

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ	
1.1. Сущность понятия «адаптация младших школьников».....	6
1.2 Особенности физиологической адаптации младших школьников к процессу обучения	19
1.3. Повышение уровня физиологической адаптации младших школьников к процессу обучения.....	24
Выводы по 1 главе	29
Глава2. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В УСЛОВИЯХ ШЕСТИДНЕВНОЙ РАБОЧЕЙ НЕДЕЛИ	
2.1. Диагностическая программа констатирующего эксперимента.....	30
2.2. Результаты констатирующего эксперимента.....	32
2.3. Методические рекомендации по включению здоровьесберегающих форм работы в учебный процесс.....	43
Выводы по 2 главе.....	53
Заключение	55
Список литературы.....	57
Приложения	61

Введение

Многочисленные медико-гигиенические и психофизиологические исследования, результаты всероссийских диспансеризаций, отчеты призывных комиссий свидетельствуют о неудовлетворительном состоянии здоровья подрастающего поколения. Требования необходимости разработки специальных мер по сохранению и укреплению здоровья школьников аргументированы важными государственными документами, определяющими стратегию развития и системы образования и государства в целом.

Проблема сохранения здоровья участников образовательного процесса в последние годы привлекает особое внимание руководство страны, СМИ, всего общества, потому что от здоровья участников образовательного процесса зависит будущее нации и нашего государства. Несмотря на все это, по данным Минздравсоцразвития РФ, здоровье учащихся стремительно ухудшается. Так, за последние 5 лет общая заболеваемость детей 6-летнего возраста выросла на 32%, заболеваемость детей до 14 лет возросла на 16%. Примерно 53% учащихся имеют ослабленное здоровье.

Как известно, здоровье взрослого закладывается в детстве. Это связано с тем, что напряженность процессов роста и развития детского организма делает его очень уязвимым, чувствительным к неблагоприятным воздействиям внешней, в том числе, школьной, среды. Зачастую у ребенка появляется качественно новый тип патологического эффекта, отличный от болезни: альтерация индивидуального развития.

Здоровье ребенка, его рост и развитие, социально-психологическая адаптация во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 7 лет такой средой является система образования, с пребыванием в учреждениях которой связано более 70 % времени его активной жизнедеятельности. Но школьная образовательная среда содержит факторы риска нарушений здоровья и тем самым осложняет работу механизмов саморегуляции физиологических функций, способствует развитию болезней.

Со второй половины XX века в обществе идет постоянная дискуссия о возрастании объема учебной нагрузки в школе, об усложнении содержания учебных программ, о негативном влиянии школы на здоровье учащихся. В последнее время в обществе активизировалась дискуссия о режиме работы школы. Идут споры о целесообразности перехода на 5-ти дневную рабочую неделю, о том, как изменится адаптация в этих условиях и не возрастет ли «физиологическая цена» за обучение, не ухудшится ли здоровье учащихся.

В последнее время многими исследователями (А.И.Захаров, Д.Н.Исаев, О.А.Карабанова) отмечается рост количества учащихся с нарушениями поведения, невротическими состояниями, психосоматическими заболеваниями, которые вызваны трудностями физиологической адаптации к новым социальным условиям, в данном случае, к условиям шестидневной учебной недели. По данным разных авторов (Беличева, Коробейникова, Лусканова), такие трудности испытывают от 15 до 40% учащихся начальных классов общеобразовательной школы, то есть проблема приспособления организма детей к новым социальным условиям является в настоящее время актуальной.

Объект исследования: физиологическая адаптация к обучению.

Предмет исследования: актуальное состояние физиологической адаптации к обучению в условиях шестидневной рабочей недели.

Цель исследования: выявить актуальный уровень физиологической адаптации младших школьников к обучению и разработать методические рекомендации по его повышению.

Достижение поставленных целей предполагает решение следующих теоретических задач:

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме, определив общую картину понятия «физиологическая адаптация младших школьников к учебной деятельности»;

2. Выявить критерии, подобрать методики, провести констатирующий эксперимент и оценить актуальный уровень физиологической адаптации младших школьников к процессу обучения.

Гипотеза: уровень физиологической адаптации младших школьников к обучению определяется значением адаптационного потенциала и степенью выраженности неблагоприятных симптомов физиологической адаптации.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ШЕСТИДНЕВНОЙ РАБОЧЕЙ НЕДЕЛИ

1.1 Сущность понятия «физиологическая адаптация младших школьников к процессу обучения»

Младший школьный возраст - это особый этап в жизни человека. Л.И. Божович определяет, что ребенок, поступивший в школу, оказывается в новой «социальной ситуации развития». Меняется его весь привычный образ жизни: сейчас он вынужден постоянно учиться, расширять свой круг общения со сверстниками, у него возникают новые авторитеты, изменяется характер взаимоотношений с его родителями. [4]

Учебная деятельность для младшего школьника является главенствующей, она во многом определяет его развитие. Личные наблюдения за младшими школьниками свидетельствуют о том, что, как правило, наиболее успешны в учебной деятельности дети, адаптированные к ней и к социальной среде, в которой она осуществляется. В связи с этим целесообразно рассмотреть понятие социальной адаптации.

Термин «адаптация» (от лат. *adaptatio* - прилаживание, приспособление) получил отражение в публикациях различных авторов. Анализ, охватывающий 46 дефиниций, проведенный Т.В. Середой, показывает, что варианты понимания его сущности достаточно разнообразны и порой противоречивы. В них делаются акценты на разных сторонах изучаемого явления. По-видимому, такое разнообразие подходов к определению адаптации, связанной с использованием его в различных науках, с конкретными задачами исследования, а также на разницу в подходах, принятых в отдельных научных школах. Мы считаем адаптацию человеческого организма и другие биологические системы, открытыми системами в целом. [24]

Рассматривая понятие «адаптация к школьному обучению», целесообразно обратиться к различным его интерпретациям, в частности к понятию «адаптация» в трудах отечественных исследователей и специалистов.

К примеру, Ожегов С. И. в своем словаре дает такое определение: адаптация - приспособление организма к изменяющимся внешним условиям.

С.А.Козлова рассматривает адаптацию как приспособление личности, самостоятельное и насильственное, к условиям социальной среды и результат этого процесса; приспособление, привыкание к новым условиям.[2]

В концепции А. В. Петровского адаптация рассматривается как особый момент, фаза в становлении человека, от которой в значительной степени зависит характер его дальнейшего личностного развития. [31]

Обращаясь к психологическому словарю, можно найти следующее определение: адаптация - процесс приспособления организма, популяции или другой биологической системы к изменившимся условиям существования (функционирования). Адаптация человека основана на разработанной в процессе эволюционного развития набора морфологических и физиологических изменений, направленных на сохранение относительного постоянства его внутренней среды гомеостаза.

В педагогическом энциклопедическом словаре понятие «адаптация» дается как приспособление организма к условиям существования. Целью адаптации является устранение или ослабление разрушающего действия факторов окружающей (биологической, физической, химической, социальной) среды.

Согласно Е.В. Шарапановской, под приспособлением, а, следовательно, и под адаптацией можно понимать гармонизацию взаимоотношений внутренних условий с внешними условиями окружающей среды. [16]

Оба подхода являются действительными, если они не противоречат, а дополняют друг друга, так как внутреннее равновесие, очевидно,

определяется внешним балансом и невозможно без него, и наоборот: внутренний баланс является существенным условием внешнего.

Так, согласно Ф.З. Меерсону, адаптация представляет собой процесс приспособления организма к внешней среде или к изменениям, происходящим в организме. То есть адаптация рассматривается как процесс достижения и внутреннего, и внешнего равновесия. По А.А. Реану, А.Р. Кудашеву, В.В. Богословскому, адаптация - это процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования. [40]

А.Д. Слоним определяет адаптацию как совокупность физиологических особенностей, обуславливающих уравнивание организма с постоянными или изменяющимися условиями среды.

Физиологическая адаптация — это совокупность физиологических реакций, лежащая в основе приспособления организма к изменению окружающих условий и направленная на сохранение относительного постоянства его внутренней среды — гомеостаза. [13]

На протяжении жизни человеку неоднократно приходится переживать периоды адаптации. Первый из них — момент рождения, сразу после которого организм должен достаточно быстро приспособиться к множеству таких вновь возникших факторов, как сила тяжести, переменная температура, воздушная среда, микробные агрессии и т. п. Поскольку внешняя среда постоянно меняется и задает свои условия организму, постольку жизнь есть непрерывная адаптация к физическим, химическим, биологическим и социальным факторам окружающей среды.

Срочная и долговременная адаптация. Впервые столкнувшись с действием какого-либо фактора, способного нарушить гомеостаз или привычную деятельность физиологических систем, организм бурно реагирует, пытаясь найти выход из создавшегося положения. Бурная реакция организма проявляется в виде активации множества физиологических функций. Такая срочная адаптация базируется на том функциональном

диапазоне, который характерен для каждой из участвующих в этом процессе физиологических функций. Эта порой хаотическая активность обычно позволяет решить задачу срочного приспособления, хотя его физиологическая цена может быть чрезвычайно высока. Поэтому, если такое же воздействие возникает вновь и вновь, организм переходит к другой стратегии адаптации, которая требует значительно более глубоких перестроек и во много раз больше времени, но позволяет решить возникшую задачу гораздо эффективнее. Такая долговременная адаптация обязательно включает в себя этап активации генетического аппарата клеток тех органов и тканей, которые наиболее активно участвуют в процессах срочной адаптации. Доказано, что сам процесс срочной адаптации через образующиеся при этом промежуточные продукты обмена веществ (в частности, циклический АМФ) как раз и запускает активацию клеточного генома, что необходимо для начала синтезов новых белков и других структурных и функциональных молекул в клетках адаптирующегося организма. Постепенно, по мере многократного повторения воздействия фактора, к которому приспосабливается организм, его структурные и функциональные возможности становятся все в большей мере пригодными для наиболее эффективного и экономичного реагирования на каждое такое воздействие. И наконец, наступает момент, когда организм воспринимает воздействие этого фактора как нечто совершенно обычное, не ведущее к какому-либо значительному увеличению функциональной активности. Считается, что для человека этот период обычно составляет около 6 недель.

Известный физиолог XX в. Г. Сельев середине 50-х годов создал концепцию, в соответствии с которой адаптация имеет 2 компонента — специфический и неспецифический. [9]

Специфический компонент — это определенные приспособления определенных органов, систем, биохимических механизмов, которые обеспечивают наиболее эффективную работу всего организма в данных определенных условиях. [39] К примеру, у населения, проживающего в

горных районах, где концентрация кислорода в атмосферном воздухе ниже, чем на уровне моря, замечается целый ряд особенностей системы крови, в частности повышенная концентрация гемоглобина (чтобы можно было более эффективно извлекать кислород из проходящего через легкие воздуха). Появление загара на эпидермисе у людей, находящихся достаточно длительное время в условиях сильного воздействия солнечных лучей— также пример структурной специфической адаптации, позволяющей снизить риск повреждений избыточной лучистой энергией тех тканей, которые расположены ниже поверхностных слоев эпидермис. Таких примеров можно привести большое количество, и они довольно хорошо известны уже давно. Специфические приспособления в организме формируются благодаря изменению активности определенных участков генома в тех клетках, от которых такое приспособление зависит, и это происходит на протяжении довольно значительного времени. Обычно человеку необходимо 6—8 недель на то, чтобы полностью адаптироваться к влиянию нового для него фактора.

Заслуга Г. Селье заключается в том, что он обратил внимание на неспецифические компоненты адаптации, которые выявляются постоянно, независимо от природы действующего фактора. Селье смог так же разобраться в главных механизмах гормональной регуляции, формирующихся в начальный период адаптации, называемой стресс-реакцией.

При воздействии любого стресс-фактора, прежде всего активируется мозговое вещество надпочечников, которое вырабатывает адреналин и норадреналин. Эта функция, находящаяся под контролем симпатического отдела вегетативной нервной системы, всегда первой активизируется в ответ на любые неблагоприятные воздействия или просто на резкое изменение окружающей среды. Даже резкое слово, приказ или упрек могут вызвать у человека стресс, в результате которого в кровь выбрасывается большое количество катехоламинов. Механизм действия катехоламинов на клетки таков: мобилизуются запасы углеводов в печени, которые могут

потребуется, если организму предстоят активные действия, а нервная ткань будет нуждаться в дополнительном питании для выполнения своей функции. [15] Вслед за этим наступает вторая фаза эндокринной регуляции стресс-реакции. Для ее начала необходима активация гипоталамических нейромедиаторных влияний на гипофиз, в ответ на которые передняя доля гипофиза выбрасывает в кровь адренокортикотропный гормон. Этот гормон воздействует на кору надпочечников, заставляя ее выделять большое количество гормона кортизола — одного из главнейших глюкокортикоидов. Это название отражает тот факт, что гормоны данной группы, имеющие похожее химическое строение, участвуют в регуляции углеводного обмена в клетках организма, обладая сильно выраженным катаболическим эффектом. Функция кортизола и ему подобных гормонов заключается в том, чтобы усиливать образование гликогена в печени за счет использования аминокислот. Поскольку образование свободных аминокислот в организме происходит зачастую за счет распада мышечных белков, в результате совместного действия гормонов надпочечников складывается такая метаболическая ситуация: мышечные белки при распаде преобразуются в аминокислоты; аминокислоты под действием кортизола преобразуются в гликоген; гликоген под действием адреналина высвобождает глюкозу. В итоге стремительно увеличивается уровень глюкозы в крови, что и обеспечивает энергетические потребности нервной и других тканей в условиях стресса. Кроме того, кортизол создает препятствие поглощению глюкозы клетками тела (кроме нервной ткани, которая не чувствительна в этом отношении к действию инсулина и кортизола), а также усвоению мышечными клетками свободных аминокислот.

