклоните голову так, чтобы расслабилась шея. Некоторое время глубоко дышите, делая вдох через нос, а выдох - через рот. Теперь вообразите себе голубое солнце в центре Земли. Внешний свет не раздражает ваши глаза. Ваше воображение определяет то, что вы чувствуете.

3. **«Страх и агрессия».** Встаньте, слегка расставив ноги, перед зеркалом. При вдохе замрите как бы от страха. Поднимите плечи так высоко, как только можете, выпрямите спину и колени. Широко раскройте глаза. Прыгните вперед, одновременно делая выдох. Наклонитесь вперед, положив руки на колени, испустите «дикий» крик, как при атаке. Повторите упражнение пять раз.

4. **Похлопывания по голове.** Ладонями или кулаками похлопайте себя по голове - чувствительно, но не слишком сильно. При этом дышите глубоко и шумно через рот. Этим упражнением вы активизируете кровообращение в голове. Кроме того, вы тем самым несколько смягчаете посадку глаз в глазницах.

5. **Интеграция наблюдений.** В течение одного вдоха сосредоточьте внимание на движении какого-либо объекта, например, шарика, который находится у вас на ладони. Плавно перекачивайте шарик туда-сюда. При следующем вдохе сконцентрируйтесь на форме шарика, затем на его цвете, и наконец, на его объеме. После того, как вы наблюдали шарик, всякий раз обращая внимание на одну из его особенностей, смотрите на него еще в течение двух вдохов. Вы почувствуете, что различные виды восприятия соединяются в один образ.

6. **«Рассмотрите» самого себя.** Закройте глаза и попытайтесь вызвать перед «внутренним взором» свой собственный образ. Постарайтесь «рассмотреть» свое лицо во всех подробностях. Можете представить себе и кого-нибудь другого. Важна лишь ясность представления. Дело в том, что сила зрения тесно связана со способностью вызывать образы. Эту способность можно развивать путем тренировки.

7. **«Дышите» глазами.** Закройте глаза и сделайте вдох и выдох. Представьте себе, что при вдохе в ваши глаза вливается любовь и тепло, а при выдохе вас покидают жизненные силы. Вы должны получить ощущение, будто в ваши глаза устремляется поток энергии, а затем он снова отступает. В результате при вдохе глаза слегка сдвигаются вовнутрь, наступает расслабление, а при выдохе снова чуть-чуть выдвигаются вперед. Такое движение улучшает коммуникацию между глазами и мозгом.

Кроме того, предлагаем читателю ряд рекомендаций по улучшению зрения из книги Патриции Брэгг «Улучшение зрения по системе Брэгга».

Дыхание, стимулирующее приток крови к глазам. Откройте окно или выйдите на свежий воздух. Перед упражнением несколько раз глубоко вдохните и выдохните, напитайте кровь кислородом. Глубоко вдохните, задержите дыхание, согнитесь в талии и, чуть согнув колени, опустите голову, чтобы она была ниже уровня сердца. Теперь кровь, обогащенная кислородом, идет к голове и к глазам. Стоять в таком положении, считая до десяти, потом выдохнуть и распрямиться. Делайте ежедневно, по крайней мере, 10 таких дыхательных упражнений.

Как помочь глазам отдохнуть. Когда вы долго работаете при искусственном освещении, периодически надо снимать напряжение, которому подвергаются глаза. Для этого следует прекратить работу, выйти на свежий воздух или проветрить комнату. Потом встать, глубоко вздохнуть, задержать дыхание. Затем согнуть колени, опустить голову как можно ниже и моргать глазами, закрывая их очень плотно и очень широко открывая. Делать это надо в течение 10-15 сек.,

задерживая на время дыхание (10-15 морганий).

Упражнения для мышц глаз. Делайте упражнения стоя, расслабившись. Важно, чтобы была хорошая осанка. Смотрите вперед.

1. Взгляните на потолок, не двигая головой и телом, затем переведите глаза к полу. Не торопитесь, но и не делайте упражнения слишком медленно.

2. Двигайте глазами из стороны в сторону, сначала глядя как можно дальше вправо, затем влево, не двигая головой и телом.

3. Взгляните в правый верхний угол комнаты, затем в нижний правый. Делайте это 10 раз. Затем следует 10 движений глазами из верхнего левого в нижний правый угол комнаты.

4. Представьте себе очень большой обруч. Обведите его глазами 10 раз справа налево. То же сделайте в другом направлении. Не двигайте головой, вращайте только глазами.

Зажмуривание глаз. После глазных упражнений вы готовы к энергичным зажимиваниям. Закройте глаза как можно плотнее, затем откройте их широко, сделайте это 10 раз.

Проведите 5 серий таких упражнений. Такая программа должна проводиться ежедневно по 20-30 минут. Для совершенного зрения важна хорошая пища. Для улучшения зрения необходимы витамины: А, С и витамины группы В (В1, В2, В6, В12).

Примерный комплекс упражнений для профилактики близорукости

1. Исходное положение - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть их на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза.

2. И.п. - сидя. Быстро моргать в течении 1-2 мин. Способствует улучшению кровообращения.

3. И.п. - стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек.; поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на палец и смотреть 3-5 сек., опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз, снижает утомление и облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И.п. - стоя. Вытянуть руки вперед, смотреть на пальцы вытянутой руки, расположенной на средней линии лица; медленно приближать палец, не сводя с него взгляда, до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

5. И.п. - сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцами в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. И.п. - стоя. Медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем; то же в другую сторону. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию.

7. И.п. - сидя. Поднять голову вверх, делать глазами круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз.

8. И.п. - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, спустя 1-2 сек., снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

При выполнении комплекса упражнений соблюдать основные принципы методики глазной физкультуры:

- систематичность воздействий физических упражнений и последовательность их применения;
- длительность применения;
- постоянное увеличение физической нагрузки на протяжении как отдельной процедуры, так и всего лечебного комплекса;
- индивидуализация физических упражнений в зависимости от возраста, пола и состояния занимающегося.

ЗРИТЕЛЬНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ

Для профилактики и снижения близорукости школьников эффективные специальные физические упражнения следует сочетать с работой на тренажерах.

Созданные по методике В.А. Ковалева тренажеры нужны для того, чтобы снять зрительное утомление, которое возникает в процессе занятий различного характера.

В обычных условиях квартиры или класса у детей возникает перенапряжение глазодвигательных мышц из-за невыгодного режима труда. Мышцы работают в статическом режиме, без сокращений, и быстро перенапрягаются. Упражнения с тренажерами переводят режим работы глаза в динамику. Глазные мышцы будут периодически сокращаться и расслабляться. Это снимает застойные

явления, глаз получает дополнительное питание, снабжение кислородом. Затраты времени на данные упражнения 1-2 мин. Их можно делать выполнять на занятиях в школе за партой, дома после выполнения домашнего задания или просмотра телевизора.

Этой методикой пользуются многие детские учреждения Красноярска (общество В.Ф. Базарного), Новосибирска и других городов.

Тренажёр «Дорожка»

Тренажёр легко осваивается как младшими, так и старшими школьниками. Он представляет собой подобие автомобильной дороги с машинами, которые «движутся» от упражняющегося и к нему (в противоположном направлении). Задача: проследить глазами за «движением» всех автомобилей. Это нужно делать очень быстро и не менее 30 раз туда и обратно.

«Дорогу» располагают в длину перед упражняющимся так, чтобы ближняя часть ее находилась от глаз на расстоянии 15-20 см, а дальняя не ближе 30 см.

Такие упражнения тренируют аккомодацию и укрепляют целый комплекс мышц глаза, помогают избежать утомления при чтении, письме, просмотре телевизора и не дают развиваться миопии.

Методика В.А. Ковалева предлагает каждому ученику выбрать необходимое расстояние от доски до места работы учащегося, что способствует снижению и профилактике близорукости.

Тренажёр «Тропа сокола»

Предлагается несложное приспособление - способ измерения остроты зрения у детей самими детьми.

На хорошо освещенной доске вывешивается строка из таблицы Головина-Сивцева для определения остроты зрения. Эту строку нормальновидящий глаз читает с расстояния 5 м. Строка обозначена как У=1,0 и Д=5,0. От строки, висящей на высоте 1,5 м, по полу выстлана дорожка длиной 7,5 м. и шириной 15 см. Дальняя часть дорожки окрашена в белый цвет (7,5 -5,0 м); дистанция 5-4 м - окрашена в зеленый цвет; 4-3 м - в желтый, от 3 м до доски - в красный цвет. Вся дорожка разбита на участки по 10 см. Начиная с 7,5 м, на ней отмаркированы показания остроты зрения для человека, стоящего на данном участке дорожки. Так, 7,5 м соответствует остроте зрения 1,5 ед., 5 м - 1ед. и т.д. Идущий по дистанции человек останавливается лишь тогда, когда видит буквы таблицы. Посмотрев под ноги, он узнает показатель своей остроты зрения.

Различная окраска «тропы» фиксирует первое представление о зрении:

белый цвет - великолепное зрение; зеленый цвет - хорошее зрение; желтый цвет предупреждает: дело неважно; красный цвет - необходимо идти к врачу и сообщить учителю. На «тропе» проставлены цифровые отметки остроты зрения в зависимости от расстояния от таблицы: 7,5 м - 1,50 ед; 7,4 м - 1,48 ед; 7,3 м - 1,4 ед; 7,2 м - 1,44 ед; 7,1 м - 1,42 ед; 7,0 м - 1,40 ед, ... То есть через каждые 10 см показатель остроты зрения уменьшается на 0,02 единицы: 5 м - 1,0 ед.; 4 м - 0,8 ед; 3 м - 0,6 ед; 2 м - 0,4 ед; 1 м - 0,2 ед; 0,5 м - 0,1 ед.