Еще одно действие кортизола — усиленное расщепление жиров в клетках тела, в результате чего уровень жирных кислот в крови также увеличивается. Таким образом, гормональная регуляция на этом этапе стресса состоит в мобилизации всех важнейших субстратов, которые могут понадобиться любым тканям организма для срочной и напряженной

деятельности. Сердечно-сосудистая система может рассматриваться как индикатор адаптационных реакций целостного организма на различные средовые воздействия [48]. В связи с этим инструментальные методы оценки сердечно-сосудистого гомеостаза и вегетативной регуляции, в том числе по данным анализа variability сердечного ритма (BCP) широко используются в медицине и физиологии. В определении адаптации существенное место отводится приспособлению. Это справедливо в рамках субъект-объектного подхода. Другой точки зрения придерживаются представители субъект-субъектного подхода: «адаптация является изменением состояния как самого приспособляющегося организма, так и той среды, где это происходит» (М.С. Каган). [10]

Таким образом, субъект-объектный подход рассматривает адаптацию как процесс внутренних изменений адаптирующейся системы, ее приспособления к новым условиям; субъект-субъектный - как процесс и внутренних изменений адаптирующейся системы (приспособления), и преобразования той среды, к которой она адаптируется. На основе лексического значения слова «адаптация» и «размещение», это полезно для понимания адаптации ее только внутренних изменений. Мы рассматриваем тему устройства самой адаптации к условиям конкретной среды. Это, конечно, не исключает возможности влияния внутренних изменений в субъекте на изменения окружающей среды.

Рассмотрим понятие «адаптации» с точки зрения зарубежных ученых. Возникновение понятия «адаптация» (от лат. *Adapto* - приспособляю, *adaptane*-приспособление, *adaptacio* приспособляемость (приспособляемое) относится ко второй половине XVIII в., когда немецкий физиолог Ауберт (1865 г.) использовал этот термин для характеристики явлений приспособления чувствительности органов зрения и слуха в ответ на действие адекватных раздражителей. В дальнейшем проблемой адаптации получили развитие в рамках эволюционной теории и общей биологии (Ж. Ламарк, Ж. Сент-Иллер, Г. Спенсер, Ч. Дарвин). [40]

По мнению М.Р. Битяновой, адаптация - это не только приспособление к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию. Следовательно, адаптированный ребенок - это ребенок, приспособленный к полноценному развитию своего личностного, физического, интеллектуального и других потенциалов в данной ему новой педагогической среде.

Адаптация может быть психологическая, сенсорная, социальная. Социальная адаптация является одним из видов адаптации, под которой понимается постоянный процесс интеграции индивида в общество, процесс активного приспособления индивида к условиям среды социальной, а также результат этого процесса. В рамках социальной адаптации может быть выделена адаптация ребенка к школе, потому что под школьной адаптацией понимается сложный процесс приспособления ребенка к школе и школы к ребенку. Приступая к какой-то деятельности, человек адаптируется к новым условиям, постепенно привыкает к ним. В этом ему помогает накопленный опыт, который с возрастом расширяется и обогащается.

В психологии предложены различные определения адаптации, которые требуют специального рассмотрения. Она также должна разработать определение адаптации личности, которая выражается в психологическом плане, было бы основанием для рассмотрения различных аспектов процесса адаптации и его результат - индивидуальной адаптации к конкретным социальным ситуациям или устойчивых структур. [28]

В зарубежной психологии значительное распространение получило необихевиористское определение адаптации, которое используется, например, в работах Г. Айзенка и его последователей.

Адаптацию они определяют:

-как состояние, в котором потребности индивида, с одной стороны, и требования среды - с другой полностью удовлетворены, т. е. это состояние гармонии между индивидом и природной или социальной средой;

-как процесс, посредством которого это гармоничное состояние достигается.

Такое состояние адаптации можно описать только в общих теоретических понятиях, поскольку на практике достижима только относительная гармония между средой и индивидом. Адаптация как процесс, согласно Р. Хэнки, принимает форму изменения среды и изменений в организме путём применения действий (реакций, ответов), соответствующих данной ситуации. Эти изменения являются биологическими. Об изменениях психики и использования собственно психических механизмов адаптации в этом сугубо бихевиористском определении нет речи. Это обстоятельство является основным недостатком бихевиористского подхода к проблеме адаптации личности.

Согласно интеракционистской концепции адаптации, которую развивает, в частности, Л. Филипс, все разновидности адаптации обусловлены как внутриспсихическими, так и средовыми факторами (Philips L., 1978).

Согласно Л. Филипсу, адаптированность выражается двумя типами ответов на воздействия среды: принятие и эффективный ответ на те социальные ожидания, с которыми встречается каждый в соответствии со своим возрастом и полом (посещение школы, овладение школьными предметами, установление дружеских отношений со сверстниками, ухаживание, брак). Такую адаптированность Л. Филипс считает выражением конформности к тем требованиям, которые общество предъявляет к поведению личности.

В более специфическом смысле: гибкость и эффективность при встрече с новыми и потенциально опасными условиями, а также способность придавать событиям желательное для себя направление. В этом смысле

адаптация означает, что человек успешно пользуется созданными условиями для осуществления своих целей, ценностей и стремлений. Такая адаптированность может наблюдаться в любой сфере деятельности. Адаптивное поведение характеризуется успешным принятием решений, инициативы и четкого определения их собственного будущего. Человек, который выполняет в основном адаптацию формы, не вдали от проблемных ситуаций, и использует эту ситуацию, чтобы реализовать свои устремления, цели, основные требования (Philips L., 1978).

Следует отметить еще одну важную особенность интеракционистского понимания адаптации: представители этого направления психологии проводят различие между адаптацией и приспособлением. Так, например, Т. Шибутани (1998) пишет: «Итак, каждая личность характеризуется комбинацией приемов, позволяющих справляться с затруднениями, и эти приемы могут рассматриваться как формы адаптации. В отличие от понятия «приспособление», которое относится к тому, как организм приспособливается к требованиям специфических ситуаций, адаптация относится к более стабильным решениям - хорошо организованным способам справляться с типическими проблемами, к приемам, которые кристаллизуются путем последовательного ряда приспособлений». [34]

Такой подход, во-первых, выгодно отличается от бихевиористского тем, что в нем проводится различие между адаптацией и приспособлением, тогда как бихевиористы для всех случаев используют термин «приспособление», что является выражением их биологизаторского подхода к психической активности человека. Это объединяет концептуальный аппарат социальной психологии личности и теории социально-психической адаптации. Во-вторых, подход интеракционистов, как он представлен в книге Т. Шибутани, ясно указывает на то, что следует провести различие между ситуативной адаптацией и общей адаптацией к типичным проблемным ситуациям. Он рассматривается как очень полезная идея, согласно которой общая адаптация (и адаптация) является результатом последовательности

ситуационных адаптаций к повторяющимся ситуациям с общими определяющими характеристиками. [11]

Психическую адаптацию можно определить как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который (процесс) позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности.

Несмотря на большое разнообразие определений адаптации, в качестве общих во всех них можно выделить, как считает Н.Н. Мельникова, следующие моменты:

- процесс адаптации всегда предполагает взаимодействие двух объектов;

- это взаимодействие разворачивается в особых условиях - условиях дисбаланса, несогласованности между системами;

- основной целью такого взаимодействия является некоторая координация между системами (здесь имеется в виду как координация внутренних условий с внешними, так и достижение внутреннего равновесия, так как без последнего невозможно достижение этой координации);

- достижение цели такого взаимодействия предполагает определенные изменения во взаимодействующих системах. [12]

Адаптация младшего школьника к учебной деятельности является условием успешности его обучения. Необходимыми условиями успешности ребенка в обучении является его ответственность и стремление проявлять себя в учебной деятельности. В практике имеют место случаи адаптации младшего школьника в форме приспособленчества, в результате которого он эффективно, но безответственно выполняет требования учителей и родителей, стремясь к избеганию негативных последствий неповиновения.

При этом ребенок не проявляет себя, отвечая у доски, выполняя классные и домашние задания, его «Я» как бы отстраняется от его деятельности, личная инициатива в учебной деятельности отсутствует. Подобная стратегия поведения лишь создает иллюзию относительного

успеха в учебе и со временем неизбежно приводит к трудностям в обучении. Кроме того, напряжение, создаваемое страхом «провала» и наказания со стороны учителей и родителей (в такой ситуации оно возникает неизбежно), нарастая, может приводить к невротизации личности. [6]

Адаптацию не следует рассматривать как самоцель. Его следует рассматривать лишь в качестве одного из условий успеха в обучении. Важно создать условия, которые стимулируют процесс адаптации младших школьников к учебной деятельности, его обязанности, деятельность, стремление к самопроявлению в обучении.

Таким образом, в современной психолого-педагогической литературе под адаптацией понимается сложный, многофакторный процесс включения человека в новые условия жизнедеятельности, новую систему требований и контроля, в новый коллектив. Говоря об адаптации детей к школе, мы подразумеваем и их приспособление к окружающему миру, окружающим людям, и, наоборот, окружающего мира и людей к ним, т. е. это двусторонний процесс. При недостаточном развитии одной из сторон процесс адаптации детей к школьному обучению проходит длительно, болезненно, может закончиться отторжением ребенка от нового, для него еще непривычного социума - школы.

Адаптация младшего школьника к школе, к учебному процессу и графику всегда была одной из актуальных проблем начальной школы. Однако, из-за скоротечности видимых взрослому внешних проявлений неоднозначного поведения школьника в новых сложившихся условиях пребывания в школе, из-за множественности педагогических задач, решаемых учителем в этот же период - процесс адаптации детей в современной школе остается не до конца изученным, а, следовательно, часто проблемным.

В последнее время при изучении разных проблем, связанных с обучением детей в школе, используется термин "школьная дезадаптация". Этим термином, как правило, обозначаются отклонения в учебной

деятельности школьника, проявляющихся в виде затруднений в учении, нарушении дисциплины, конфликтов с одноклассниками.

В общем виде под школьной дезадаптацией подразумевается совокупность признаков, свидетельствующих о несоответствии социопсихологического, психофизиологического статуса ребёнка требованиям общеобразовательной школы, в связи с чем ему трудно адаптироваться к новым условиям, а в крайнем случае – и невозможно.[19]

Дезадаптация - это нарушение приспособления личности школьника к условиям обучения в школе, которое выступает как частное явление расстройства у ребенка общей способности к психологической адаптации в связи с какими - либо патологическими факторами.

Обычно рассматриваются 3 основных типа проявлений школьной дезадаптации:

1) неуспешность в обучении по программам, выражающаяся в хронической неуспеваемости, а также в недостаточности и отрывочности общеобразовательных сведений без системных знаний и учебных навыков (когнитивный компонент ШД);

2) постоянные нарушения эмоционально-личностного отношения к отдельным предметам, обучению в целом, педагогам, а также к перспективам, связанным с учебой (эмоционально-оценочный, личностный компонент ШД);

3) систематически повторяющиеся нарушения поведения в процессе обучения и в школьной среде (поведенческий компонент ШД).

Различают следующие степени школьной дезадаптации:

1. Легкая;
2. Среднетяжёлая;
3. Тяжёлая.

При легкой степени нарушений у первоклассников дезадаптация затягивается до конца первой четверти. При среднетяжелой - до Нового года, при тяжелой - до конца первого года обучения.

1.2 Особенности физиологической адаптации современных младших школьников

Для того, чтобы умело использовать имеющиеся у ребенка резервы к обучению в школе, необходимо как можно быстрее адаптировать детей к работе в школе и дома, научить их учиться, не тратя лишних физических усилий, быть внимательным, усидчивым. По данным отечественных и зарубежных авторов, до 30-50% школьников имеют срывы в виде нейровегетативных, психоневрологических нарушений, учащения респираторных заболеваний. [22]

Несостоятельность адаптационных процессов в детском возрасте служит ранним признаком и причиной развития патологии в последующие возрастные периоды.

Школьная жизнь включает несколько периодов, которые называют критическими и которые требуют наибольшей мобилизации адаптационных механизмов. Прежде всего, это период поступления в школу, вызывающий ломку стереотипа поведения ребенка, обусловленную требованиями школьной жизни. Еще один период для младших школьников - переход на шестидневную рабочую неделю. При этом, когда основные учебные навыки приобретены и упрочены, но здесь ребенок встречается с новыми трудностями, в т.ч. перераспределение своего рабочего времени, физические и психические особенности организма, на преодоление которых необходимы определенные адаптационные возможности организма.

Рассмотрим компоненты, влияющие на физиологическую адаптацию школьника:

1. Утомление организма. Систематическое утомление относится к патологическому состоянию и ведут не только к снижению качества усвоения учебного материала, но и к ухудшению здоровья. Поэтому раннее выявление признаков утомления и своевременная коррекция являются

важным условием успешной адаптации и сохранения здоровья младших школьников при переходе на 6-дневную рабочую неделю.

На степень умственной работоспособности влияют экзогенные и эндогенные факторы. Анализ динамики умственной работоспособности показал, что к факторам утомления в первую очередь относятся порядок, номер урока, так как показатели умственной работоспособности у учащихся подвержены изменению в течении учебного дня, недели, года. У большинства здоровых детей отмечаются два выраженных подъема работоспособности: первый с 8 до 11 часов, второй - в 16-17 часов.

К концу недели работоспособность снижается. Максимальные ее значения отмечаются во вторник и в среду, а в пятницу и субботу - снижение.

На развитие утомляемости также может оказать влияние трудность урока, которая зависит от объема информации, подлежащей усвоению.

2. Учебная нагрузка. Для сохранения здоровья школьников, успешного обучения в школе большое значение имеет соблюдение режима дня.

В зоне прогрессивного падения работоспособности нельзя требовать выполнения интенсивных нагрузок: при этом происходит истощение энергетических потенциалов организма, что может отрицательно сказаться на состоянии здоровья школьников. [37]

Табл. 1 - Суммарный научно обоснованный недельный объем учебных нагрузок

Классы	Допустимая недельная нагрузка	
	При 6-дневной неделе	При 5-дневной неделе
3-летняя начальная школа		
1-3	25	22
4-летняя начальная школа		
1	22	20
2-4	25	22

Физиологически обоснованной должна быть и продолжительность урока. Период стабильной работоспособности в младших классах 20-25 минут. Сдвоенные уроки нерациональны, поэтому проведение их в начальной школе запрещается.

3. Расписание уроков. Требования к составлению расписания уроков в школе определяются динамикой изменения физиологических функций и работоспособностью учащихся на протяжении всего дня и недели. Рационально составленное расписание должно учитывать сложность предметов и преобладание динамического или статистического компонентов во время занятий.

Федеральный школьный стандарт предусматривает следующее максимальное количество обязательных учебных часов в неделю: 1-е классы – 20; 2-е – 22; 3-е – 24; 4-е – 26.

Таблица 2 - Оценка трудности урока по С.М. Громбаху

Степень трудности	Насыщенность учебными элементами	Характер деятельности учащихся	Уровень формирования знаний и умений
Низкая	От 1 до 5	Репродуктивный	Воспроизведение знаний без изменений, выполнение действий по образцу
Средняя	От 5 до 8	Частично поисковый	Воспроизведение знаний с элементами логических действий, применение знаний в измененной ситуации
Высокая	Свыше 8	Исследовательский	Решение творческих задач, применение знаний в новых условиях

Наиболее трудные предметы рекомендуется включать в расписание вторыми или третьими уроками. Нельзя ставить два или три трудных урока подряд, лучше чередовать их с менее трудными.

Домашнее задание дается учащимся с учетом возможности их выполнения в следующих пределах: в 1 классе (со второго полугодия) до 1 часа, во 2-м - до 1,5 часов, в 3-4-м - до 2 часов.

4. Построение режима дня. Проблема перегрузки в процессе учебной деятельности тесно связана с нарушениями в организации режима дня учащихся.

В большинстве стран мира, так же, как и в России, уроки длятся 45 минут. Такая продолжительность была определена опытным путём, показала свою оправданность и была рекомендована на 3 Международном конгрессе по школьной гигиене (Париж 1959). Специальные исследования кривой динамики работоспособности подтвердили нецелесообразность увеличения продолжительности уроков свыше 45 минут. [33]

Продолжительность перемен между уроками для учащихся всех типов образовательных учреждений должна быть не менее 10 минут большой перемены (после 2 и 3 урока) - 30 минут или две перемены после 2 и 3 уроков две перемены по 20 минут каждая. Перемены необходимо проводить при максимальном использовании свежего воздуха и подвижных игр.

Профилактику дезадаптации нужно начинать независимо от продолжительности учебной недели. Такой подход возможен через учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе программы обучения и организации учебно-воспитательного процесса, через выявление средовых факторов риска снижения уровня здоровья и их своевременную коррекцию.

Профилактика:

- введение коррекционных мероприятий в процесс образования. Многие авторы отмечают, что повышение двигательной активности приводит к снижению утомления. Однако уровень двигательной активности должен соответствовать

возрасту и уровню здоровья ребенка, так как гипердинамика приводит к снижению массы тела и перенапряжению сердечно-сосудистой системы. Кроме того, в ход учебной деятельности возможно включение мероприятий, корректирующих психологические и психофизиологические особенности младших школьников, значимые для эффективного обучения;

- сочетание средств обучения на уроке. Одна и та же дидактическая задача может быть решена разными способами;

- снижение здоровьезатратности в образовании. Достижение этой цели возможно через дифференциальный подход к формированию классов, подбору программ, форм, методов обучения, через индивидуализацию учебной деятельности, через создание благоприятного психоэмоционального сопровождения учебной деятельности, через коррекцию утомления и факторов риска здоровья;

- включение в работу по повышению эффективности адаптации ребенка к шестидневной неделе не только учителя, ученика, но и родителей.

Для осуществления положительного эффекта здоровьесберегающая работа должна осуществляться системно и последовательно на протяжении всего периода.

Таким образом, нарушение времени обучения и ухудшение здоровья младших школьников обусловлены нарушением оптимальности отношений между компонентами педагогической системы: ученик- образовательная среда и учитель - ученик. Причина нарушения этих отношений - нарушение принципа природосообразности при организации и реализации учебно-воспитательного процесса (его несоответствие возрастным, индивидуальным, биоритмологическим, физиологическим механизмам обеспечения жизнедеятельности).

Профилактика школьной дезадаптации может проводиться по двум направлениям: совершенствование педагогического процесса и профилактика, коррекция нарушений психического и физического развития ребенка.

1.3 Включение здоровьесберегающих форм работы в учебный процесс начальной школы

Осознание связи между состоянием здоровья учащихся и образовательным процессом способствовало появлению ряда исследований, рассматривающих различные подходы к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников средствами образования. Стало очевидно, что воспитательная система, изменения в содержании и организации деятельности школ, их инновационная направленность должны быть тесно связаны с проблемой сохранения здоровья школьников. [4]

Внедрение новых педагогических технологий в практику образования, к сожалению, не сопровождается оценкой их влияния на процесс психофизического развития и состояния здоровья школьников. То есть мониторингом - динамическим наблюдением за реакцией детского организма на воздействие на него условий обучения.

Правильно организованный мониторинг позволяет провести адекватную коррекцию деятельности школы в процессе внедрения педагогической технологии и тем самым значительно повысить не только эффективность здоровьесохраняющей деятельности, но и качество работы образовательного учреждения в целом. Разумеется, необходимо учитывать при проведении мониторинга то, что на ребенка оказывают влияние факторы микросоциума (непосредственно школа как комплекс факторов образовательной среды) и макросоциума (факторы, действующие за территорией школы). [7]

Задача мониторинга здоровьесберегающей деятельности школы - оценить степень и направленность воздействия именно образовательной деятельности, в то же время имея в виду системность воздействия на здоровье ребенка в целом окружающей его среды.

Мониторинг как целостный процесс необходимо строить на принципах, отработанных научными учреждениями Российской академии

образования, а именно: комплексность; системность; целостность; динамичность (повторяемость); репрезентативность; методическое единство; наличие обратной связи.

Комплексность подразумевает единовременный охват широкого круга показателей, отражающих как состояние образовательной среды, характер и уровень учебной и внеучебной нагрузки, так и возрастные, социальнопсихологические, индивидуально-типологические (психофизиологические) особенности и адаптивные возможности учащегося.

Системность означает анализ не только самих качественных и количественных показателей, но также взаимосвязей между ними, отражающих структуру и эффективность здоровьесберегающей деятельности учреждений образования.

Целостность - необходимое условие для полноценного анализа данных мониторинга, подразумевающее всестороннее представление результатов. Только в том случае, если мониторинг будет охватывать все необходимые блоки, можно будет проводить полноценный содержательный системный анализ его результатов.

Динамичность (повторяемость) подразумевает многократное обследование одних и тех же контингентов учащихся, конкретных учащихся. Такое динамическое наблюдение обеспечивает преемственность результатов мониторинга на всех его последовательных этапах, а также позволяет анализировать не только уровень, но и динамические характеристики многих показателей, улавливать тенденции их изменений в процессе проведения эксперимента, что очень важно для своевременного принятия адекватных управленческих решений. [8]

Репрезентативность (представительность) обусловлена требованиями статистики, согласно которым надежность выводов и заключений зависит от объема исследованной выборки. Репрезентативность достигается за счет обследования достаточно большого количества обучающихся.

Методическое единство - неперенное условие сопоставимости данных, полученных на разных этапах эксперимента, в разных классах.

Наличие обратной связи - одно из важных условий проведения мониторинга. Работники школы, учащиеся, родители и другие лица, участвующие в проведении исследований, заинтересованы в получении сведений о результатах мониторинга.

Результаты мониторинга могут быть положены в основу управленческих решений, направленных на повышение эффективности жизнедеятельности школы. При составлении комплексной программы мониторинга здоровьесберегающей деятельности в школе необходимо учитывать две качественно различные задачи: мониторинг процесса жизнедеятельности школы, компоненты которого определяют здоровье школьников, и оценку результата показателей здоровья школьников. Причем некоторые показатели, например желание обучающихся посещать школу, будут являться как показателем эффективности процесса - необходимым условием сохранения психического здоровья ребенка, так и показателем результативности проводимых мероприятий. [14]

При отборе конкретных методов, определяющих содержание мониторинга, необходимо учитывать не только их информационную ценность, но также и экономическую целесообразность. Как показывает опыт, важными факторами успешности мониторинга здоровья являются оформленность здоровьесберегающей политики школы и взаимодействие с родителями, которые располагают многими сведениями, имеющими порой решающее значение для комплексной оценки, особенно когда речь идет о внешкольных факторах риска и о поведенческих реакциях ребенка за стенами школы.

Для составления программы мониторинга необходимо определить:

- 1) предмет мониторинга. Предметом мониторинга являются показатели процесса и результата здоровьесберегающей деятельности образовательной организации;

2) содержание мониторинга составляют конкретные методики оценки показателей состояния школьно-зависимых систем организма школьников и соответствующих процессов. [5]

Показателями процесса являются санитарно-гигиенические условия обучения, объем дневной учебной нагрузки на учащихся, характер взаимоотношений учителей с обучающимися, качество питьевой воды и питания и т. д.

Показателями результата будут служить, например, динамика показателей и структуры заболеваемости школьников, динамика уровней функционального и физического развития школьников и т. д.

Выбор конкретных показателей и соответствующих методик диагностики производится на основании рабочего определения здоровья, т. е. с учетом ведущей деятельности и задач возраста.

Применительно к начальной школе ведущая деятельность (определяющая психическое развитие ребенка по А. Н. Леонтьеву и Д. Б. Эльконину) – учебная. Основные задачи: социализация; биологическая задача – рост и развитие.

Достижения младшего школьного возраста: социализация - усвоение норм и правил поведения принятых в обществе; предметные, метапредметные и личностные результаты обучения в совокупности с определенным уровнем физического и функционального развития организма закладывают базу для успешного проживания следующего возрастного этапа - подросткового, с новой ведущей деятельностью – интимно-личностным общением и важнейшей биологической задачей – половое созревание.

При планировании содержания мониторинга также необходимо выделять «сквозные» показатели, которые определяются в любом возрасте (например, физиометрические или заболеваемость), а показатели, характерные для данного возраста, выбираются в зависимости от ступени обучения в школе (I–III);

3) методику и условия осуществления мониторинга. Методика и условия осуществления мониторинга определяются исходя из поставленных задач (сохранение или развитие здоровья), уровня развития и динамики изменений изучаемого качества. Периодичность мониторинга устанавливается образовательной организацией и должна обеспечивать возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводить к переутомлению и не нарушать ход образовательного процесса. [38]

Для адекватного суждения о результатах здоровьесохраняющей деятельности школы необходимо использовать критериальноориентированный мониторинг, основанный на оценке динамики изменений школьно-зависимых функциональных систем организма школьников и показателей психосоциального состояния.

Предлагаемый методологический подход к построению программы мониторинга здоровьесберегающей деятельности в школе позволит повысить эффективность использования новых вариантов педагогических новаций, определить их направленность, предупредить их сдерживающий характер или усилить их положительное влияние на формирование здоровья младших школьников.

Выводы по 1 главе

Адаптация к школе – перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер ребенка при переходе к систематическому организованному школьному обучению. Для достижения эффективности в обучении необходимо формировать положительное эмоциональное отношение к занятиям.

Нарушение времени обучения и ухудшение здоровья младших школьников обусловлены нарушением оптимальности отношений между компонентами педагогической системы: ученик - образовательная среда и учитель - ученик. Причина нарушения этих отношений - нарушение принципа природосообразности при организации и реализации учебно-воспитательного процесса (его несоответствие возрастным, индивидуальным, биоритмологическим, физиологическим механизмам обеспечения жизнедеятельности).

Профилактика снижения уровня физиологической адаптации может проводиться по двум направлениям: совершенствование педагогического процесса (работа с учащимися и поддержание санитарно-гигиенических условий) и работа с родителями в отношении правильного питания, движения, режима дня и личной гигиены.

Правильно организованный мониторинг уровня физиологической адаптации учащихся позволит контролировать учебный процесс в плане соблюдения санитарных норм и правил, учебной нагрузки, режима дня учащихся, расписания уроков и тд. и тем самым повысить не только эффективность здоровьесохраняющей деятельности, но и качество работы образовательного учреждения в целом.

Глава 2. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В УСЛОВИЯХ ШЕСТИДНЕВНОЙ РАБОЧЕЙ НЕДЕЛИ

2.1 Диагностическая программа констатирующего эксперимента (критерии и уровни физиологической адаптации)

На основе психолого-педагогической и физиолого-гигиенической литературы, нами были выделены следующие критерии и определены уровни физиологической адаптации учеников младших классов к обучению. Для выделения критериев и диагностических методик мы опирались на результаты научных исследований Р.М. Баевского и М.М. Безруких.