МЕТОДИКА В.Ф. БАЗАРНОГО

Доктор медицинских наук В.Ф. Базарный, занимаясь вопросами возрастной физиологии и профилактической офтальмологией, обратил внимание на отсутствие прочной физиолого-гигиенической и методико-педагогической основы теории обучения и воспитания детей в ныне существующих школьных программах. Ученый считает, что именно по этой причине происходит ухудшение зрения в школьный период. Он предложил внести в программы некоторые коррективы. Это во-первых, перевод процесса обучения из режима ближнего в режим дальнего зрения (филогенетически необходимо для оптимального функционирования органа зрения); во-вторых, вынесение занятий из условий ограниченных пространств (кабинетов, комнат) на открытую местность; в-третьих, максимально-возможное приближение обучения к объектам и явлениям естественной экологической среды. Методика В.Ф. Базарного предусматривает конкретные приемы сохранения и укрепления зрения учащихся.

1. Методы простейших зрительно - координаторных тренажей.

А) *Упражнения со зрительными метками.* В различных участках класса фиксируются разноудаленные привлекающие внимание объекты - яркие зрительные метки. Для активизации организма, в том числе общего чувства координации и равновесия, упражнения необходимо выполнять в положении «стоя». Дети фиксируют зрение на метках по команде учителя. Продолжительность - 1-2 мин.

Б) Выполнение тренажей с помощью плана-схемы зрительно-двигательных траекторий. С помощью специальных стрелок указаны основные траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх-вниз; влево - вправо; по- и против часовой стрелки; по «восьмерке». Каждая траектория отличается от остальных цветом. Упражнение выполняется стоя. Повторить 10-15 раз.

2. *Активизация функционального состояния детей с помощью построения занятий в режиме динамических поз.* Формирование у детей тонкокоординированных зрительно-рабочих движений облегчается на фоне активизации функционального состояния организма. При этом одним из наиболее эффективных способов такой активизации оказалась периодическая смена поз (в частности, перевод детей из позы «сидя» в позу «стоя»). Педагог планирует построение урока с таким расчетом, чтобы дети несколько раз организованно переходили из положения «сидя» в положение «стоя». Кратность подъемов и продолжительность пребывания в положении «стоя» зависит от характера урока. Практический опыт показал, что детей без ущерба для учебного процесса можно переводить в положение «стоя» до 3-4 раз за урок. Однако, главным здесь оказалось не столько длительность стояния, сколько сам факт смены (динамизации) поз. Наиболее удобно вставать тогда, когда ученики слушают объяснения учителя или ответы других учеников.

3. *Методика окуло-вегетативных и оптико-психогенных разгрузок, или автоматизированного зрительно-координаторного тренажа в режиме классного часа.*

Методика сориентирована на снятие старых следовых сенсорных впечатлений, способствующих утомлению детей, усиление зрительно-координативных впечатлений и поддержание активизации детей. Организующим началом методики является специально разработанная технологическая система. Она предлагает монтаж в каждом классе 4 сигнальных ламп (две в верхне-передних углах класса, две на потолке). Лампы создают эффект «бегущих огоньков». Для этого они прикрываются плафонами, окрашенными яркими цветами. Система каждого класса подключается к единому пульту управления. В середине урока дежурный по школе включает пульт, во всех классах загорается одна из лампочек, через 10-15 сек. другая и т.д.

Учитель обращает внимание детей, чтобы они внимательно следили за бегущими огоньками. Направление движения огоньков меняется автоматически (30-40 сек. по ходу часовой стрелки и обратно). Скорость движения - 1 цикл в секунду. Продолжительность упражнений в среднем 1-1,5 мин. Схема отключается автоматически.

Упражнение с использованием числовых пирамид. Числовая пирамида состоит из 2 равномерно расходящихся сверху вниз рядов случайных двузначных чисел и ряда последовательных чисел, расположенного посередине. Упражнение заключается в том, чтобы фиксируя взгляд на числах среднего ряда, распознать числа, расположенные в расходящихся рядах.

ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕННЫМ ЗРЕНИЕМ

"ДОЖДИК." Капля первая упала - кап (сверху пальцем показываем траекторию ее движения) и вторая прибежала - кап. Мы на небо посмотрели, капельки кап-кап запели. Намочились лица, мы их вытирали, туфли - посмотрите - мокрыми стали. Плечами дружно поведем и все капельки встряхнем. От дождя убежим, под кусточком посидим (Дети произносят вслед за учителем стихотворение и воспроизводят все движения).

" САМОЛЕТ." Пролетает самолет, с ним собрался я в полет. Правое крыло отвел, посмотрел (дети отводят в сторону правую руку и фиксируют на ней взгляд). Левое крыло отвел (левая рука), поглядел. Я мотор завожу и внимательно гляжу (руки вперед, дети делают круговые движения одновременно двумя руками и следят за ними взглядом). Поднимаясь ввысь лечу (руки вверх, дети приподнимаются на носочки и смотрят вверх). Возвращаться не хочу.

" МЫ УЧИМСЯ ПИСЬМУ." Мы учимся письму. Для чего? И почему? Из крючков, из крючков, и из кружков, из кружков. Сможем буквы написать. Если будем мы стараться, буквы будут получаться. Пальцы наши потрудились и немножко утомились. Мы немножко отдохнем, и опять писать начнем.

«СОЛНЫШКО». Используется тренажер - 2 черные рукавички с желтыми дисками - «солнышками» (диаметром - 5 см.). Тренажер рассчитан на детей младшего школьного возраста. Учитель, надев рукавички - «солнышко», разводит руки в стороны, находясь в поле видимости детей. Поочередно сжимая и разжимая ладони, учитель вынуждает детей переводить взор с одного появившегося "солнышка" на другое (голова неподвижна). В процессе упражнения, глазодвигательные мышцы работают в активном режиме. Положения рук учителя могут быть различными: горизонтальная плоскость, правая в сторону, вверх... Дозировка - 5-6 раз в каждой из плоскостей. Второе упражнение выполняется одной рукой, которая отводится в сторону детей и от них.

Упражнение с тренажером "солнышко" не выполняются на фоне окон, так как при этом не виден цветной диск из-за сильного освещения.

"ТРЕНАЖЕР" ФЛАЖОК". Устройство его достаточно простое. Это маленькие флажки размером 10-20 см. красного, желтого, зеленого, голубого цвета, на палочке длиной 90 см. Палочка окрашена в темный нейтральный цвет. Стоя перед школьниками, учитель "рисует" в пространстве перед ними большой

прямоугольник одним из цветных флажков. Задача детей - следить за флажком одними глазами. Обозначив прямоугольник 8-10 раз в одну сторону, учитель начинает "рисовать" прямоугольник в другую сторону флажком другого цвета, затем обозначается одна диагональ 8-10 раз и другая диагональ 8-10 раз (цвет учитель использует по своему желанию, но начинать лучше с красного).

"ТРЕНАЖЕР" ВИДИОАЗИМУТ". Это картинка- схема, на которой нарисованы фигурки (или предметы) и цветные стрелки. Задание: нужно "пробежать" взором по периметру картинки, не двигая головой. Вначале это делается по часовой стрелке. Взрослому человеку в первый раз это будет сделать нелегко, у него уже нарушен глазодвигательный режим работы. Дети справляются с упражнением гораздо быстрее, но количество последующих траекторий у них будет меньше. Дозировка в одном направлении (по часовой стрелке) 12-15 раз. Затем это же нужно выполнять в обратном направлении. По мере освоения необходимо добавлять новые элементы движения взором по диагонали, вертикали и горизонтали.

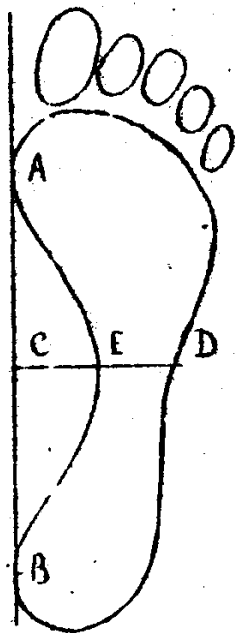
Комплекс упражнений можно делать из нескольких элементов, например: красный прямоугольник, диагональ и вертикаль и т.д. А в целом комплекс будет состоять из 2 прямоугольников, которые ребенок "обежит" взором по 12 раз, диагоналей, горизонталей и вертикалей, которые надо "нарисовать" по 12-15 раз каждую (фигурки, расположенные на картинке - схеме, облегчают работу с учащимися младших классов).

Старшеклассникам можно увеличить дозировку упражнений до 20 раз. В комплексе с данным тренажером предлагаются (если дети будут уставать гораздо раньше, то не следует торопить их, наоборот, нужно их отвлечь от тренажера) другие упражнения для улучшения зрения. Рекомендуется массаж переносицы и надбровных дуг. Пусть дети пальцами легко нажмут надбровные дуги и подвигают слегка подушечками кончиков пальцев в сторону, не отрывая их от лица. Это можно проделать с внутренней частью переносицы, т.е. почти с уголками глаз, но легко и без особых усилий. Можно помогать в быстром темпе 8-10 раз, затем сильно сжать веки и раскрыть широко глаза - 3-4 раза.

КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ РАЗВИТИЯ СВОДА СТОПЫ У ШКОЛЬНИКОВ

Для определения формы стопы при врачебно-педагогических наблюдениях широкое распространение получили методы анализа отпечатков (плантограмм). Плантограмму можно получить различными способами, самый простой из которых - отпечаток на чистом листе бумаги. Картонная или деревянная поверхность пропитывается краской, сверху располагают чистый лист бумаги, на который встают голый ступней, тем самым получают отпечаток стопы с внутренней стороны бумаги. Высушенный отпечаток обводится фломастером и строится рабочий рисунок.

При использовании плантографического метода о характере свода стопы судят



по ширине ее отпечатка. Обработка осуществляется по методу Штритер с проведением следующих операций.

1. На полученном отпечатке проводят касательную (рис.) к наиболее выступающим точкам внутреннего края стопы - АВ.

2. Делят касательную пополам (АВ: 2) и отмечают точкой - С.

3. Из середины касательной в точке С восстанавливают перпендикуляр до наружного края стопы - СД.

4. Измеряют длину отрезка - СД.

5. Вычисляют процентное отношение отрезка перпендикуляра ЕД ко всей длине СД.

На основании процентного соотношения делают вывод: а) если отрезок перпендикуляра ЕД составляет до 50% длины перпендикуляра СД - стопа нормальная; б) если это соотношение составляет 50-60% - стопа уплощенная; в) соотношение свыше 60% - стопа плоская.

Определение плантограммы стоп

Используя предложенную методику, определите состояние развития свода стопы (правой и левой) у учащихся и заполните таблицу.

Сводная таблица данных плантограммы (класс)

№ п/п	Вес	Рост	Девочки		Мальчики	
			Прав.	Лев.	Прав.	Лев.

По данным таблицы подсчитайте процент детей, имеющих плоскую стопу, укажите у кого процент выше (мальчики или девочки), сделайте выводы и напишите ваши рекомендации для родителей и учителей физкультуры и валеологии по коррекции плоскостопия.

МЕТОДИКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА

(Произвольное управление дыханием - ПУД)

Функциональное развитие систем организма детей и подростков происходит неравномерно и по времени, и по интенсивности. С началом периода полового созревания этот процесс усложняется еще больше. Особенно это касается подростков, входящих в группу риска по состоянию здоровья и пассивно и активно курящих школьников. В этот период наблюдается три и более признаков отставания в развитии дыхательной функции.

Для целенаправленного развития дыхательных функций легких в подростковом периоде используется методика ПУД, возможности которой разнообразны: а) развитие основных и вспомогательных дыхательных мышц; б) повышение резерва вентиляционного аппарата; в) воздействие на вегетативные функции, связанные с газообменом в организме; г) оптимизация работы всей системы кислородного обеспечения организма человека, повышение ее экономичности. Модификация методики ПУД для подростков учитывает возрастные особенности школьников, ее применение предусматривает самоконтроль в отличие от начальной школы, где занятия проводятся с учителем или врачом. В методике ПУД для подростков вместо речевого путевода разработана серия графических изображений кривой дыхания при различных его типах, что визуально дополняет и облегчает процесс тренировки.

Задание 1. Тренировка произвольного дыхания

Сначала научитесь произвольно менять глубину дыхания. Глядя на рисунок 1, учимся дышать, повторяя кривую дыхания: с уровня спокойного выдоха максимально глубоко вдохнуть и также максимально глубоко выдохнуть, после чего перейти к спокойному дыханию (повторить упражнение столько раз, пока не убедитесь в правильности его выполнения).

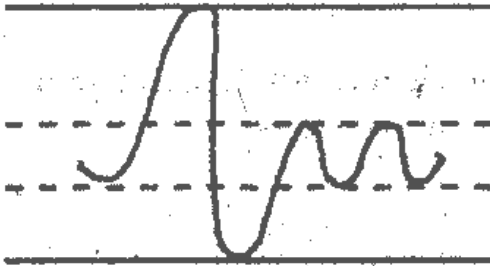


Рис. 1.

1 Уровень максимального вдоха

2. Спокойное дыхание

3 Уровень максимального выдоха

По рисунку 2 провести тренировку по освоению навыка произвольного углубления дыхания. Слева - кривая спокойного дыхания, справа - с постепенным увеличением вдоха и выдоха.

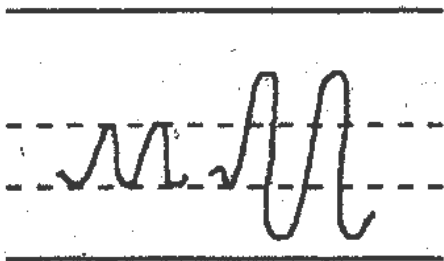


Рис. 2.

1. Спокойное дыхание

2. Углубленное дыхание

По рисунку 3 провести тренировку навыка произвольно изменять глубину отдельно вдохов и выдохов. Чередование - спокойное дыхание, углубление вдоха, углубление выдоха.

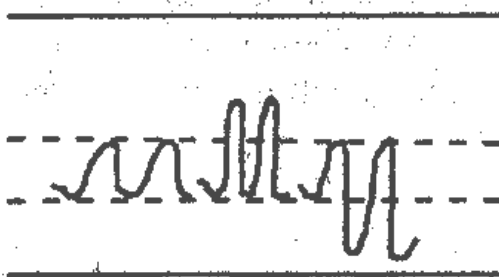


Рис. 3.

1. Углубление вдоха

2. Углубление выдоха

Задание 2. Тренировка ритма дыхания

На рисунке 4 представлена кривая дыхания с углублением на вдохе и выдохе (но не до максимального уровня) с произвольными задержками (под счет раз-два) на вдохе и (три - четыре - пять) - на выдохе. Упражнение формирует навык произвольной задержки дыхания в различных жизненных ситуациях.

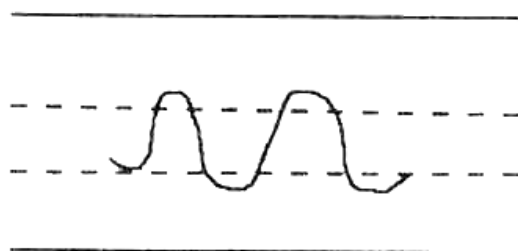


Рис. 4.

1. Задержка дыхания (ЗД)

2. Тренировка дыхания с задержкой дыхания на вдохе и выдохе

Задание 3. Навык произвольного изменения скорости дыхания

Освоению навыка произвольно менять скорость дыхания помогут кривые дыхания на рисунке 5. Слева стрелочкой указано направление быстрых выдохов, справа - быстрых вдохов. Уровни глубины дыхания не меняются.

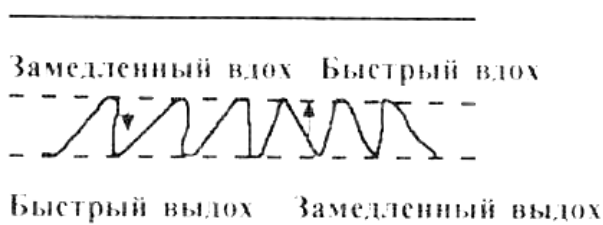


Рис. 5.

Овладев навыками произвольно менять отдельно глубину, скорость и ритм дыхания, переходите к освоению навыка одновременного их изменения. На рисунке 6 изображена кривая гипервентиляции легких, которая достигается за счет одновременного углубления и учащения дыхания. При этом максимальных значений вдохов и выдохов не следует добиваться. Каждая попытка такого дыхания не должна превышать 40 секунд, а между двумя попытками обязательно следует отдохнуть до восстановления уровня спокойного дыхания. Не доводить упражнение до головокружения (вымывается из организма углекислый газ, развивается гипокания).

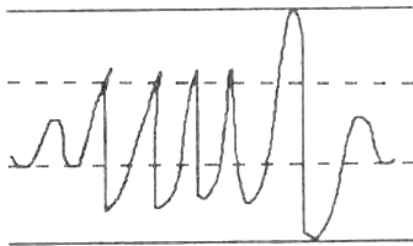


Рис. 6.

1. Частое дыхание

Задание 4. Навык произвольной задержки дыхания

Упражнение направлено на формирование навыка произвольной задержки дыхания на уровне спокойного вдоха (рис. 7) и максимально глубокого вдоха (рис. 8). В обоих случаях они начинаются после спокойного выдоха, продолжаются до момента непроизвольного возобновления дыхания.

Следующее упражнение посвящено развитию навыка произвольных задержек дыхания на уровне спокойного выдоха (рис. 9) и максимально глубокого выдоха (рис. 10). Максимальный выдох легче делать после максимального вдоха.

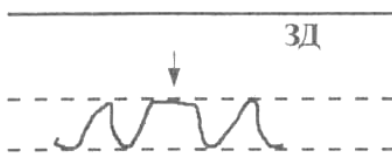


Рис. 7.

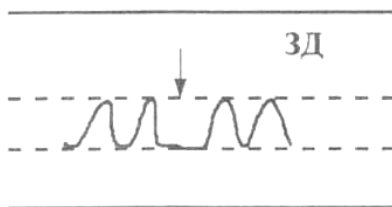


Рис. 9.

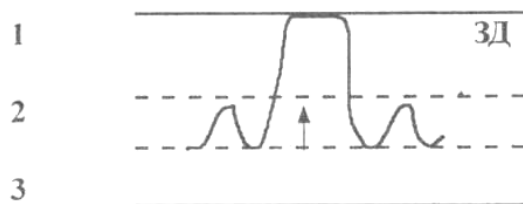


Рис. 8.

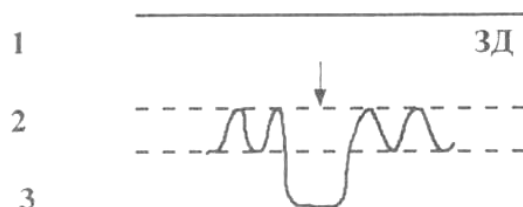


Рис. 10.

АДАПТИРОВАННЫЙ ТЕСТ - ОПРОСНИК ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

(Выяснение особенностей их ВНД)

1. Легко ли Вы сходитесь с новыми коллегами по работе?
2. Способны ли воздержаться от того или иного действия до момента, пока не получите соответствующего распоряжения?
3. Достаточно ли Вам непродолжительного отдыха для восстановления сил после утомительной работы?
4. Умеете ли работать в неблагоприятных условиях?
5. Воздерживаетесь ли во время спора от неделовых, эмоциональных аргументов?
6. Легко ли Вам втянуться в работу после длительного перерыва (болезнь, каникулы, отпуск)?
7. Добиваетесь ли на открытых уроках более высокого результата, чем на обычных?
8. Способны ли Вы, поручив кому-нибудь определенную работу, терпеливо ждать ее окончания?
9. Засыпаете ли Вы одинаково легко, ложась спать в разное время дня?
10. Умеете ли хранить тайну, если Вас об этом просят?
11. Легко ли Вам возвращаться к работе, которой не занимались несколько недель или месяцев?
12. Способны ли долго и терпеливо объяснять?
13. Охотно ли стремитесь к участию в ответственных конкурсах?
14. Вызывает ли у Вас монотонная работа скуку или сонливость?
15. Легко ли засыпаете после сильных переживаний?
16. Способны ли быстро сосредоточиться перед предстоящим уроком?
17. Трудно ли Вам сдержать злость и раздражение?
18. Охотно ли применяете новые, нетрадиционные методы обучения?
19. В состоянии ли владеть собою в тяжелые минуты?
20. Умеете ли, когда это требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?
21. Сохраняете ли бодрость и уверенность в сложных ситуациях?
22. Влияет ли состав педколлектива на Ваше самочувствие и настроение?
23. Способны ли переносить поражения, провалы?