Так, Р.М. Баевский, в своей научной деятельности, уделял особое внимание учению о здоровье. Он создал абсолютно новый подход к оценке состояний, пограничных между нормой и патологией, которые обрели широкую известность. Роман Маркович сделал вывод о том, что наиболее чувствительной к разным стрессовым воздействиям является сердечно-сосудистая система и ее регуляторные механизмы. [42]

М.М. Безруких, в своей научной деятельности, так же уделяла особое внимание адаптации младших школьников к обучению, физиологическому состоянию учащихся. Предложенный ею тест, направленный на выявление уровня физиологической адаптации, показался нам подходящим для данного исследования, так как в основу его положены имеющиеся у учеников жалобы или признаки их определенного физиологического состояния: особенности сна, невротических проявлений, эмоциональных реакций, наличие головных болей, усталости, вредных привычек, страхов, и др. К каждому критерию нами были подобраны методики для выявления уровня физиологической адаптации (табл. 3). [43]

Таблица 3 - Критерии и уровни физиологической адаптации (диагностическая программа исследования)

Параметр	Критерий	Уровни адаптации			
		Высокий	Средний	Ниже среднего	Низкий
Функциональное состояние ССС	Значение адаптационного потенциала	Адаптационный потенциал принимает значение от 1,7 до 2,1 (1-5)	Адаптационный потенциал принимает значение от 2,2 до 2,6 (6-10)	Адаптационный потенциал принимает значение от 2,7 до 3,1 (11-16)	Адаптационный потенциал принимает значение от 3,2-4,3 (17-29)
Неблагоприятные симптомы физиологической адаптации	Степень выраженности невротических проявлений	Отсутствие или единичные симптомы (0-11)	Нарушения легкой степени выраженности (12-22)	Нарушение средней степени выраженности (23-34)	Выраженные комплексные нарушения (35-45)
Неблагоприятные симптомы физиологической адаптации	Степень выраженности вегетативных проявлений и чувств	(0-5)	(6-11)	(12-17)	(18-21)
Неблагоприятные симптомы физиологической адаптации	Степень выраженности невротических страхов	(0-6)	(7-13)	(14-20)	(21-27)
Физиологическая адаптация в целом		(1-27)	(28-56)	(57-87)	(88-122)

2.2 Результаты констатирующего эксперимента по изучению уровня физиологической адаптации младших школьников

С целью определения уровня физиологической адаптации нами были проведены две соответствующие методики, выбор которых осуществлялся в соответствии с рядом требований:

- Методики должны соответствовать возрастным особенностям.
- Используемые методики должны быть стандартизированы и апробированы на практике. Они должны быть проверены на содержание и статистическую валидность и надежность.
- Методики должны предполагать не только количественный, но и качественный анализ результатов.

Эксперимент проводился на базе МБОУ Лицей №11 в 4 классе Б, в списке класса значится 28 человек.

Методика №1 «Оценка уровня физиологической адаптации» (Р.М.Баевский).

Согласно концепции Р. М. Баевского (1979), диагностика здоровья должна базироваться на оценке адаптационно-приспособительной деятельности организма, индикатором которой является сердечно-сосудистая система. На основе данного подхода, Р. М. Баевский разработал классификацию функциональных состояний или уровней адаптивных возможностей:

1. высокий уровень: состояние удовлетворительной адаптации к условиям окружающей среды, высокие функциональные возможности организма (адаптационный потенциал (АП) менее 2,1);
2. средний уровень: напряжение механизмов адаптации, высокие возможности обеспечиваются высоким напряжением (АП - 2,11-3,2);

3. уровень ниже среднего: неудовлетворительная адаптация, снижение функциональных возможностей(АП - 3,21-4,3);
4. низкий уровень: срыв адаптации, резкое снижение функциональных возможностей организма(АП - больше 4,3).

Эти состояния отражают адаптационный потенциал (АП) человека. С точки зрения уровня здоровья, первое состояние отражает здоровье, последнее - болезнь, а два средних являются переходными между здоровьем и болезнью. Для расчета АП авторами предложены различные варианты (упрощенный и более подробный):

$$\text{АП} = 0,011\text{ЧСС} + 0,014\text{САД} + 0,008\text{ДАД} + 0,014\text{В} + 0,009\text{МТ} - 0,009\text{Р} - 0,27;$$

где АП - адаптационный потенциал;

В - возраст в годах;

САД и ДАД - систолическое и диастолическое артериальное давление в мм рт. ст.;

ЧСС - частота сердечных сокращений в минуту;

МТ - масса тела в кг;

Р - рост в см.

В первый день опытно-экспериментальной работы был измерен рост и вес детей 4 класса. Затем, каждый день на протяжении учебной недели, проводился мониторинг артериального давления, который был снят во второй половине дня, перед последним уроком. Измерения проводились в медицинском кабинете при помощи прибора для измерения артериального давления(приложение А).

Для расчета уровня адаптационного потенциала детей были взяты результаты субботнего мониторинга, который был заключительным в опытно-экспериментальной работе. Помимо этого были использованы результаты всей недели: с понедельника по субботу, для того, чтобы показать на графике, как меняется показатель уровня адаптации школьников 4 класса.

Результаты недельного мониторинга представлены на рис. 1

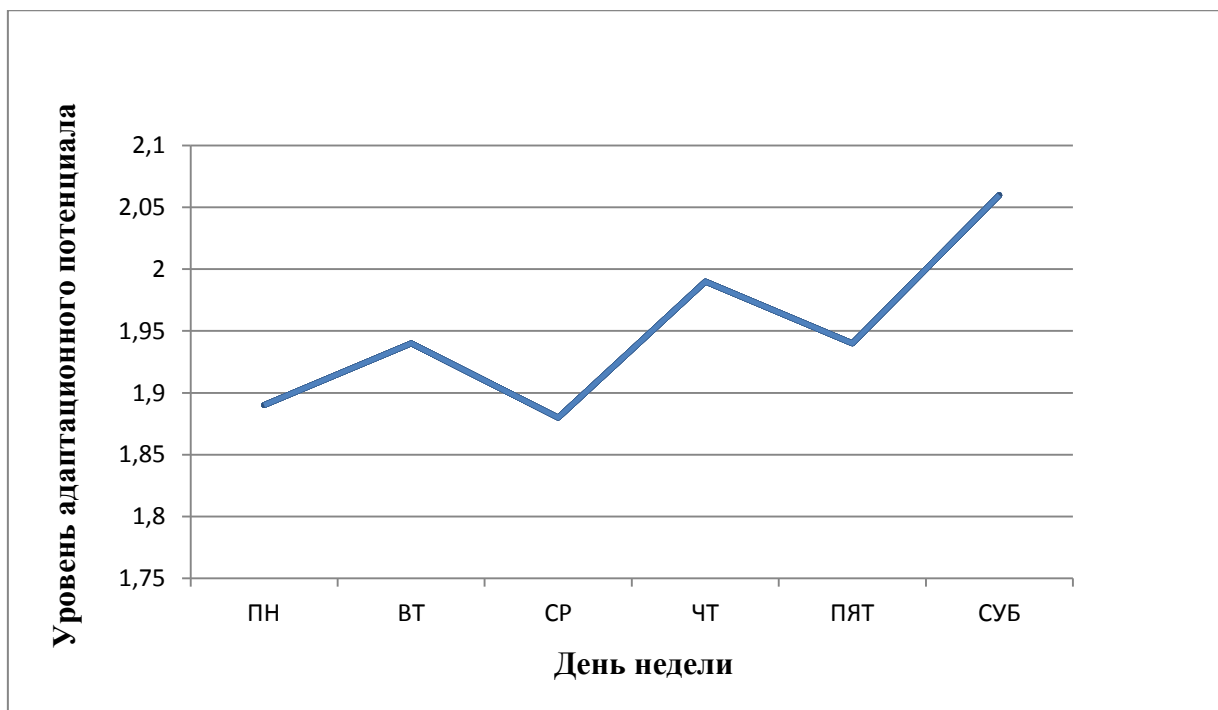


Рисунок 1. Шкала адапционного потенциала с понедельника по субботу

Анализ результатов:

- После подсчета результатов становится видно, что напряжения механизмов адаптации, к концу недели, постепенно начинает расти.
- Напряжение механизмов адаптации замечено у части школьников в субботу, когда показатель адапционного потенциала превысил критерий 2,11.

В связи с этим и было принято решение рассчитать уровень адапционного потенциала всех учеников 4 класса по субботним показателям.

Результаты субботнего мониторинга представлены на рис. 2

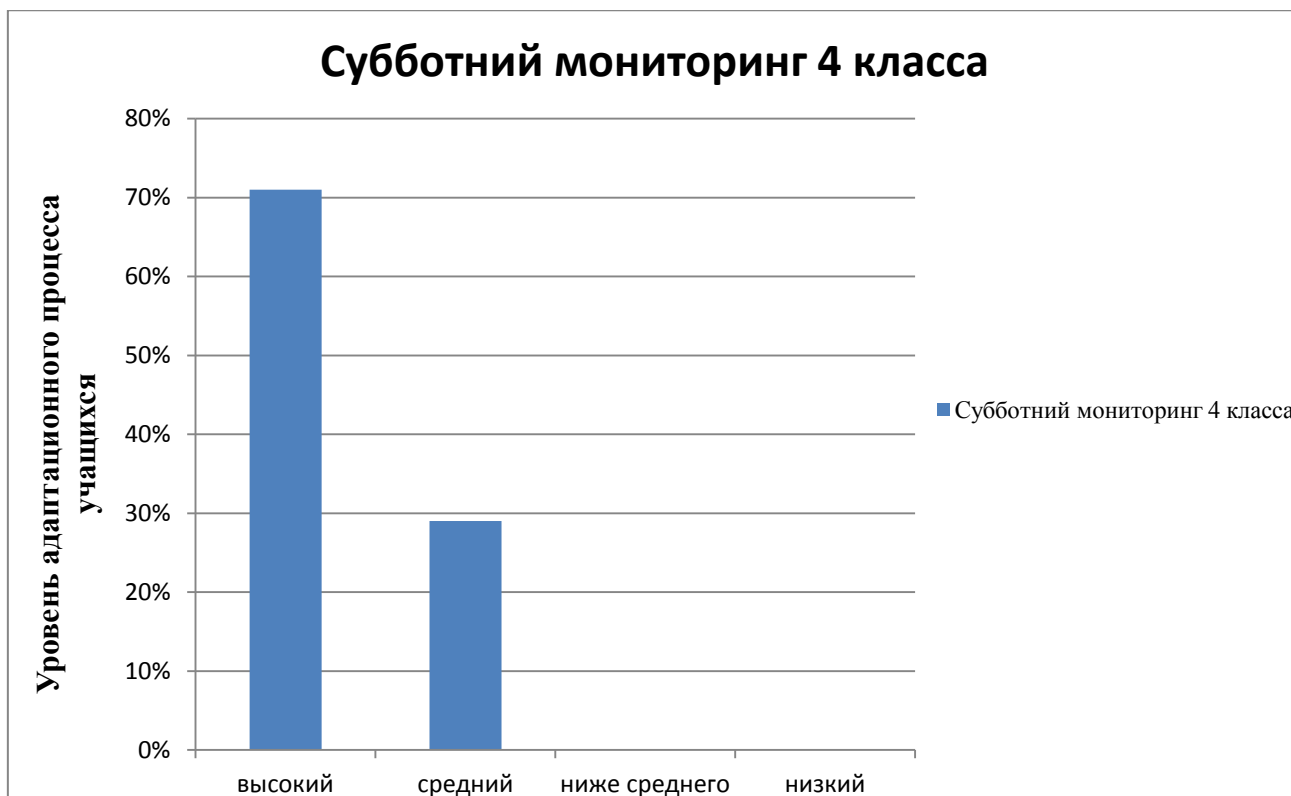


Рисунок 2. Уровень физиологической адаптации учеников 4 класса(по критерию «АП»)

Анализ результатов:

- У 20 учащихся выявлен высокий уровень физиологической адаптации(71%),то есть организм имеет высокие функциональные возможности и легко справляется с учебной нагрузкой.
- У 8 учащихся выявлен средний уровень физиологической адаптации (29%), то есть справляться с учебной нагрузкой становится труднее, так как напряженность регуляторных систем организма увеличивается.
- Уровней «ниже среднего» и «низкого» в процессе исследования нами выявлено не было, следовательно ни у одного респондента адаптационно-приспособительная деятельность организма, индикатором которой является сердечно-сосудистая система, не находится в состоянии резкого снижения функциональных возможностей организма.
- После анализа результатов можно сделать вывод, что уровень

адаптации в 4 классе оценивается как удовлетворительный, но есть группа детей, на которых стоит обратить внимание, чтобы предотвратить снижение функциональных возможностей организма (приложение 2).

Методика №2»Комплексная оценка физического и психического здоровья детей» (М.М. Безруких)

Родителям учеников 4 класса, при помощи учителя, были выданы анкеты, в которых нужно было сделать следующее: отметить, из перечисленных ниже жалоб те, которые имеются у их детей или те, которые возникают у них время от времени.

Необходимо было оценить степень выраженности каждого признака, проставляя напротив каждого знака «+» в соответствующей колонке:

- 0 – отсутствует;
- 1 – слабо выражены;
- 2 – проявляется умеренно;
- 3 – сильно выражены.

Список вопросов, который предлагался в анкете (Приложение 3):

- 1.Грызет ногти?
- 2.Сосет пальцы?
- 3.Отсутствие аппетита?
- 4.Засыпает медленно и с трудом?
- 5.Спит беспокойно?
- 6.Встает неохотно?
- 7.Жалуется на головные боли?
- 8.Жалуется на боли в животе, в области сердца?
- 9.Бывает тошнота, рвота?
- 10.Бывает головокружение или обмороки?
- 11.Заикается?
- 12.Черезмерно потеет, краснеет, бледнеет?
- 13.Легко пугается, плачет?

14. Часто дрожит от возбуждения или волнения?
15. Часто моргает, наморщив нос?
16. Дергает рукой, плечом, раскачивает головой?
17. Страдает недержанием мочи?
18. Испытывает приступы злости, грубости?
19. Боится за свое здоровье?
20. Не может сосредоточиться, рассеян?
21. Стал агрессивен, раздражителен?
22. Тревожен?
23. Старается всегда быть тихим?
24. Боится темноты?
25. Боится всего нового?
26. Боится одиночества?
27. Боится животных?
28. Боится чужих людей?
29. Боится неудачи?
30. Испытывает чрезмерное чувство стыда, позора, вины?
31. Бывает чувство неполноценности, отчаяния?

Критерии оценки: каждый симптом оценивается в 0,1,2 или 3 балла, что суммарно составляет 93 балла.

По сумме набранных баллов вся симптоматика распределяется на 4 уровня по степени выраженности, тяжести и комплексности клинических проявлений.

- 1 уровень – 0-23 балл – отсутствие или единичные симптомы;
- 2 уровень – 24-45 балла – нарушения легкой степени выраженности;
- 3 уровень – 46-69 балла – нарушения средней степени выраженности;
- 4 уровень – 70-93 – проявления декомпенсации.

Целесообразно сгруппировать вышеуказанные вопросы в 3 блока признаков(3 критерия):

1. Невротические симптомы: грызет ногти, сосет пальцы, сон

беспокойный, засыпает медленно, встает с неохотой, головокружения, обмороки, заикание, часто моргает, морщит нос и лоб, дергает рукой, плечом, раскачивает головой, страдает недержанием мочи, не может сосредоточиться, рассеян, раздражителен, агрессивен: легко пугается, плачет, дрожит от возбуждения или волнения, бывают приступы злобы, грубости.

2. Вегетативные проявления и чувства: отсутствие аппетита, головные боли, боли в сердце, в животе, тошнота, рвота, чрезмерно потеет, краснеет, бледнеет: от стыда, позора, вины, неполноценности, отчаяния, уныния.
3. Невротические страхи: боится за здоровье, тревожен по мелочам, старается быть тихим, боится темноты, всего нового, одиночества, животных, чужих людей, неудач.

Результаты тестирования содержатся на рис. 3.

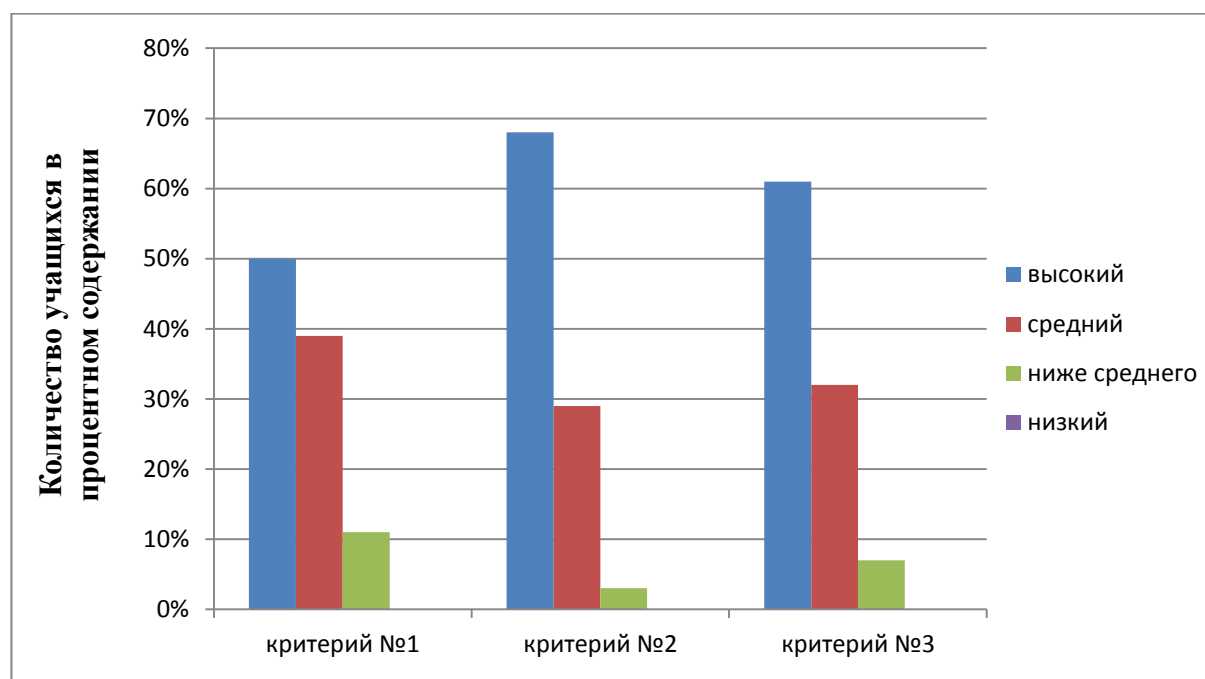


Рисунок 3. Уровень физиологической адаптации учеников 4 класс(по параметру: «неблагоприятные симптомы физиологической адаптации»)

Анализ результатов по критерию №1:

- У 14 из 28 учащихся выявлен высокий уровень физиологической адаптации(50%).
- У 11 из 28 учащихся выявлен средний уровень физиологической адаптации(39%).
- У 3 из 28 учащихся выявлен уровень физиологической адаптации: ниже среднего(11%).
- Низкий уровень физиологической адаптации не был выявлен.

Анализ результатов по критерию №2:

- У 19 из 28 учащихся выявлен высокий уровень физиологической адаптации(68%).
- У 8 из 28 учащихся выявлен средний уровень физиологической адаптации(29%).
- У 1 из 28 учащихся выявлен уровень физиологической адаптации: ниже среднего(3%).
- Низкий уровень физиологической адаптации не был выявлен.

Анализ результатов по критерию №3:

- У 17 из 28 учащихся выявлен высокий уровень физиологической адаптации(61%).
- У 9 из 28 учащихся выявлен средний уровень физиологической адаптации(32%).
- У 2 из 28 учащихся выявлен уровень физиологической адаптации: ниже среднего(7%).
- Низкий уровень физиологической адаптации не был выявлен.

Полученные результаты свидетельствуют о преобладании высокого уровня физиологической адаптации у испытуемых конкретного класса. Вместе с тем у % процентов учащихся нами отмечается уровень ниже среднего по Критерию №1 «Степень

выраженности невротических проявлений» Этому могут способствовать функциональная незрелость, неблагоприятные социально-бытовые условия воспитания.

Таблица 4 - Констатирующий эксперимент 4 Б «класса».

Ученики	Балл, методика №1	Балл, методика №2(критерий 1)	Балл, методика №2(критерий 2)	Балл, методика №2(критерий 3)	Общий уровень
Бит	1в	1в	2с	1в	5в
Баж	1в	1в	1в	1в	4в
Боч	1в	2с	1в	1в	5в
Бык	1в	2с	1в	1в	5в
Вор	1в	2с	2с	1в	6в
Гом	1в	1в	1в	1в	4в
Гер	1в	1в	2с	2с	6с
Гр	2с	3вс	2с	2с	9с
Гус	1в	2с	1в	1в	5в
Дул	2с	1в	1в	2с	6с
Ив	1в	2с	1в	1в	4в
Кл	1в	1в	1в	2с	5в
Кор	1в	1в	2с	1в	5в
Кур	2с	1в	1в	2с	6с
Мал	1в	2с	2с	2с	7с
Нов	2с	2с	3нс	3нс	10нс
Пес	1в	1в	2с	1в	5в
Пол	2с	2с	1в	1в	6в
Поп	2с	2с	2с	2с	8с
Пр	1в	1в	1в	2с	5в

См	1в	1в	1в	1в	4в
Сол	1в	3нс	2с	1в	7с
Ст	1в	2с	1в	1в	5в
Сыч	2с	3нс	2с	3нс	10нс
Сыч	1в	1в	1в	1в	4в
Тол	2с	1в	1в	1в	5в
Цуц	1в	1в	1в	2с	5в
Чеус	1в	2с	1в	1в	5в

Итоговые результаты по двум методикам

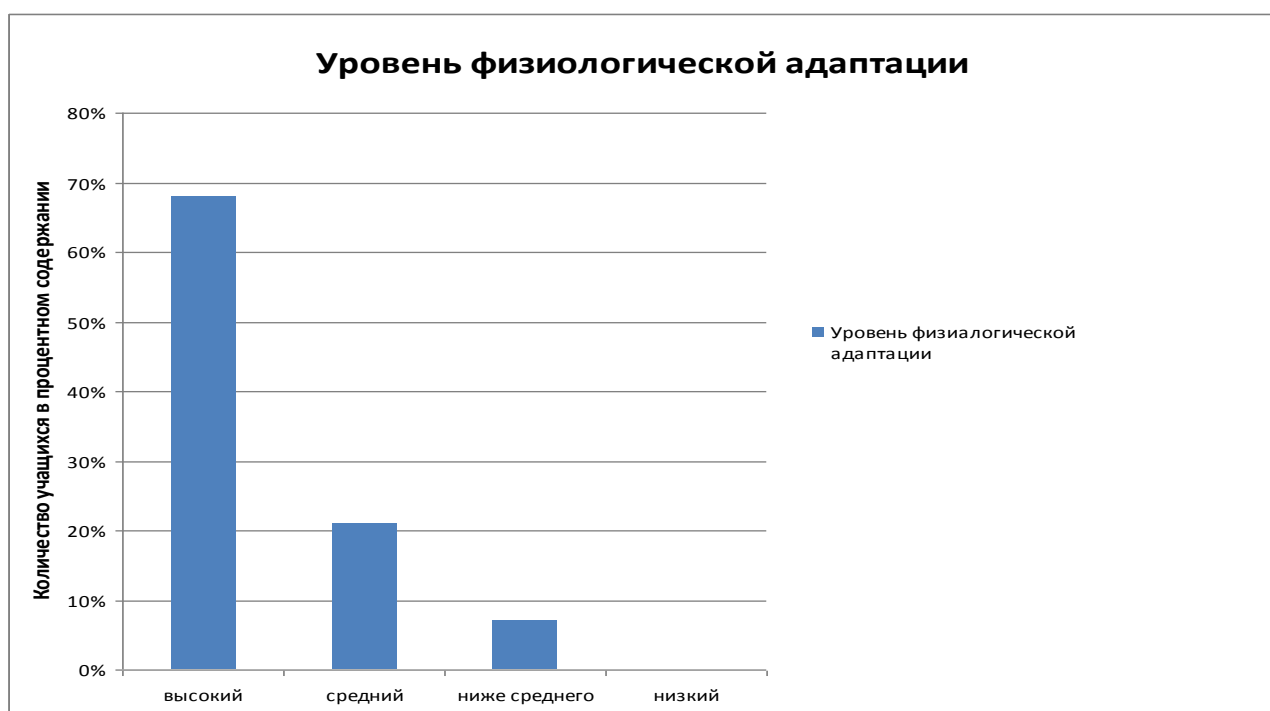


Рисунок 4. Констатирующий эксперимент 4 Б «класса».

Анализ результатов:

- У 19 из 28 учащихся выявлен высокий уровень физиологической адаптации.(68%)
- У 7 из 28 учащихся выявлен средний уровень физиологической адаптации.(25%)

- У 2 из 28 учащихся выявлен уровень физиологической адаптации: ниже среднего. (7%)

- Учащихся с низким уровнем физиологической адаптации выявлено не было. (0%)

Анализ результатов по двум методикам показал, что у большинства учащихся 4 класса «Б» –удовлетворительная адаптация к учебному процессу, однако есть ученики, на которых необходимо обратить внимание, чтобы предотвратить дальнейшее снижение физиологической адаптации.

2.3 Методические рекомендации по включению здоровьесберегающих форм работы в учебный процесс

В результате констатирующего эксперимента было выявлено, что уровень физиологической адаптации младших школьников, у 32%, оказался низким и средним, стало очевидным, что ССС у этих школьников, являясь индикатором функционального состояния всего организма, уже начинает реагировать на факторы внешней среды (школьные факторы риска ухудшения здоровья, неправильного режим дня, отсутствие навыков личной гигиены, неадекватная двигательная активность, слабая иммунная защита).

Поэтому мы предлагаем ряд методических рекомендаций для профилактики дальнейшего снижения уровня физиологической адаптации младших школьников в учебном процессе. Считаем, что повышение его возможно при условии включения в учебный процесс здоровьесберегающих внеурочных форм работы учителя с учащимися и их родителями в отношении правильного питания, движения, режима дня и личной гигиены.

Основная цель рекомендаций - повышение уровня физиологической адаптации младших школьников.

Задачи программы:

1. Оптимизация режима дня, питания, двигательной активности младших школьников.
2. Повышение уровня знаний о личной гигиене младших школьников.
3. Расширение знаний мл.шк. о защитных силах организма (иммунная система).

Мы предлагаем провести ряд профилактических занятий, которые благоприятно повлияют на уровень физиологической адаптации младших школьников и в дальнейшем помогут предотвратить напряжение адаптации, ее неудовлетворительное состояние и возможный срыв адаптационного потенциала. Для этого необходимо провести ряд внеурочных мероприятий (занятий) и родительских собраний.

Работа будет производиться по 5 основным направлениям:

- Гигиена
- Иммунная система
- Режим дня
- Правильное питание
- Активный образ жизни

Активный образ жизни

Гиподинамия - одна из причин снижения адаптационного потенциала. В современном мире большую часть своего времени младшеклассники проводят сидя за компьютером и телевизором.

Два урока физкультуры в неделю ни как не компенсируют недостаток двигательной активности. В то же время нередки и случаи низкой эффективности занятий физическими упражнениями.

Исходя из этого, мы предлагаем обучить учеников подвижным играм, которыми они, смогут пользоваться на переменах, а так же - в свободное время.

Гигиена

Несоблюдение норм гигиены зачастую приводит к снижению уровня адаптации младших школьников. Последние десятилетия медики бьют тревогу. Здоровье детей резко ухудшилось. Это явление вызвано несколькими причинами, одна из них – нарушение основ личной гигиены ребенком.

Учитывая, что проблемы с соблюдением норм гигиены возникают все чаще, а следствие этого могут серьезно сказаться на здоровье школьников, мы предлагаем провести с детьми внеурочное мероприятие, на котором углубим знания на данную тему.

Иммунная система

Организм школьника испытывает серьезные психоэмоциональные нагрузки, меняется режим дня, повышаются требования к дисциплине.

Ребенок испытывает стресс и переутомление, что приводит к резкому снижению иммунитета.

Поэтому мы разработали специальную лекцию для родительского собрания, так как целесообразней доносить важную информацию не до детей, а до их родителей, по естественным на то причинам.

Режим дня

От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе. Большую часть суток школьники находятся в семье. Поэтому родители должны знать гигиенические требования к режиму дня школьника и, руководствуясь ими, помочь своим детям в правильной организации распорядка дня. Поэтому мы разработали лекцию на данную тему, которая будет прочитана на родительском собрании.