-
24. Уверены ли Вы в своих силах?
 25. Вызывают ли у Вас раздражение неожиданные изменения в расписании уроков?
 26. Есть ли у Вас на все готовые ответы?
 27. В состоянии ли Вы вести себя спокойно, когда ждете важного для себя решения?
 28. Легко ли организуете первые дни своего отпуска, каникул?
 29. Быстро ли Вы реагируете?
 30. Легко ли Вы приспосабливаете свою походку или манеру есть к соответствующим действиям людей более медлительных?
 31. Быстро ли засыпаете?
 32. Охотно ли выступаете на собраниях, семинарах?
 33. Легко ли Вам испортить настроение?
 34. Трудно ли Вам оторваться от выполнения интересной работы?
 35. Легко ли Вам сдержаться от замечания коллеге, если он допустил ошибку?
 36. Легко ли Вас спровоцировать на что-нибудь?
 37. Легко ли Вам сдерживать себя и не ответить на резкое замечание директора, коллеги?
 38. Всегда ли проявляете терпеливость и настойчивость?
 39. Легко ли переносите длительную многочасовую работу?
 40. Легко ли вступаете в разговор с попутчиками?
 41. Воздерживаетесь ли Вы от грубых, замечаний в адрес противника?
 42. Охотно ли беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?
 43. В состоянии ли изменить уже принятое Вами решение, учитывая мнение других?
 44. Быстро ли привыкаете к новой системе работы?
 45. Можете ли быстро восстановить свои силы?
 46. Можете ли быстро собраться?
 47. Часто ли отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия?
 48. Легко ли Вам придерживаться обычного режима в самые трудные дни?
 49. Просыпаетесь ли обычно быстро и без труда?
 50. В состоянии ли воздержаться от моментальной, импульсивной реакции?
 51. Трудно ли Вам работать при шуме в классе?

-
52. Легко ли Вам сдерживать свой гнев?
 53. Успешно ли сдерживаете излишнее волнение в конфликте?
 54. Быстро ли привыкаете к новому классу?
 55. Любите ли частые перемены?
 56. Можете ли выполнять работу в конце дня так же легко и свободно, как в его начале?
 57. Избегаете ли занятий, требующих выполнения в непродолжительный срок разнообразных действий?
 58. Склонны ли Вы к излишнему риску?
 59. Часто ли у Вас наблюдаются резкие перепады в настроении?
 60. Можно ли сказать, что чаще всего перед трудным разговором Вы находитесь в состоянии "боевой готовности"?
 61. Любите ли интенсивно работать?
 62. Можете ли воздержаться от неуместных замечаний?
 63. Имеет ли для Вас значение постоянное место в раздевалке, в учительской, в столовой?
 64. Легко ли переходите от одного занятия к другому?
 65. Взвешиваете ли Вы все "за" и "против" перед тем, как принять важное решение?
 66. Легко ли Вам продолжать разговор, если в самом начале его Вы потерпели неудачу, допустили ошибку?
 67. Не заглядываете ли Вы в чужие письма, записки?
 68. Быстро ли Вам надоедают однообразные занятия?
 69. Легко ли Вам сдерживать внешнее выражение радости?
 70. Воздерживаетесь ли Вы вовремя разговора, выступления или ответа на вопросы от лишних движений и жестикуляции?
 71. Любите ли оживленную обстановку в классе?
 72. Любите ли длительную деятельность, требующую больших усилий?
 73. В состоянии ли длительное время сосредоточивать внимание на выполнении определенной задачи?
 74. Любите ли работу, требующую быстрых движений?
 75. Умеете ли владеть собой в трудных жизненных ситуациях?
 76. Быстро ли приступаете к работе, получив указание администрации?
 77. Способны ли Вы, окончив занятия, терпеливо ждать остальных?
 78. В состоянии ли Вы, допустив ошибку, быстро собраться и исправить ее?

-
79. Быстро ли Вы просматриваете газеты?
 80. Случается ли Вам говорить так быстро, что Вас трудно понять?
 81. Можете ли нормально работать, не выпавшись?
 82. В состоянии ли работать длительное время без перерыва?
 83. В состоянии ли Вы вести урок, если у Вас болит голов?
 84. В состоянии ли Вы, если это необходимо, спокойно кончить работу, зная, что Ваши товарищи ждут Вас?
 85. Отвечаете ли быстро на неожиданные вопросы?
 86. Отдаете ли предпочтение интенсивной работе?
 87. Можете ли остаться спокойным и сдержанным, если кто-то допустил ошибку по отношению к Вам?
 88. Легко ли меняете тактику ведения урока, намеченную ранее?
 89. Терпеливы ли Вы?
 90. Легко ли Вам удается приспособиться к более медленному темпу работы, если это необходимо?
 91. Легко ли Вам одновременно выполнять несколько действий (помогать ученику, отвечать на вопросы и т.д.)?
 92. Могут ли товарищи по работе, ученики легко изменить Ваше плохое настроение?
 93. Умеете ли без особого труда выполнять несколько действий одновременно?
 94. Сохраняете ли Вы психическое равновесие, когда являетесь свидетелем несчастного случая на улице?
 95. Любите ли Вы работу, требующую множества разнообразных действий?
 96. Легко ли Вам сохранить спокойствие, когда приходится длительное время ожидать кого-нибудь?
 97. Самостоятельны ли Вы в трудных жизненных ситуациях?
 98. Свободно ли чувствуете себя в большой или незнакомой компании?
 99. Можете ли сразу прервать разговор, если это требуется?
 100. Легко ли приспосабливаетесь к различным стилям работы разных руководителей школы: директора, завуча и т.п.?
 101. Любите ли часто менять места отдыха?
 102. Склонны ли Вы брать инициативу в свои руки, если случается что-либо из ряда вон выходящее?
 103. Воздерживаетесь ли от неуместных замечаний в адрес тех, кто делает явную ошибку?

-
104. Начинаете ли Вы на уроке сразу работать в полную силу?
 105. Решаетесь ли Вы выступить против общепринятого мнения, если Вам кажется, что Вы правы?
 106. Стимулирует ли Вас неудача?
 107. Легко ли восстанавливаете душевное равновесие после поражения?
 108. В состоянии ли Вы спокойно долго ждать, например, в очереди?
 109. Воздерживаетесь ли Вы от вмешательства, если заранее известно, что оно ни к чему не приведет?
 110. В состоянии ли спокойно ждать опаздывающего звонка на урок?
 111. В состоянии ли мгновенно реагировать в неожиданных ситуациях?
 112. Ведете ли себя тихо, если Вас об этом просят?
 113. Соглашаетесь ли без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры?
 114. Умеете ли интенсивно работать?
 115. Охотно ли меняете места развлечений, отдыха?
 116. Трудно ли Вам привыкнуть к иному распорядку дня?
 117. Спешите ли на помощь ученику, которого обижают?
 118. Легко ли Вам гасить в сознании представление о прошлых неудачах?
 119. Легко ли чувствуете себя на уроках, когда приходится пользоваться различными методиками (и традиционными, и нетрадиционными)?
 120. Владаете ли Вы своей мимикой?
 121. Охотно ли преподаете в один день шесть-семь часов?
 122. Легко ли Вам заставить себя выполнить рискованное для Вас действие?
 123. Прерывается ли у Вас голос (Вам трудно говорить) в необычной ситуации?
 124. Умеете ли преодолевать уныние, вызванное неудачей?
 125. В состоянии ли длительное время стоять (сидеть) спокойно, если Вас об этом просят?
 126. В состоянии ли подавить свое веселье, если это может кого-нибудь задеть?
 127. Легко ли переходите от печали к радости?
 128. Легко ли Вас вывести из равновесия?
 129. Соблюдаете ли без особых затруднений обязательные в Вашей среде правила поведения?
 130. Охотно ли выступаете на педсоветах, референдумах, родительских собраниях?

131. Приступаете ли к работе быстро, без дополнительной подготовки?

132. Готовы ли Вы прийти на помощь другому, рискуя жизнью?

133. Энергичны ли Ваши движения?

134. Охотно ли исполняете ответственную работу?

Оценка степени выраженности каждого свойства (силы процессов возбуждения и торможения, а также их подвижности) производится путем суммирования баллов, полученных за ответы на вопросы. Если номер ответа испытуемого совпадает с кодом, то он оценивается в два балла; если не совпадают, то испытуемый получает нулевую оценку; ответ "не знаю" оценивается в один балл.

Код обработки результатов

Сила процессов возбуждения: ответ "да" - 3,4,7, 11,13, 15, 18, 19,21,23,24,32,39,45,56,58, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132. 133, 134; ответ "нет" - 47, 51, 107,123, 80

Сила процессов торможения: ответ "да" - 2, 5, 8, 10, 12, 16,27,30,35,37,38,41,48,50,52,62, 65, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120,125,126,129; ответ "нет" - 17. 34, 36, 59, 67. 128.

Подвижность нервных процессов:

ответ "да" - 1,6,9,14,20,22,26,28,29,31,33,40,42,43,44,46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 104,111,115,119,127,131; ответ «нет» -25, 57, 63, 116.

Оценочный показатель уровня силы процессов возбуждения, торможения и подвижности нервных процессов: низкий балл - до 22; средний балл - 23 -43; высокий балл - 44 и выше.

Сила процессов возбуждения: высокий балл отражает высокий уровень процесса возбуждения, способность к осуществлению эффективной деятельности в напряженных ситуациях; низкий балл - слабость возбуждения, быстрое достижение запредельного торможения.

Сила процессов торможения: высокий балл - быстрое и прочное установление тормозных условных реакций, способность к отказу от активности в условиях запретов; низкий балл - возможная склонность к неадекватным импульсивным действиям в ситуациях, требующих отказа от активности.

Подвижность нервных процессов: высокий балл - способность к быстрой перестройке при столкновении с новой ситуацией; низкий балл - затруднение в переходе к новым навыкам, стремление избегать новых ситуаций.

При интерпретации показателей теста необходимо постоянно помнить об относительности качественных оценок такой сложной психической характеристики, как темперамент человека.

«О ПОЛЬЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

(Анкета - опросник для педагогов
и медицинских работников)

При заполнении анкеты просьба ни с кем не советоваться, отвечать самостоятельно.

1. Вы можете дать обоснование необходимости физических упражнений, закаливания и других элементов физической культуры для нормального развития, сохранения и укрепления здоровья ребенка? – Да, НЕТ

2. Вы знакомы с принципами организации физического воспитания? – Да, Нет

3. Как Вы оцениваете необходимость физической культуры для развития, сохранения здоровья школьника - имеется ввиду не урок физкультуры, а выполнение всех элементов физической культуры в процессе жизни (нужное подчеркните):

1 - желательно заниматься;

2 - по возможности надо заниматься;

3 - абсолютно необходимо регулярно заниматься;

4 - не обязательно, в зависимости от обстоятельств.

4. Рекомендуете ли Вы детям обязательно и регулярно заниматься физической культурой (утренняя гимнастика, закаливание, физическая активность и т. д.)? – Да, Нет

5. Вы всем детям рекомендуете заниматься физкультурой? – Да, Нет

Если «нет», то почему (нужное подчеркнуть): слабое здоровье, плохая успеваемость, углубленное обучение и большая учебная загруженность.

6. Помогает ли физкультура обучаемости школьников? – Да, Нет

7. Какие формы физической активности школьников в процессе учебного дня Вы считаете необходимыми? (перечислите):

В начальных классах _____

В 5-8 классах _____

В 9-11 классах _____

8. Какие формы физической активности детей (кроме урока физкультуры) в течении учебного дня (в школе) используете Вы в Вашем классе? (перечислите)...

Используете регулярно? – Да, Нет

Почему используете? (поставьте цифры в порядке значимости, например: 1, 3, 2 или 3, 2, 1.): 1 - повышает успеваемость; 2 - укрепляет здоровье; 3 - обязывает администрация.

Почему не используете? (подчеркните три самых главных причины): 1 - не эффективно; 2 - не умею; 3 - не знаю теоретического и практического обоснований; 4 - не требует администрация; 5 - мешают проведению учебного процесса; 6 - мешают овладению учебным материалом.

9. Что на Ваш взгляд более всего способствует сохранению и укреплению здоровья; правильному развитию ребенка? (поставьте цифры от 1 до 7 в порядке значимости, например: 3; 4, 5, 1, 2, 7, 6 или 2, 1, 5, 6, 3, 7, 4): 1- соблюдение режима дня; 2 - правильное питание; 3 - отсутствие вредных привычек; 4 - хорошие бытовые условия; 5 - отлично организованная медицинская помощь; 6 - использование витаминов, фитотерапии; 7 - двигательная активность и закаливание.

10. Вы делаете утреннюю зарядку? – Да, Нет

Большое спасибо за ответы!

АНКЕТА ЗДОРОВЬЯ УЧИТЕЛЯ

1. Пол - Женский Мужской

2. Возраст _____

3. Стаж работы: 1-5л. 5-10л. 10-15л. 15-20л. Более 20л.

4. С какими классами работаете: Нач. кл. Сред. кл. Старш. кл.

5. Часто ли у Вас бывают: головные боли - Да, Нет; раздражительность - Да Нет; чувство усталости - Да Нет; утомление - Да Нет

6. Как часто Вы берете больничный лист (подчеркните) 1 раз в мес., больше 1 Раза в мес., больше 2 раз в год, больше 5 раз в год

7. Как часто обращаетесь к врачам (сколько раз в мес., год)?-----

8. Категория каких заболеваний у Вас имеется:

Нет заболеваний

Сердечно-сосудистые

Дыхательной системы

Пищеварительной системы

Нервной системы

Кожные заболевания

Опорно-двигательный аппарат

Заболевания почек и мочеполовой системы

9. Курите ли Вы - Да, Нет

10. Сколько раз употребляете спиртные напитки: в месяц, в год

11. Занимаетесь ли Вы своим здоровьем: Нет

Делаю гимнастику _____

Бегаю _____

Занимаюсь в секции (какой) _____

Занимаюсь спортом (каким) _____

Занимаюсь оздоровительной методикой (какой) _____

12. Что Вам необходимо, чтобы заняться своим здоровьем?

ПРОВЕРЬТЕ ПРАВИЛЬНОСТЬ СВОЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Все мы хотим быть здоровыми. Но многие не знают, как этого добиться. Эксперты считают образ жизни самым главным фактором, влияющим на здоровье. Действительно, по некоторым оценкам семь из десяти смертей можно было бы предотвратить простым изменением образа жизни. Выполните предлагаемый анкетой тест для самоконтроля. Это позволит оценить, насколько здоровый образ жизни вы ведете. Ответы записывайте на отдельном листе бумаги. Тест разработан Службой охраны общественного здоровья. Его цель проста - показать, что следует делать, чтобы быть здоровее. Описанные в анкете нормы поведения рекомендуются большинству. Часть рекомендаций неприменима для людей с некоторыми хроническими заболеваниями, а также для беременных и кормящих женщин. В этих случаях нужны специальные рекомендации врача.

Анкета

Курение

Если вы вообще не курите, запишите себе 10 очков и переходите к следующему разделу

	Всегда	Иногда	Никогда
1. Я избегаю курения	2	1	0

2. Курю сигареты только с низким содержанием смол и никотина	2	1	0
Алкоголь и наркотики			
1. Я избегаю пить алкогольные напитки или - я делаю в день 2-3 глотка	4	1	0
2. Избегаю использовать алкоголь или наркотики (особенно запрещенные) как средство разрешения жизненных проблем или для выхода из стрессовых ситуаций	2	1	0
3. Не употребляю алкоголь после приема лекарств (снотворного, лекарств от аллергии и др.)	2	1	0
4. Читаю соответствующие инструкции и следую предписаниям при употреблении лекарств	2	1	0
Привычки в еде			
1. Я ежедневно разнообразно питаюсь, употребляю фрукты, овощи, хлеб из муки грубого помола, каши из целых зерен, постное масло, молочные продукты, бобы, горох и орехи	4	1	0
2. Ограничиваю количество жиров и холестерина в своей пище	2	1	0
3. Ограничиваю количество соли	2	1	0
4. Избегаю есть много продуктов, содержащих сахар	2	1	0
Физические упражнения			
1. Я поддерживаю оптимальный вес	3	1	0
2. Совершаю энергичные упражнения по 15-30 мин. по крайней мере три раза в неделю (бег, ходьба и т.д.)	3	1	0
3. Делаю упражнения для развития мускулатуры 3 раза в неделю	2	1	0
4. Я использую часть личного времени для участия в индивидуальных			

или командных физических занятиях, укрепляющих здоровье	2	1	0
Стрессовый контроль			
1. Моя работа или занятия мне нравятся	2	1	0
2. Я легко отдыхаю и свободно выражаю свои чувства	2	1	0
3. У меня есть близкие друзья, родные, с которыми я могу говорить о личных проблемах и просить о помощи	2	1	0
4. Я легко преодолеваю стрессовые ситуации	2	1	0
5. Я участвую в общественной деятельности и у меня есть любимое занятие (хобби)	2	1	0
Безопасность			
1. В автомобиле я надеваю ремни безопасности	2	1	0
2. Я против того, чтобы водили автомобиль в состоянии алкогольного опьянения или после употребления наркотиков	2	1	0
3. Я не нарушаю правил дорожного движения	2	1	0
4. Я аккуратен в общении с потенциально опасными веществами (ядами, электрическими приборами, очистителями и т.д.)	2	1	0
5. Я не курю в постели	2	1	0

Сумма:

Что означает набранная вами сумма?

От 9 до 10 очков **Блестяще!** Ваши ответы показывают, что вы осознаете важность правильного образа жизни для здоровья, но что гораздо важнее, вы еще и используете свои знания в жизни. Если вы будете и дальше так поступать, то ваше здоровье не подвергнется серьезному риску. Похоже, что вы - пример

для подражания знакомых и друзей. Теперь обратите внимание на те результаты, которые еще следует совершенствовать.

От 6 до 8 очков

Ваши привычки приемлемы, но их можно и улучшить. Посмотрите еще раз на вопросы, где у вас стоят ответы "иногда" или "никогда". Что нужно сделать, чтобы улучшить ваши показатели? Даже небольшие изменения часто могут помочь улучшить самочувствие.

От 3 до 5 очков

Ваше здоровье в опасности! Наверное, вам следует больше знать об опасности, с которой вы сталкиваетесь и о необходимости изменения своего поведения. Вероятно, вам нужна помощь в том, чтобы достигнуть желаемых изменений образа жизни и состояния здоровья.

От 0 до 2 очков

Конечно, вы достаточно знаете о своем здоровье и без этого теста, но ваши ответы показывают, что вы подвергаете свое здоровье серьезной и ненужной опасности. Возможно, вы не знаете о риске и о том, что с ним связано. Вы можете легко получить необходимые вам сведения и помощь, если захотите. Следующий шаг за вами.

Вы можете начать правильную жизнь прямо сейчас!

В только что заполненном вами тесте содержалась самооценка различных сторон вашего образа жизни. Вот наиболее важные советы.

Избегайте сигарет. Курение — наиболее важная причина многих болезней и преждевременной смерти. Особенно рискуют беременные женщины и их нерожденные дети. Люди, бросающие курить, уменьшают вероятность заболевания раком легких и болезнями сердца. Поэтому если вы курите, дважды подумайте, прежде чем зажечь следующую сигарету. Если вы решили продолжать курить, попытайтесь хотя бы уменьшить число сигарет или перейти на сигареты с низким содержанием никотина и смол.

Соблюдайте благоразумие при употреблении алкоголя. Алкоголь изменяет привычки и поведение. Многие люди способны ограничивать свое потребление алкоголя и избегать нежелательных последствий. Регулярное потребление алкоголя ведет к циррозу печени и представляет опасность для здоровья. Статистика показывает, что вождение автомобиля в состоянии алкогольного опьянения часто является причиной аварий и несчастных случаев. Если вы все же пьете алкогольные напитки, делайте это разумно и умеренно.