Правильное питание

Когда ребенок начинает ходить в школу, требования к его питанию меняются, ведь у школьников довольно большие психологические и умственные нагрузки. К тому же, многие дети посещают спортивные секции. При этом организм продолжает активно расти, поэтому вопросам питания ребенка школьного возраста всегда следует уделять достаточно внимания.

Исходя из этого, мы разработали специальное внеурочное мероприятие, в котором необходимо рассказать о важности правильного питания и игру на данную тему, для которой будет выделено второе внеурочное мероприятие.

Внеурочное мероприятие №1

Разговор о здоровом питании.

Цели:

- Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку.

- Научить детей выбирать самые полезные продукты.

Оборудование: проектор для иллюстрации примеров и изображений.

Ход мероприятия:

Детей, после уроков (предварительно выбирается день, в котором занятий меньше, чем в остальные), приглашаем на внеклассное мероприятие в кабинет. Затем проводим разговор на тему: что же такое правильное питание? Рассуждаем вместе с детьми, выдвигаем предположения, оспариваем непонравившиеся ответы и подкрепляем свои аргументы примерами.

После разговора с учениками проводим небольшую лекцию про правильное питание, по типу:

- Что такое здоровое питание?
- Стоит ли его соблюдать?
- Положительное влияние правильного питания на организм.
- Отрицательное влияние неправильного питания на организм.

Подведение итогов: обобщение и закрепление.

Внеурочное мероприятие №2.

Игра «в магазине».

Цели: закрепить новые знания, полученные на внеурочном мероприятии №1.

Оборудование: распечатанные рисунки полезных и вредных продуктов питания: гречка (30 штук), рис (30), курица (30), молоко (30), гречка (30), яйца (30), огурцы (30), помидоры (30), творог (30), сметана (30), яблоки (30), овсяная каша (30), бананы (30), рыба (30), какао (30), лимон (30), орехи (30), чебурек (30), чипсы (30), газировка (30), картофель фри (30), гамбургер (30), майонез (30), жвачка (30), пончики (30), попкорн (30), лапша быстрого приготовления (30).

Ход мероприятия:

Предлагаем ученикам младшей школы закрепить полученные ранее знания при помощи игры «в магазине». Дети должны посетить «магазин» с заранее заготовленными картинками полезных и вредных продуктов питания и выбрать по одному товару каждой категории для приготовления завтрака, обеда и ужина. После выбора нужных продуктов предлагаем детям разложить их на своих партах для демонстрации. Затем проверяем правильность выбора. Если ученик допускает ошибку, то при помощи учащихся обсуждаем правильность его решения.

Подведение итогов: высказываем свои впечатления о проведенной игре, закрепляем усвоенный материал.

Внеурочное мероприятие №3

Разговор о правильном режиме дня.

Цели:

- Сформулировать у детей представление о правильном режиме дня.
- Объяснить важность соблюдения правильного режима дня.

Оборудование: проектор для иллюстрации примеров и изображений.

Ход мероприятия:

После уроков собираем детей в классе и начинаем разговор о режиме дня. Узнаем у детей, что они об этом знают, читали ли они про это или слышали где-нибудь, соблюдают ли они режим дня?

После обсуждения проводим лекцию, в которой говори о:

- Что же такое режим дня?
- Стоит ли его соблюдать?
- Польза для организма
- Что может случиться, если режим дня не соблюдать?

Подведение итогов: обобщение и закрепление.

Внеурочное мероприятие №4

Викторина «ЗОЖ»

Цель: закрепление знаний, полученных на внеурочных мероприятиях №1 и №3.

Материалы: листы А4, раздаточный материал.

Ход мероприятия:

Разделяем класс на 5 команд и рассаживаем их соответственно. Затем проводим викторину, в которой 7 туров. Дети отвечают по поднятой руке. За правильный ответ команда получает «сердце». Побеждает та команда, которая наберет наибольшее количество «сердец» за правильные ответы.

Туры:

1. «Продуктовая корзина здорового человека» (Каждой команде раздается напечатанные на бумаге названия продуктов, из которых нужно выбрать полезные для человеческого организма и поместить их в продуктовую корзину.)

2. «Режим, режим и еще раз режим!» (Каждой команде раздается лист с неправильным распорядком дня, который нужно исправить.)

3. «Предупреди Петю!» (Каждой команде раздается лист с питанием и распорядком дня Пети, детям нужно предупредить его о возможных последствиях неправильного питания и о последствиях несоблюдения режима дня)

4. «Отгадай кроссворд» (Каждой команде раздается кроссворд с вопросами и картинками.)

Подведение итогов: определяем победителей викторины, высказываем свои впечатления о проведенной игре.

Внеурочное мероприятие №5

«Мы и гигиена»

Цели:

- Углубить знания о гигиене младших школьников.
- Сформировать понимание важности заботы о собственном здоровье.
- Расширить кругозор детей о предметах личной гигиены.

Оборудование: костюм «Мойдодыра», зеркальце, таблички с надписям, мыло, мочалка, полотенце, зубная щетка, аудио записи музыкального сопровождения из мультфильма «Мойдодыр».

Роли:

- Ведущий – учитель.
- «Мойдодыр» – родитель.

Ход мероприятия:

Вначале ведущий начинает разговор о гигиене, в котором рассказывает, что же это такое. Затем ведущий читает стихотворение про «Мойдодыра», после которого выходит сам «Мойдодыр» под соответствующую музыку. Далее идет рассказ о том, как правильно чистить зубы, о том, когда и как часто нужно мыть руки с мылом, о том, сколько нужно иметь полотенец для личной гигиены, о том, какие фрукты и овощи надо мыть перед едой, о возможных последствиях несоблюдения гигиены, о микробах и болезнях, которые преследуют и как с ними справиться.

Подведение итогов: обсуждаем полученную информацию, высказываем мнение о прошедшем мероприятии.

Родительское собрание №1

Приглашаем родителей на собрание по теме: «Здоровое питание ваших детей-залог крепкого здоровья!»

Цель: сформулировать у родителей верное представление о правильном питании младших школьников.

Материалы: проектор для презентации.

Ход собрания:

Разговор о правильном питании рассчитан на 10 – 20 минут в конце собрания. После освещения основных тем, которые касаются успеваемости и орг. моментов, под конец родительского собрания, отводится вышеуказанное количество времени, для лекции и презентации.

В лекции затрагиваются следующие темы:

- Что такое здоровое питание?
- Какие продукты необходимы вашему ребенку?
- Как приготовить вкусную и полезную пищу?
- Здоровое питание – залог крепкого здоровья ребенка

Подведение итогов: родители задают вопросы, делятся своим мнением, высказывают предложения.

Родительское собрание №2

Приглашаем родителей на собрание по теме: «Правильный режим дня – это важно!»

Цель: сформулировать у родителей верное представление о правильном режиме дня.

Материалы: проектор для презентации.

Ход деятельности:

Разговор о правильно режиме дня для детей рассчитан на 10 – 20 минут в конце собрания. После освещения основных тем, которые касаются успеваемости и орг. моментов, под конец родительского собрания, отводится вышеуказанное количество времени, для лекции и презентации.

В лекции затрагиваются следующие темы:

- Что такое правильный режим дня?
- На что влияет режим дня?
- Как правильно составить режим дня?

Подведение итогов: родители задают вопросы, делятся своим мнением, высказывают предложения.

Родительское собрание №3

Приглашаем родителей на собрание по теме: «Иммунная система вашего ребенка»

Цель: сформулировать у родителей верное представление о иммунной системе ребенка

Материалы: проектор для презентации.

Ход собрания:

Разговор об иммунной системе 10 – 20 минут в конце собрания. После освещения основных тем, которые касаются успеваемости и орг. моментов, под конец родительского собрания, отводится вышеуказанное количество времени, для лекции и презентации.

В лекции затрагиваются следующие темы:

- Что такое иммунная система?
- За что она отвечает?
- Признаки сниженного иммунитета.
- Как укрепить свой иммунитет?

Подведение итогов: родители задают вопросы, делятся своим мнением, высказывают предложения.

Внеурочное мероприятие

«Игры на свежем воздухе»

Цель: обучение детей подвижным играм.

Оборудование: мяч.

Рыбачок и рыбки

На полу или на площадке чертится большой круг. Один из играющих – рыбачок – находится в центре круга, он приседает на корточки. Остальные играющие – рыбки, обступив круг, хором говорят: «Рыбачок, рыбачок,

поймай на крючок». На последнем слове рыбачок вскакивает, выбегает, из круга и начинает гоняться за рыбками, которые разбегаются по всей площадке. Пойманный становится рыбачком и идет в центр круга.

Совушка

Ребята становятся в круг. Один из играющих выходит в середину круга, он будет изображать совушку, а все остальные - Жучков, бабочек, птичек. По команде ведущего: «День наступает - все оживает!» - малыши бегают по кругу. Совушка в это время «спит», т. е. стоит в середине круга, закрыв глаза, подогнув под себя одну ногу. Когда же ведущий скамандует: «Ночь наступает - всё замирает!», играющие останавливаются и стоят неподвижно, притаившись, а совушка в этот момент выбегает на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и уводит провинившихся к себе в круг. Они становятся совушками, и при повторении игры все вместе «вылетают» на охоту.

Охотники

Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, имея по маленькому мячу. По сигналу руководителя: «Стой!» - все играющие останавливаются, и охотники с места целятся мячом в кого-либо из них. «Убитые» заменяют охотников. Играющие имеют право увертываться от мяча, но не должны сходить с места. Если игрок после команды «Стой!» сошел с места, он заменяет охотника.

Выводы по 2 главе

1. После анализа результатов по первой методике видно, что у 20 (71%) учащихся выявлен высокий уровень физиологической адаптации. У 8 (29%) учащихся выявлен средний уровень адаптации.

2. Анализ результатов по критерию №1:

- У 14 из 28 учащихся выявлен высокий уровень физиологической адаптации.
- У 11 из 28 учащихся выявлен средний уровень физиологической адаптации.
- У 3 из 28 учащихся выявлен уровень физиологической адаптации: ниже среднего.
- Низкий уровень физиологической адаптации не был выявлен.

Анализ результатов по критерию №2:

- У 19 из 28 учащихся выявлен высокий уровень физиологической адаптации.
- У 8 из 28 учащихся выявлен средний уровень физиологической адаптации.
- У 1 из 28 учащихся выявлен уровень физиологической адаптации: ниже среднего.
- Низкий уровень физиологической адаптации не был выявлен.

Анализ результатов по критерию №3:

- У 17 из 28 учащихся выявлен высокий уровень физиологической адаптации.
- У 9 из 28 учащихся выявлен средний уровень физиологической адаптации.
- У 2 из 28 учащихся выявлен уровень физиологической адаптации: ниже среднего.
- Низкий уровень физиологической адаптации не был выявлен.

3.Подводя итог по двум методикам видно, что у 19 (68%) учащихся уровень адаптации высокий, у 7 (25%) учащихся уровень адаптации средний, у 2 (7%) учащихся уровень адаптации оценивается как ниже среднего, низкого уровня адаптации выявлено не было.

4.Проводимый эксперимент показал, что больше половины учащихся четвертого класса имеют высокий адаптационный потенциал, благодаря которому они без труда справляются с процессом обучения в условиях шестидневной рабочей недели. Но существует ряд детей, у которых, в большей или меньшей степени, есть признаки снижения физиологической адаптации.

Заключение

Адаптация – это процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования.

Адаптация младшего школьника к учебной деятельности является условием успешности его обучения.

Для того, чтобы умело использовать имеющиеся у ребенка резервы к обучению в школе, необходимо как можно быстрее адаптировать детей к работе в школе и дома, научить их учиться, не тратя лишних физических усилий, быть внимательным, усидчивым.

Компоненты, влияющие на адаптацию ребенка:

- утомление организма
- учебная нагрузка
- расписание уроков
- построение режима дня
- Задача мониторинга здоровья сберегающей деятельности школе

оценить степень и направленность воздействия именно образовательной деятельности, в то же время имея в виду системность воздействия на здоровье ребенка в целом окружающей его среды.

- Оценка уровня здоровья школьников по одному показателю не дает целостного представления. Необходима интеграция отдельных стандартизованных (с учетом возраста, пола, типа конституции) параметров в интегральный количественный показатель - индекс. Индекс - это относительный показатель, характеризующий изменение уровня количественного показателя анализируемого процесса или состояния функциональной системы организма во времени по сравнению с исходным (или нормативным).

- Адаптация к школе - перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер ребенка при переходе к

систематическому организованному школьному обучению. Для достижения эффективности в обучении необходимо формировать положительное эмоциональное отношение к занятиям.

• Проводимый эксперимент показал, что больше половины учащихся четвертого класса имеют высокий адаптационный потенциал, благодаря которому они без труда справляются с процессом обучения в условиях шестидневной рабочей недели. Но существует ряд детей, у которых, в большей или меньшей степени, есть признаки проявляющейся дезадаптации. Наиболее тяжелым днем, по показателям артериального давления, в условиях шестидневной рабочей недели, является суббота, это говорит нам о том, что шестидневная учебная неделя повышает риск напряжения механизмов адаптации или ее срыва.

Процесс повышения уровня физиологической адаптации младших школьников будет проводиться при условии:

1. Воздействие на режим дня младших школьников.
2. Воздействие на режим питания младших школьников.
3. Воздействие на двигательную активность младших школьников.
4. Воздействие на гигиену младших школьников.
5. Воздействие на здоровье младших школьников (иммунная система).