Будьте осторожны при употреблении лекарств. Сейчас потребление лекарств — как разрешенных, так и запрещенных — один из основных источников опасности для здоровья. Даже некоторые прописанные врачом лекарства могут быть опасны при употреблении в сочетании с алкоголем или перед вождением

автомобиля. Избыточное или продолжительное употребление - транквилизаторов может вызвать психические и физиологические изменения. А эксперименты с наркотиками типа марихуаны, героина, кокаина, ЛСД могут вызвать многочисленные опасные эффекты или даже привести к гибели.

Будьте разборчивы в еде. Переедание и избыточный вес создают опасность диабета, воспаления мочевого пузыря, высокого кровяного давления. Но правильно питаться - это значит потреблять меньше жиров (особенно животных), холестерина, сахара и соли. Попробуйте перейти на свежие фрукты и овощи. Вы почувствуете себя лучше.

Регулярные физические нагрузки. Почти каждый может улучшать состояние своего здоровья путем доступных физических упражнений (если у вас есть какие-то сомнения, обратитесь к врачу). Энергичные упражнения по 15-30 мин. три раза в неделю помогут оздоровить сердце, сбросить лишний вес, натренировать мускулы и улучшить сон. Подумайте, какие изменения нужно внести в режим дня лично вам, чтобы чувствовать себя лучше!

Учитесь держать себя в руках. Стресс — нормальная часть жизни; все сталкиваются с ним в определенной степени. Причины стресса могут быть и плохими, и хорошими, желательными или нежелательными (например, продвижение по службе или уход супруга). Если держать себя в руках, стресс не создает особых проблем. Но болезненная реакция на стрессовую ситуацию, такая, как слишком быстрое или нервное вождение автомобиля, употребление больших доз алкоголя, продолжительное раздражение, может вызвать разнообразные физиологические или психологические проблемы. Даже в самый тяжелый день найдите несколько минут, чтобы успокоиться и отдохнуть. Обсуждение проблем с кем-нибудь, кому вы доверяете, часто помогает найти удовлетворительное решение. Поймите разницу между вещами, за которые стоит драться и менее важными.

Главное внимание — безопасности. В первую очередь в каждой ситуации проверьте безопасность у себя дома, на работе, в школе, в играх, в дороге. Надевайте ремни безопасности и соблюдайте правила движения. Держите опасные предметы и оружие подальше от детей, имейте рядом с телефоном номера, по которым следует звонить в случае опасности. Если что-нибудь случится - вы наготове.

ЧТО МЕШАЕТ ВАМ БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Этот тест составлен американским профессором Горном. Во многих странах в центрах по борьбе с курением его используют врачи, которые должны разобраться, зачем человек курит. Ведь только поняв это, можно избрать подходящий вид лечения, который в конце концов позволит отказаться от этой вредной привычки. Анализируя приведенные ниже ответы на вопрос теста, отметьте для себя, как часто вы курите по аналогичным причинам и поставьте против каждого ответа набранные очки: за ответ «иногда» - 5 очков, «часто» - 4, «от случая к случаю» - 3, «редко» - 2, «никогда» - 1.

Почему вы курите?

- А. Чтобы поддержать себя в форме.
- Б. Я держу сигарету в руках, и это доставляет мне удовольствие.
- В. Я испытываю удовольствие оттого, что с сигаретой мне легче расслабиться, у меня появляется чувство раскованности.
- Г. Я закуриваю, если почему-то расстроен.
- Д. Мне не по себе, если под рукой нет сигареты.
- Е. Я курю автоматически, не задумываясь о причинах.
- Ж. Курю, чтобы собраться, сосредоточиться.
- З. Сам процесс прикуривания сигареты доставляет мне удовольствие.
- И. Мне просто приятен запах табака.
- К. Я закуриваю, если волнуюсь.
- Л. Когда я не курю, то мне как будто чего-то не хватает.
- М. У меня такое ощущение, что я курю одну сигарету: пока старая догорает в пепельнице, я, не замечая, прикуриваю новую.
- Н. Когда я курю, мне кажется, что я становлюсь бодрее.
- О. Смотреть на дым от сигареты доставляет мне удовольствие.
- П. Чаще всего я курю, когда мне хорошо, я спокоен и умиротворен.
- Р. Я курю, когда мне скучно и не хочется ни о чем думать.
- С. Если я какое-то время не курю, то начинаю испытывать неудержимое желание сделать это.
- Т. Случается, что зажженная сигарета у меня в зубах, но я закурил ее автоматически, неосознанно.

Сгруппируйте наиболее близкие вам ответы и по ним определите свои мотивы курения. Большая сумма за ответы А, Ж и Н, например, свидетельствует:

вы курите, чтобы поддержать, "взбодрить" себя; группа ответов из Б, З и О говорит о том, что вы получаете удовольствие от самого процесса прикуривания, курения и т. д.

І ГРУППА МОТИВОВ

1. А+Ж+Н - мотив стимулирования.
2. Б+З+О - мотив удовольствия от самого процесса курения.
3. В+И+П - расслабление, удовольствие, поддержка.

ІІ ГРУППА МОТИВОВ

4. Г+К+Р - снятие напряжения, придание бодрости.
5. Д+Л+С - неконтролируемое желание закурить, психологическая зависимость.
6. Е+К+Р - привычка.

Результаты могут варьироваться от 3 до 15 очков: от 11 очков и выше - высокая зависимость, 7 и менее очков - невысокой.

А теперь посмотрим, что же у нас получилось...

Вариант первый: вы набрали высокие суммы очков в 1 группе. Это значит, что ваша зависимость от табака скорее психологического, чем физиологического характера. В принципе, держа, перебирая в руках что-то более "безопасное", чем сигарета (карандаш, ручка, четки), вы легко могли бы избавиться от курения. Шансы, что это вам сделать будет нетрудно, высоки.

Вариант второй: дело принимает более серьезный оборот, если вы получили высокие баллы во II группе. Если вы действительно хотите бросить курить, то важно подумать над тем, чем же на самом деле помогает вам курение, и попытаться заменить эту привычку. Достаточным может оказаться лишь усилия воли. Но не стоит отказываться и от других средств.

Этот тест поможет вам понять, почему вы курите, и определить ситуации, когда табак, как вам кажется, вам необходим. Если решите отказаться от курения и подобные ситуации возникнут, вы должны быть готовы к тому, чтобы справиться с этой привычкой, преодолеть себя. Нужно быть готовым и к чувству нехватки сигарет, к тому, что, особенно сначала, вам придется нелегко.

Сейчас применяется много способов избавления от курения. Но важно помнить, что в любом случае успех зависит прежде всего от воли того, кто решил бросить курить.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Попытаемся систематизировать материал о пользе движения для здоровья

Задание 1. Физическая активность может характеризовать ваш образ жизни. Здоровый он или не очень - определить это можно с помощью несложного теста. Оценив все его пункты (в том числе и штрафные), вы наберете соответствующую сумму баллов, которая и позволит вам вывести оценку: «отлично» - более 70 баллов, «хорошо» - более 50 баллов, «удовлетворительно» - более 30 баллов и «неудовлетворительно» - менее 30 баллов. Итак, используете ли вы следующие виды физической активности?

ТЕСТ «ПРОВЕРЬ СЕБЯ»

Штрафные баллы вычитаются из полученной выше суммы.

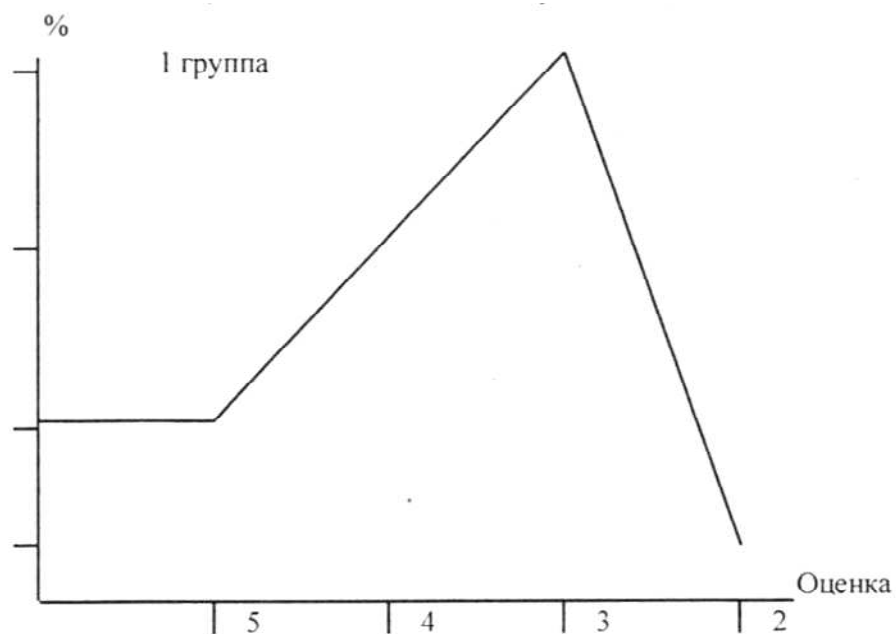
1. За курение - 10.
2. За употребление спиртных напитков - 10.
3. За нарушение намеченного режима дня - 5.
4. За несоблюдение режима питания - 5.

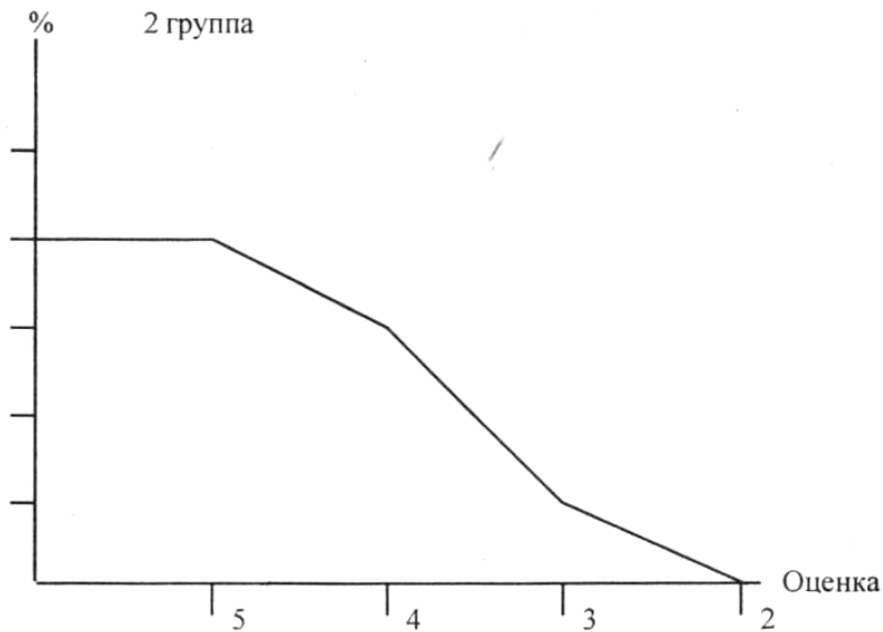
Подведите итоги и сделайте выводы. Разделитесь на две группы и на доске начертите графики группового уровня двигательной активности (в процентах), перечертите графики в рабочую тетрадь.

№ п/п	Виды физической активности	Оценка в баллах		
		регулярно	нерегулярно	не выполняю
1	Утренняя гимнастика (или другие физические нагрузки)	10	7	0
2	Подъем по лестнице пешком (без лифта)	5	3	0
3	Передвижение в школу (институт) пешком	5	3	0
4	Физкультура в школе, институте	10	5	0
5	Физкультурные занятия в свободное время (секция, группы, самостоятельные)	30	10	0

Передвижение из института или из школы пешком	5	3	0
Физкультурные занятия в выходные дни (лыжи, коньки и т.д.)	15	7	0
Закаливающие мероприятия	5	3	0
Участие в спортивных и физкультурно – оздоровительных мероприятиях	10	5	0
Выполнение спортивного разряда	10	5	0
Выполнение физической работы по дому	5	3	0

ПРИМЕРНЫЕ ГРАФИКИ ГРУППОВОГО УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ (% от общего количества учащихся)





ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УРОКА

(Для валеологов и администрации школы)

1. В какой мере содержание и структура урока отвечают принципам развивающего обучения: соотношение нагрузки на память учащихся и их мышление, соотношение воспроизводящей деятельности учащихся и творческой?

2. Какие звенья проблемно - эвристического обучения выполняются учителем и какие - учащимися (кто ставит проблему, кто формирует ее, кто решает)?

3. Какое соотношение контроля, анализа и оценки деятельности школьников осуществляется учителем, присутствует ли самоконтроль и самоанализ учащихся?

4. Какой уровень подготовки учителя к уроку (высокий, средний, низкий, совсем не готов)?

5. Проявляет ли учитель педагогическую нетактичность или недопускает ее?

6. Какой психологический климат в классе (деловой контакт, доверительные отношения, искреннее общение учителя и учеников, конфликтная ситуация или другие отношения)?

7. Следит ли учитель за осанкой учащихся, гигиеническими условиями в классе, применяет ли физминутки или оздоровительные упражнения?

Задание 1. Нарисуйте «палочными фигурами» позы учителя, опишите, что они по-вашему означают, как их может воспринимать ученик, как это повлияет на его психическое здоровье. Отметьте были ли подобные позы у учителя или учеников.

Палочные фигуры (по Т. Сарбину и К. Хардик)

А



покорный
незаинтересованный
сомневающийся
вопрошающий

ожидающий
самодовольный
вызывающий
раздражающий

Б



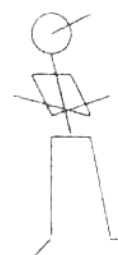
Робкий
Застенчивый
Скромный
печальный

В



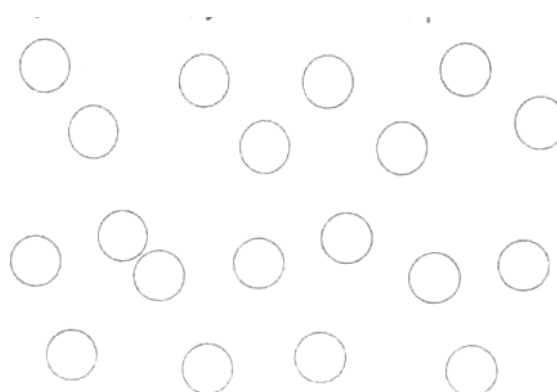
Властный
Удивленный
Подозревающий
отчужденный

Г



Задание 2. Изобразите выражение эмоций во время урока у учителя и одного из учеников (движениями бровей и рта): нейтральные, счастье, гнев, жестокость, страдание, удивление, удовольствие, радость и т.д.

УЧИТЕЛЬ



УЧЕНИК

Предполагается обсудить вопрос о совместимости людей друг с другом в процессе общения. Вопросы для обсуждения:

1. Как повлияют на общение чрезмерная уверенность и низкая уверенность человека в себе (учителя, ученика)?
2. Как могут повлиять на восприятие материала учеников позитивные и негативные эпитеты (память, мышление, развитие утомления)?
3. Что вы можете предложить по изменению данного урока, а что оставите в неизменном виде?

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

(Программа спецкурса по валеологии в школе)

Авторы программы: преподаватель НГПУ, кандидат биологических наук, доцент Н.П. Абаскалова, учитель биологии и валеологии гимназии № 7 Новосибирска Л.И. Нилова.

Пояснительная записка

Предлагаемый курс вводится с целью ориентации учащихся на здоровый образ жизни, выработку невосприимчивости к вредным привычкам. Содержание занятий дает учащимся представление о социальных, общественных, личностных последствиях вредных привычек и путях их преодоления. Программа акцентирует внимание на вооружении учащихся научными представлениями о социальной сущности вредных привычек, мерах их профилактики и обеспечивает формирование убеждений в том, что пьянство, алкоголизм, наркомания, токсикомания, курение ведут к физической, умственной и нравственной деградации человека, его потомства и общества в целом.

Программа рассчитана на учеников 6 - 11 классов с учетом психических и физиологических особенностей разных возрастных групп. Планируемое учебное время: 17 часов в год в каждом классе, всего 102 часа на весь курс обучения (по 0,5 час. в неделю).

В процессе работы предполагаются как теоретические, так и практические занятия, в том числе под руководством студентов и преподавателей НГПУ, участие учащихся в научной работе. Практические занятия проводятся на базе НГПУ для учащихся 10 - 11 классов, занимающихся в химико-биологических группах по плану руководителей групп.

Примерный тематический план спецкурса
6 КЛАСС

№	ТЕМА	Кол-во часов
1	Табак завоевывает мир (история возникновения табакокурения).	2
2	Чем опасен табачный дым.	2
3	Почему люди начинают курить.	1
4	Сокращение жизни курильщиков в зависимости от числа ежедневно выкуриваемых сигарет и от возраста курильщиков.	1
5	Курение и рак.	1
6	История и география распространения алкоголя.	2
7	Почему люди пьют алкогольные напитки.	2
8	Пьянство и несчастные случаи.	1
9	Влияние алкоголя на сердце и сосуды.	1
10	Наркомания и токсикомания, общее и различное в этих болезнях по характеру и тяжести течения.	1
11	Подготовка и проведение конкурса альтернатив вредным привычкам.	3

7 КЛАСС

№	ТЕМА	Кол-во часов
1	Почему дети курят	1
2	Никотиновые отравления	2
3	Разрушение зубной эмали и слизистых оболочек у курящих	1
4	Табак и сердце	1
5	Борьба с курением в различных странах мира	1
6	Получение и использование этилового спирта. Классификация алкогольных напитков.	3
7	С чего начинается пьянство. Где грань между пьянством и трезвым образом жизни.	3
8	Пьяный за рулем.	1
9	Влияние алкоголя на головной мозг и печень. Алкогольный гепатит и цирроз.	1
10	Особенности течения наркомании и прогноз заболевания.	1
11	Антиреклама табачных изделий.	1
12	Деловая игра «Пресс – конференция по проблемам борьбы с вредными привычками.	2

8 КЛАСС

№	ТЕМА	Кол-во часов
1	Физико - химический механизм курения.	2
2	Табачный дым и витаминная недостаточность.	1
3	Пассивное курение и злокачественные опухоли у детей.	1
4	Курение и гангрена ног.	1
5	Курение и болезни легких.	1
6	Алкогольные напитки с точки зрения химика.	1
7	Психотропное и наркотическое действие алкоголя. Эйфория как условие развития психической зависимости.	2
8	Спорт и спирт несовместимы.	1
9	Пьянство и закон.	1
10	Алкогольные гастрит, панкреатит, энтероколит и нефрит.	2
11	Социальный, возрастной и половой состав курильщиков, алкоголиков, наркоманов и токсикоманов.	2
12	Суд над алкоголем.	2

9 КЛАСС

№	ТЕМА	Кол-во часов
1	Причины привязанности к табаку.	2
2	Курильщики поневоле.	1
3	Бронхиты у курящих детей.	1
4	Табачный дым и аллергия.	1
5	Курение и работа автономной нервной системы.	1
6	Социальный вред курения.	1
7	Как бросить курить.	1
8	Социальный вред пьянства.	1
9	Алкогольное вырождение. Алкогольные пары + табачный дым.	2
10	Неформальные подростковые группы, особенности мышления, эмоций, поведения. Поведение наркотизированной группы как единого организма.	1
11	Действие алкоголя в сочетании с наркотиками и токсинами.	1
12	Особенности хронического воздействия алкоголя на организм и психику детей и подростков.	1
13	Конкурс стенгазет "Здоровый образ жизни".	1
14	Разработка КВН и участие в нем.	2

10 КЛАСС

№	ТЕМА	Кол-во часов
1	Курение как социальная проблема.	2
2	Поражение органов дыхания.	2
3	Табачный дым и сопротивляемость организма.	1
4	Пассивное курение и бронхиальные заболевания у детей школьников	1
5	Табак - пособник язвы.	1
6	Как бросить курить.	1
7	Социальные факторы, определяющие возникновение и развитие пьянства.	1
8	Стадии и формы опьянения и алкоголизма.	3
9	"Алкогольный голод".	1
10	От пьянства до убийства. Духовная смерть.	1
11	"Голодные" клетки. Алкоголь и пеллагра.	1
12	Изменение личности, психические нарушения у наркоманов и токсикоманов.	1
13	Разработка и проведение урока здорового образа жизни.	1

11 КЛАСС

№	ТЕМА	Кол-во часов
1	Табачный дым и здоровье будущей мамы.	
2	Табачный дым и будущие отцы.	
3	Чем опасен табачный дым для развивающегося плода организма	
4	Табачный дым и становление эритроцитарной системы системы у новорожденного.	
5	Асфиксия, желтуха новорожденных и табачный дым.	
6	Табачный дым и вес новорожденного.	
7	Почему ребенок с неохотой сосет грудь курящей матери матери	
8	Как бросить курить.	
9	Алкоголь и развивающийся организм.	
10	"Питейные" предрассудки.	
11	Наследственная наркомания.	
12	Конвенции и классификации ВОЗ по психотропным и наркотическим веществам.	
13	Экспериментирование с вредными веществами и связь с поведением.	
14	Работа со специальной литературой, составление конспекта научной статьи, монографии.	