Список используемой литературы

1. Агаджанян Н.А. Учение о здоровье и проблеме адаптации / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенва.-М. ; Ставрополь, 2000.
2. Адаптация организма школьников к учебной и физической нагрузке/Под ред. А.Г. Хрипковой.-М.: 2005.-222с.
3. Айзенк, Г. Проверьте свои способности / Г.Айзенек.-М., 1972.
4. Александровская Э.М. Социально-психологические критерии адаптации в школе. – М.: 2007.-153с.
5. Анисимова Е.А. Физиологическая адаптация первоклассников с различными морфофункциональными особенностями: дис. канд биол. наук: 03.00.13. - Томск, 2004.
6. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л.Апансенко, Л.П. Попова.-Ростов на Дону : Феникс, 2000.
7. Баевский Р. М. Оценка адаптационных возможностей и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А.П. Берсенева. М.: Медицина, 1997. - 235 с
8. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологий / Р.М. Баевский.-М.: Медицина, 1997.
9. Безруких М. М. Трудности обучения в начальной школе: Причины, диагностика, комплексная помощь. М.: Эксмо, 2009. С. 260.
10. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка). 4-е изд. М.: Академия, 2009.
11. Безруких, М.М. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения: методические рекомендации / под редакцией М.М. Бехруких, В.Д. Сонькина-М. 2002.
12. Безруких, М.М. Знаете ли вы своего ученика?/М.М. Безруких, С.П. Ефимова.– М.: Просвещение, 1991. – 176 с.
13. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б.Березин-Л. : Изд-во Ленинград.гос у-та, 1988

14. Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе. Хрестоматия по детской психологии: Учебное пособие для студентов / Сост. и ред. Г. В. Бурменская. - М., 1996. - С. 187-213.
15. Бордовская, Н.В., Реан А.А. Педагогика: Учебное пособие. - СПб: Питер, 2008
16. Бугаева Н. Н. Комфорт младших школьников в образовательной деятельности // Начальная школа. – 2009. – № 2. – С. 25–28.
17. Вайнер Э.Н. К вопросу об основополагающих признаках валеологии / Э.Н. Вайнер // Валеология.-2004.-№1.
18. Венгер Л.А., Венгер А.Л. Готов ли ваш ребенок к школе? - М.: Знание, 1994.
19. Григорьева, М.В. Структура мотивов учения младших школьников и её роль в процессе школьной адаптации/ М.В. Григорьева//Начальная школа. –2009. –№1. –С.8-9.
20. Гуров В. А. Тревожность и здоровье младших школьников // Вестн. Томского гос. пед. ун-та. 2009. Вып. 4 (82). С. 56-60.
21. Гуров В. А. Тревожность и здоровье младших школьников // Вестн. Томского гос. пед. ун-та. 2009. Вып. 4 (82). С. 56-60.
22. Гуров В. А., Медведев Л. Н. Практикум по возрастной физиологии: методы оценки школьно-зависимых систем организма и здоровья учащихся / В. А. Гуров, Л. Н. Медведев. Красноярск, 2006. - 163с.
23. Гуров В.А. Влияние технологического компонента образовательной среды на процесс психофизического развития младших школьников. Красноярск: Полиум, 2008.-258 с.
24. Зайцев Г.К. Здоровье школьников и учителей.-СПБ., 1995.
25. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика. Под редакцией Э. М. Казина. / Кемерово, 2011 — 355 с .
26. Игишева Л.Н. Системный подход к оценке состояния здоровья и реабилитации детей в условиях образовательной деятельности: дис...д-ра мед наук/ Л.Н. Игишева, А.Р. Галеев.-Кемерово, 2003.

27. Казин Э.М. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика / под редакцией Н.Э. Касаткина, Е.Л. Руднева, О.Г. Красношлыкова-Кемерово. 2011.
28. Казначеев В.П. Очерки теории и практики экологии человека / В.П. Казначеев.-М. : Наука, 1983.
29. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации / В.П. Казначеев. Новосибирск, 1980. - 192с.
30. Кайгородова Н.З. Эколого-физиологическая адаптация первоклассников к: автореф. дис. д-р.биол. наук: 03.00.16. - Барнаул, 2010.
31. Калашникова О. А. Особенности адаптации одноклассников [Текст] / О. А. Калашникова // Начальная школа. - 2009. № 8. с. 73-75.
32. Каменская, В.Г. Адаптация к школе и учебной деятельности/ В.Г. Каменская// Детская психология с элементами психофизиологии: Учеб.пособие. –М.: ФОРУМ, 2005. – С.229-233.
33. Коваленко Н.В. Физическая культура в школе в условиях модернизации образования : учебно-методическое / Н.В.Коваленко.- Новокузнецк : Из-дство ИПК, 2008.
34. Кравцова Е.Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе.-М.:2007.-145с.
35. Кураев Г.А., Пожарская Е.Н. Возрастная психология: Курс лекций- Ростов-на-Дону: УНИИ валеологии РГУ, 2002. - 146 с.
36. Кураев Г.А., Пожарская Е.Н. Возрастная психология: Курс лекций- Ростов-на-Дону: УНИИ валеологии РГУ, 2002.
37. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков / В.Р. Кучма.-М. : Медицина, 2001.
38. Левина И.Л. Школьная адаптация и ее нарушения / И.Л. Левина.- Новокузнецк : Изд-во ИПК, 2002.
39. Мардахаев, Л.В. Социальная педагогика: учеб.пособие для вузов / Л.В. Мардахаев. – М.,1997.- 234с.

40. Митяева А. М. Здоровье-сберегающие педагогические технологии. / Митяева А. М., «Академия», Москва, 2010. - 187 с.
41. Панкова Е. С. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. / Е. С. Панкова. Красноярск, 2014. - 261 с.
42. Плотникова И.Е. Здравоцентрическая система обучения в медицинском вузе-инновационный педагогический подход// Инновации в науке. - 2013, - С. 82-87.
43. Попов С.В Валеология в школе и дома.-СПб. :СОЮЗ, 1997.
44. Рудьева Д.Г. Физиологическая адаптация и психосоматических развитие школьников в условиях внедрения здоровьесберегающих технологий: дис. канд биол. наук: 03.00.13. 19.00.02. - Ставрополь, 2006.
45. Савина Н.Н. Школьная дезадаптация: природа, структура, причины // Наука и школа. 2010. - №3. - С.118-121.
46. Слоним, А. Д. Учение о физиологических адаптациях / А. Д. Слоним // Экологическая физиология животных. Ч. 1. Общая экологическая физиология и физиология адаптаций. Сер.: Руководство по физиологии. – Л.: Наука, 1979. – 440 с.
47. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. – М.: Знание, 1976. – 87 с.
48. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена.-М., 1990.
49. Шишкина В.А. Движение плюс движение. –М.: Просвещение 1992. – 94 с.

Приложение А

Адаптационный потенциал младших школьников по Баевскому

Б.Н.	1,90
Б.В.	1,89
Б.Д.	2,10
Б.Г.	1,89
В.К.	1,85
Г.Д.	1,96
Г.А.	2,03
Г.Ар.	2,15
Г.Т.	1,88
Д.А.	2,11
И.К.	1,84
К.Ж.	1,87
К.Д.	1,99
К.Е.	2,47
М.Е.	2,08
Н.К.	2,12
П.К.	1,85
П.М.	2,34
П.С.	2,20
П.Ар.	1,91
С.К.	2,09
С.И.	2,00
С.Ж.	1,87
С.М.	2,40
С.Мар.	2,03
Т.П.	2,23
Ц.Е.	1,99
Ч.Д.	2,05

Приложение Б

Данные по измерению артериального давления у детей младшей школы

	пн	вт	ср	чт	пт	сб
Баж	119/70/81	117/71/79	122/74/84	115/67/85	120/74/85	120/74/89
Бит	112/62/75	114/66/75	111/62/74	119/69/81	118/69/83	120/70/87
Боч	120/75/90	120/74/92	118/73/85	124/78/99	119/77/81	117/77/88
Бык	110/66/80	112/69/82	109/69/79	115/70/86	110/69/81	115/71/86
Вор	112/63/86	117/68/90	125/74/99	111/68/82	115/67/95	120/74/101
Гам	118/72/78	110/66/71	112/66/79	120/70/91	124/73/99	123/78/98
Гер	105/62/75	110/64/82	113/66/85	109/61/74	118/72/88	119/72/88
Гр	110/62/70	113/64/71	124/76/88	128/80/97	120/77/100	127/80/105
Гус	118/65/75	116/65/80	118/66/80	122/69/88	120/69/92	121/71/90
Дул	109/65/77	111/65/82	107/65/90	116/70/83	117/60/99	114/63/81
Ив	117/69/83	120/70/90	120/71/100	116/68/81	120/72/101	118/72/94
Кл	105/59/69	111/59/75	101/57/66	112/63/69	113/63/75	119/69/77
Кор	119/66/80	117/65/88	121/70/87	121/70/97	125/72/111	120/70/99
Кур	120/73/88	120/70/95	127/74/99	119/69/83	129/80/101	129/80/103
Мал	118/72/82	114/66/73	120/70/88	124/73/88	128/77/94	125/75/99
Нов	110/64/69	112/69/71	118/69/74	115/69/72	120/71/86	122/72/89
Пес	100/58/67	102/60/70	100/60/66	104/62/69	105/63/69	110/67/71
Пол	119/68/72	123/70/86	117/69/81	124/70/90	124/73/95	127/77/99
Поп	112/63/75	114/66/77	124/78/83	115/69/85	120/74/89	121/74/94
Пр	117/70/77	115/68/81	120/70/85	115/67/79	121/73/99	118/68/87
См	105/62/71	114/66/81	118/69/84	116/65/87	120/77/91	120/75/93
Сол	116/65/74	120/70/80	115/68/71	122/70/88	119/69/82	112/65/78
Ст	119/66/79	125/74/90	123/70/87	124/73/91	124/78/94	120/74/99
Сыч	120/73/85	130/80/111	118/70/84	119/70/85	121/75/97	122/75/100
Сыч	111/62/72	118/72/79	120/71/85	127/74/99	121/70/83	118/69/80
Тол	119/66/77	120/73/86	118/70/90	129/77/99	121/69/103	120/70/98
Цуц	112/67/69	113/67/74	117/66/75	120/70/87	120/70/96	125/72/103
Чеус	119/73/81	121/73/96	124/74/100	119/70/86	121/70/111	129/75/118

Приложение В

Признаки	Степень выраженности			
	0	1	2	3
Грызет ногти				
Сосет пальцы				
Отсутствие аппетита				
Засыпает медленно и с рудом				
Спит беспокойно				
Встает с неохотой				
Жалуется на головные боли				
Жалуется на боли в животе, в области сердца				
Бывает тошнота, рвота				
Бывает головокружение или обмороки				
Заикается				
Чрезмерно потеет, краснеет, бледнеет				
Легко путается, плачет				
Часто дрожит от возбуждения или волнения				
Часто моргает, наморщив нос, лоб				
Дергает рукой, плечом, раскачивает головой				
Страдает недержанием мочи				
Испытывает приступы злости, грубости				
Боится за свое здоровье				
Не может сосредоточиться, рассеян				
Стал агрессивен, раздражителен				
Тревожен				
Старается всегда быть тихим				
Боится темноты				
Боится всего нового				
Боится одиночества				
Боится животных				
Боится чужих людей				
Боится неудачи				
Испытывает чрезмерное чувство стыда, позора, вины				
Бывает чувство неполноценности, отчаяния				

Разговор о правильном питании

- Ребята, отгадайте одну загадку: Что на свете всего дороже?
(Здоровье).

- Правильно, здоровье. Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы. А чтобы быть здоровым нужно уметь правильно питаться. Правильное питание – это одна половина секрета долгой и здоровой жизни.

- Замечательный философ Сократ говорил (Слайд №1): “Человек похож на ту пищу, которую он ест”. Это значит: для того, чтобы быть здоровым, выносливым, нужно есть пищу, содержащую полезные вещества.

Какие эти вещества, мы узнаем позже. Сначала мне скажите, что вы едите, отгадав мои загадки.

(Слайд №2 – после того, как дети называют отгадки, появляются картинки).

1. Вильнет хвостом туда – сюда –
И нет ее, и нет следа. *(рыба)*
2. Может и разбиться,
Может и свариться,
Если хочешь в птицу
Может превратиться. *(яйцо)*
3. Я не сливки, не сырок,
Белый, вкусный... *(творожок)*
4. Круглое, румяное,
Я расту на ветке:
Любят меня взрослые
И маленькие детки. *(яблоко)*
5. Я вырос на грядке,

Характер мой гадкий:

Куда не приду,

Всех до слез доведу. (*лук*)

6. Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи. (*малина*)

7. Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен,

Нужен только красный нос. (*морковь*)

8. Лето целое старалась –

Одевалась, одевалась...

А как осень подошла,

Нам одежды отдала.

Сотню одежонок сложили мы в бочонок. (*капуста*)

- Почему люди должны обязательно употреблять в пищу ягоды, фрукты, овощи? (В них содержится много витаминов).

- Правильно. Человеческий организм – это как большая техника и для его жизнедеятельности необходимы биологически активные вещества. Это витамины. (**Слайд №3**). (Появляются витамины с буквами А,В,С,Д,Е). Витамины обозначаются буквами латинского алфавита.

Они поступают в наш организм вместе с растительной и живой пищей. Они содержатся в овощах, фруктах, мясных и молочных продуктах, ягодах и т.д. Каждый витамин в организме выполняет свою определенную функцию. Какие функции? Они расскажут сами.

Все:

Витамины А, В, С, Д, Е – так мы называемся

Быть здоровыми всем вам мы помочь стараемся.

Витамин А очень важен для зрения и влияет на рост организма. При его недостатке в пище дети плохо растут.

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт. (Слайд 4)

Витамин В способствует хорошей работе сердца. Укрепляет организм, дает запас энергии, участвует в процессах кроветворения.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам. (Слайд 5)

Витамин С укрепляет организм, и человек меньше подвергается простудным заболеваниям, поэтому если не хотите заболеть гриппом, побольше ешьте свежие фрукты и сырые овощи.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он. (Слайд 6)

Витамин Д способствует укреплению тканей всего тела, укрепляет костную систему. Этот витамин в организме образуется и под действием солнца, поэтому, чтобы быть здоровым, летом всем нужно загорать.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней лучше жить! (Слайд 7)

Витамин Е – принимает участие в процессах роста и развития организма. А еще его называют витамином красоты. Если вы будете больше есть такие продукты, где много витаминов Е, то станете красивыми.