ОГЛАВЛЕНИЕ

Педагогическая валеология - путь к сохранению здоровья учащихся.....	5
I. УРОКИ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ.	
Горбачева Е.Д. Твой режим дня (1 класс).....	7
Горбачева Е.Д. Глаза. Кто как видит (2 класс).....	11
Цыганкова Н.Е. Берегите глаза! (2-3 классы)	17
Желтяник Л.П. Сон в нашей жизни (3 класс)	19
Желтяник Л.П. Дыхание и здоровье (2 класс)	24
Желтяник Л.П. Праздник здоровья (3 класс).....	27
Желтяник Л.П. Телеграмма(1 класс)	34
Желтяник Л.П. Путешествие в страну здоровья (3 класс)	40
Супрыткина Л.В., Абаскалова Н.П. В здоровом теле здоровый дух (3 класс).....	45
II. ВАЛЕОЛОГИЯ ЧЕРЕЗ ШКОЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ	
Биология и валеология	
Нилова Л.И. Вредные привычки и здоровье (9 класс).....	49
Абаскалова Н.П. Просто нос (9 класс).....	57
Курта О.В. Алкоголь и его влияние на организм (7-8 класс).....	63
Курта О.В. Биологические ритмы и их влияние на здоровье (9 класс).....	67
Абаскалова Н.П. Биологические ритмы и здоровье (10-11 классы)	70
ОБЖ и валеология	
Тимакова Н.А. Приемы выживания человека в условиях вынужденной автономии в природе (6 класс)	77
Физическое воспитание и валеология	
Руденко А.А., Гребнева О.Л. Грация (5-8 классы).....	79
Литература и валеология	
Федоров М.В. Духовный аспект здоровья в романе А.С. Пушкина Евгений Онегин	89
Абаскалова Н.П., Шуленина Н.С. Духовность и здоровье (10-11 класс)...	96
ИЗО и валеология	
Попова Н.П. Эмоциональное здоровье (5-9 классы).....	106
Иностранный язык и валеология	
Маслова Р.С. Валеологическое воспитание средствами английского языка.....	109
Маслова Р.С. Как справиться со стрессом (11 класс).....	114
Маслова Р.С. Витамины (10-11 классы).....	119

III. ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ И ВНЕКЛАССНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Н.П. Абаскалова

Заповеди здорового питания.....	126
Краткая программа.....	127
Потребляйте соль и натрий в умеренных количествах	130
Пресс-конференция «Правильное питание»	137
Здоровье и выбор образа жизни.....	144
Игра как метод преподавания валеологии.....	162

IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ НАУЧНОЙ И УЧЕБНОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ

Н. П. Абаскалова

Методы оздоровительной педагогики	173
Аутогенная тренировка.....	174
Комплекс упражнений для психофизической тренировки	178
Массаж.....	180
Как снять усталость.....	182
Когда утомляются глаза.....	186
Восстановление голоса	188
Самооценка	190
Определение леворукости у младших школьников.....	200
Методы определения типологических особенностей высшей нервной деятельности (ВДН).....	204
Методика-психофизиологическое присоединение.....	227
Развитие и тренировка мышечной силы.....	229
Карта-схема валеологического обследования детей и подростков	236
Сводные таблицы о витаминах и микроэлементах	237
Питание и вес тела. Индекс массы тела.....	246
Как сохранить зрение.....	248
Контроль за состоянием развития свода стопы у школьников	257
Методика для развития дыхательной функции организма	258
О пользе физической культуры (анкета)	268
Анкета о здоровье учителя	269
Проверьте свой образ жизни.....	270
Валеологический анализ урока. (Для администрации школы).....	279
Вредные привычки. (Программа спецкурса по валеологии в школе).....	281

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Абаскалова Н.П., Айзман Р.И., Вайнер Э.Н. и др. Программа по валеологии для средней школы. - Новосибирск.: НГПУ, 1997.
2. Агаджанян Н.А. Резервы нашего организма. - М.: Знание, 1990.
3. Айванхов О.М. Гармония и здоровье. - М.: Просвещение, 1993.
4. Айзман Р.И., Муравьева Я.Л., Абаскалова Н.П. и др. Рабочая тетрадь для практических занятий по валеологии. - Новосибирск, 1997.
5. Аникеева Н.П. Воспитание игрой. - М.: Просвещение, 1990.
6. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье.-М.: Советская Россия, 1990.
7. Базарный В.Ф. Укрепление здоровья детей за счет интеграции процессов обучения и направленного формирования функции зрения. - Красноярск, 1987.
8. Безруких М.М., Ефимова С.П. Как помочь ребенку с ослабленным здоровьем преодолеть школьные трудности. - М., 1994.
9. Белов В. И. Психология здоровья. - М.: Респекс, 1994.
10. Бетти Лу Ливер Обучение всего класса. / Пер. с англ. О.Е. Биченковой. - М.: Новая школа, 1995.
11. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - М., 1990.
12. Васильева И.Н. Целитель обретает силу. - Новосибирск, 1996.
13. Воложин А.И. Путь к здоровью. - М.: Знание, 1991.
14. Гетманова А.Д. Логика. - М.: Новая школа, 1995.
15. Григорьева Т.Г. и др. Основы конструктивного общения. - М., 1997.
16. Денисов А.Ф. Введение в педагогическую логику. Часть1. Логика понятия. - Красноярск, 1997.
17. Доскин В.А., Куинджи Н.К. Биологические ритмы растущего организма. - М.: Медицина, 1989.
18. Држевецкая И.А. Биологические ритмы и их значение для учебной и трудовой деятельности. - Ставрополь: СГПИ, 1990.
19. Журнал по Валеологии. - Ростов - на - Дону, 1996-1999.
20. Журнал Основы безопасности жизни. - М., 1996 - 1998.
21. Зайцев Г.К. Школьная валеология. - СПб.: Акцидент, 1997.
22. Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. Педагогика здоровья. Образовательная программа по валеологии. - СПб., 1994.

-
23. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. Уроки Айболита. Уроки знайки. - СПб., 1995 - 1997.
 24. Змановский Ю.Ф. Воспитайте детей здоровыми. - М.: Медицина, 1990.
 25. Кабанова С.А. Секреты радости. - М.: Поиск, 1990.
 26. Кабонин В.А. Помоги себе сам: аутотренинг, самогипноз. - Шадринск: Исеть, 1992.
 27. Капра Ф. Уроки мудрости / Пер. с англ. - М., 1996.
 28. Колбанов В.В., Зайцев Г.К. Валеология в школе. - СПб., 1992.
 29. Краткая философская энциклопедия. - М.: Прогресс, 1994.
 30. Куликов В.И. Индивидуальный тест «Словесный портрет». - Владивосток, 1988.
 31. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. - Л.: Медицина, 1986.
 32. Небылицин В.Д. Основные свойства нервной системы человека. - М.: Просвещение, 1996.
 33. Никифоров Ю.Б. Аутотренинг и физкультура. - М., 1989.
 34. Охотина Л.Т. Психологические основы урока. - М., 1997.
 35. Склянова Н.А., Залавский С.В., и др. Программа курса валеологии для общеобразовательных школ. - Новосибирск, 1997.
 36. Трещева О.Л., Асташина М.П., Гогольчева В.П., Мирошникова Р.И., Павлова И.В., Гребенникова Н.Б., Коптева Т.В. Валеология: Программа для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ.-Омск, 1999.
 37. Словесно-логический способ обучения. Методический аспект подготовки и проведения семинара. - Красноярск.: КВКУРЭ ПВО, 1994.
 38. Шуманов Б.Н. Валеология. - М.: Российское Педагогическое Агенство, 1987.
 39. Учебно-воспитательная и оздоровительная работа в школах и группах продленного дня. - М., 1988.
 40. Экология человека и валеология: научные и прикладные аспекты здоровья детей и подростков. - СПб., 1997.
 41. Экология человека: духовное здоровье и реализация творческого потенциала личности. - Новосибирск: СО РАН, 1998.

Надежда Павловна Абаскалова
ЗДОРОВЬЮ НАДО УЧИТЬ!
(Валеология через школьные предметы)

Ответственный за выпуск Т.А. Коробейникова
Редактор Я.М. Кузнецов
Художник А.М. Зылева
Художественный редактор А.В.Чернавин
Компьютерная верстка Н.Л. Романова
Корректор Васенева В.Л.
ЛР №066482 от 01.04.1999г.
Подписано в печать 10.01.2000г.
Формат 60х90 /16.
Бумага газетная. Печать офсетная.
Гарнитура Тайме. Усл. печ. л. 18,25 Уч. - изд.л 17
Тираж 5000 экз. Заказ № 14.

Издательская компания «Лада»
630090, Новосибирск-90, ул. Институтская, 4/1

Отпечатано в СП «Наука»
Новосибирск, ул. Станиславского 25