Витамин Е, мы советуем тебе,
Чтоб и рос ты, и жил,
Ни о чем не тужил. (Слайд 8)

Для нормальной деятельности организму требуются и другие питательные вещества. Для роста организму в первую очередь требуются белки. (Слайд №9) Белки – строительный материал организма. Они составляют почти пятую часть веса тела человека. Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения: мясных, рыбных и молочных. Содержатся белки и в растениях. Особенно много их в фасоли, бобах, сое, гречневой крупе, орехах.

В большинстве продуктов кроме белков есть жиры. (Слайд №10) Жиры – основной источник энергии, то есть она дают силу нашему организму. Жиров, конечно, много в масле. Сливочное и растительное масла почти полностью состоят из жиров. Но жиры есть и в молочных продуктах, и в мясе, и в рыбе. Без него человек не смог бы работать, учиться, заниматься спортом. Кроме того, жиры помогут организму сопротивляться болезням. Но много жирной пищи есть вредно.

Все дети очень любят сладости. В них тоже есть и белки, и жиры, но больше всего в них углеводов. (Слайд №11) Углеводы, как и жиры, являются для нашего организма источником энергии. Углеводы придают любимым лакомствам сладкий вкус. Их много в овощах, фруктах, ягодах, хлебе, крупе.

Наряду с полезными продуктами, есть много еды бесполезной и даже вредной для нашего организма. (Слайд №15) Многие из этих продуктов вы очень любите и часто покупаете в магазине. Вот, например, всеми вами любимые газировка, кириешки, чипсы, сухарики. Все эти продукты содержат различные химические соединения, которые разрушают наш организм.

В газированной воде много газов. Если встряхнуть бутылку, то пузырьки цепляются за стенки бутылки. Вот и за стенки нашего желудка они цепляются также и делают ему больно. Возникает отрыжка. Если это будет происходить часто, то желудок будет болеть. А еще добавляют туда разные

подсластители. Часто у детей бывает аллергия на многие из этих добавок. А еще можно набрать лишний вес, если пить ее постоянно.

Один из компонентов пепси или колы – кофеин. Кофеин так же оказывает вредное воздействие на работу внутренних органов детского организма, что может привести к развитию серьезных заболеваний. Дети, употребляющие газировку, гораздо хуже спят.

Вред чипсов и сухариков заключается в том, что они обжариваются в большом количестве масла. Если их много будете есть, то можете набрать лишний вес. А еще туда добавляют разные специи. Они сильно раздражают желудок.

Много специй в супах быстрого приготовления. Поэтому, если хотите быть здоровым, не ешьте ролтон.

К вредным продуктам можно отнести любимые многими гамбургеры и хот – доги. Эта пища содержит много жиров, которые плохо усваиваются организмом, кроме того, эти продукты чаще всего употребляется в сухом виде, что очень вредно для здоровья.

Вредными для человеческого организма являются и жевательные резинки. Они были созданы для того, чтобы очищать рот и зубы от сахара и бактерий, поэтому жевать их нужно 10-15 минут после еды, а не на целый день и не на голодный желудок. Чем больше жевательная резинка находится во рту, тем больше бактерий в ней соберется. Кроме того, она мешает думать и учиться: из – за нее вся кровь приливает к желудку вместо головы, которая начинает хуже соображать.

Все дети, да и многие взрослые любят сладости. Мы говорили, что это источник углеводов. Но в большом количестве есть сладкое очень вредно. Например, если будете есть много конфет, то у вас будут портиться зубы. Поэтому, если хотите сохранить здоровье, ешьте поменьше сладкого, чипсов, гамбургеров, пейте меньше газировки.

Лучше ешьте фрукты, овощи, пейте соки и молоко. Даже если вы терпеть не можете молоко, то уж, наверняка не откажетесь от сладкого творожка или мороженого. Все это вкусно и полезно для вашего здоровья.

- Понравилось ли сегодняшнее занятие?
- Что понравилось?
- Что нового узнали на занятии?
- О каких продуктах говорили?
- Какие продукты полезно есть?
- Спасибо за работу! До новых встреч! Будьте здоровы!

«Мы и гигиена»

Цели: образовательная – углубить знания о личной гигиене, формировать понимание важности заботы о собственном здоровье, расширить кругозор детей о предметах личной гигиены, о чистоте и аккуратности
воспитательная - способствовать воспитанию аккуратности, опрятности и потребности к личной гигиены.

Оборудование: костюм Мойдодыра и ученого, таблички с надписями о последовательности мытья рук, зеркальце, расческа, мыло, мочалка, полотенце, зубная щетка, аудио запись песенки про воду из мультфильма «Мойдодыр» и песенки Мойдодыра, памятки «Чистим зубы правильно» (по количеству детей), слайды презентации «Советы ученого». (Для проведения мероприятия необходимо привлечь учащихся старших классов или родителей на роли Мойдодыра и ученого. Заранее подготовить одного ребенка для выступления с рассказом о мыле из истории вещей. В роли ведущего выступает учитель. Мероприятие проводится в оборудованном помещении.)

Ход занятия:

Ведущий: -Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами собрались, чтобы поговорить о гигиене и зачем нужно соблюдать гигиену. А что такое, на ваш взгляд, гигиена? (выслушать ответы детей)

-Гигиена – это наука о том, как сохранить здоровье. А название такое она получила в честь богини здоровья Гигиены. Когда-то очень, очень давно жил в Древней Греции врач Асклепий, сын бога Аполлона. Ещё ребенком Асклепия отдали на воспитание кентавру Хирону, и Хирон научил Асклепия врачебному делу. Асклепий превзошел в врачевании своего божественного отца и воспитателя. Он лечил больных людей, а иногда даже воскрешал, казалось бы, умерших людей. За эту дерзость разозлился на Асклепия главный бог Зевс и поразил его молнией. Асклепий погиб, но у него остались дети: Гигиена (богиня здоровья), Панацея (богиня исцеления), врачеватель

Махаон и другие. Гигиеня всегда помнила завет отца: «легче предупредить болезнь, чем вылечить». Вот в честь неё и назвали науку о здоровье гигиеной.

-Как и у всех у гигиены имеются помощники. Давайте угадаем кто они при помощи загадок.

-Послушайте эти строки, назовите автора и скажите, о ком они?

«Вдруг из маминой из спальни

Кривоногий и хромой

Выбегает умывальник

И качает головой...» (мойдодыр, К.И. Чуковский)

Входит Мойдодыр под песенку «Я- великий умывальник...» из мультфильма «Мойдодыр».

Ведущий: - А кто знает, почему его так зовут? (выслушать ответы детей)

- Верно, в старину говорили, что вымыть чисто – значит оттереть всю грязь, оттереть до дыр, т. е. «мыть до дыр». Отсюда и пошло название «Мойдодыр». Мойдодыр очень любит чистоту. Он следит за тем, чтобы все дети были чистые, а для этого каждому необходимо соблюдать правила личной гигиены. Но на свете очень много детей и одному ему с этим очень трудно справиться. Поэтому у Мойдодыра есть свои помощники. Угадайте, кто они? Зимой падает, весной журчит, летом шумит, осенью капает.
(Вода)

Дышим просто и легко, и пройдемся далеко. Легким нужен только вздох, И промчатся сто дорог. (Воздух)

Мойдодыр:- Верно, ребята. Мои надёжные друзья, чистый воздух и вода.

Ведущий: -А зачем нам нужны воздух и вода, и какое отношение они имеют к гигиене? (выслушать ответы детей)

-Воздух нам необходим для дыхания. Именно в воздухе содержится такой газ как кислород, который необходим человеку для жизни.

Человеческий организм среднего веса содержит около 45 килограммов

кислорода, что составляет 65%. Человек в сутки употребляет 750 литров чистого кислорода и выделяет 657 литров углекислого газа. И все вы, наверное, уже заметили, как легко нам дышится в лесу, на природе, после дождя и как тяжело дышать рядом с работающим транспортом, у дороги по которой проезжает очень много машин. А все это из-за того, что растения обогащают воздух кислородом, а поглощают (забирают) из него ненужный нам углекислый газ.

- Вода – источник жизни на земле, источник всего живого. Нет такого живого существа, который бы смог прожить без воды. Даже наш организм от 55% до 97% состоит из воды. Причем в организме детей воды больше, чем у пожилого человека. При снижении количества воды до 50% происходит обезвоживание организма и человек может погибнуть. Вода нам необходима не только как источник питания, но и с помощью воды мы поддерживаем чистоту собственного тела и всего, что нас окружает. При помощи воды можно избавиться от болезнетворных микробов.

Мойдодыр: Но только при помощи одной воды и воздуха от микробов не избавишься. Послушайте историю, которая произошла с одной из девочек. В одном доме жила-была девочка-грязнуля. Она терпеть не могла умываться, мыть руки и волосы, следить за своей одеждой и обувью. И однажды девочка заболела. К ней пришёл доктор и сказал, что причиной болезни стали микробы, которые поселились на её руках и одежде. Доктор посмотрел на девочку и удивился: «Ты ведь раздолье для микробов!». Он дал ей одно очень интересное средство, которое помогло навсегда избавить девочку от микробов.

Ведущий: - Что же это за средство, ребята? (Выслушать ответы детей)
Правильно, это мыло! Мыло и вода – настоящие друзья для человека. Ребята, а для чего и когда мы чаще всего используем мыло? (Выслушать ответы детей)
А вы умеете правильно мыть руки? (Выслушать ответы детей)

Давайте же вместе с вами составим памятку «Я мою руки».

Задание: собери алгоритм – памятку «Я мою руки». (На доске вразброс

прикреплены таблички с надписями о последовательности мытья рук (приложение 1), дети составляют алгоритм – памятку)

«Я мою руки.» (памятка)

1. Намочите руки водой.
2. Возьмите мыло.
3. Намыльте руки при помощи мыла.
4. Хорошенько разотрите мыльную пену по всей кисти руки и пальцам.
5. Прополощите руки чистой проточной водой.
6. Насухо вытрите руки полотенцем.

Ведущий: - А что вы знаете о мыле?

(рассказ заранее подготовленного ученика)

Ученик:

Из истории вещей. Мыло.

Считается, что мыло появилось в таком виде, как мы его знаем сегодня, только в 8 веке н.э., а изготовили и придумали рецепт мыла арабы. Для его состава Габир ибн Хайен смешал жидкое масло, козий жир, золу морских водорослей, добавил поташ (щелочную соль) и известь. Через 4 столетия мыло появилось и в Европе. В 13 веке мыло стали производить уже и в самой Венеции. Однако в те времена оно было приравнено к медицинским средствам и было недоступно основному населению. Да и доктора советовали пользоваться мылом только для обмывания больных людей, предлагая здоровым людям глину. С 13 века мыло стали делать в Англии и во Франции. Начался расцвет мыловарения. А уже в 15 веке появилось ароматизированное дамское мыло с запахом лаванды, розы, майорана, гвоздики. В России же мыловаренное производство появилось при правлении императора Петра Первого, но вплоть до 19-го века мылом, в основном, пользовалась знать и богатые люди. Крестьяне же для умывания и стирки использовали щелок – древесную золу. Они заливали их кипятком и распаривали в печи, а потом этот раствор использовали для умывания. На сегодняшний день законодателями моды на эксклюзивные сорта мыла

являются Франция и Англия. Там делают мыло с травами и фруктовым соком и при продаже отрезают от ароматного бруска с выгравированным узором столько мыла, сколько необходимо покупателю...

Ведущий: - А какое есть ещё средство, чтобы избавиться от микробов в помещении? (Выслушать ответы детей) Верно, это чистый и свежий воздух. Чтобы избавиться от микробов, нужно как можно чаще мыть руки с мылом и проветривать различные помещения будь-то комната дома или классный кабинет в школе. А ещё необходимо как можно чаще проводить влажные уборки в помещениях, вытирать пыль с предметов мебели и подоконников.

Ведущий: - А теперь, ребята, послушайте загадки от Мойдодыра:

Мойдодыр: (Загадывает загадки и ребенку, верно отгадавшему вручает отгадку.)

1. И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет -

Всё, как есть, ему покажет. (Зеркало)

2. зубастая пила

В лес густой пошла.

Весь лес обходила,

Ничего не спилила. (Расческа)

3. Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

4. Я на ёжика похожа,

А ещё на свинку.

У меня на спинке

Колкая щетинка.

Если вижу я детей

Грязных, будто свинка,

Я щетиною своей

Им почищу спинку. (Мочалка)

5. Вытираю я, стараюсь

После бани паренька.

Всё намокло, всё измялось -

Нет сухого уголка. (Полотенце)

6. Костяная спинка

На брюшке щетинка

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щётка).

Ведущий: - Я тоже хочу загадать загадку. Ребята, послушайте, пожалуйста, песенку и скажите из какого она мультфильма? (Дети слушают запись песенки о воде из мультфильма «Мойдодыр» и отгадывают её).

Мойдодыр: - Верно, ребята.

Ведущий: - Дети, а вы умеете правильно чистить зубы? Как это нужно делать? Расскажите. (выслушать ответы детей, затем продемонстрировать чистку зубов на экспонате) Итак, давайте составим памятку «Как правильно чистить зубы » (Проговорить еще раз, а Мойдодыр вручает каждому ребенку памятку «Чистим зубы правильно» (приложение 2))

1. Зубную щетку нужно расположить вдоль линии десен и начинать ею движения по направлению сверху вниз. Таким образом, тщательно очистить каждый зуб внешней поверхности.

2. Точно так же очищаем внутреннюю поверхность каждого зуба, только движения зубной щетки – снизу вверх.

3. Для того чтобы почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щетки должны быть направлены вперед назад.

4. Кончиком щетки при помощи круговых движений, почистить внутреннюю и внешнюю сторону передних зубов.

5. Обязательно почистим язык и прополощем рот водой.

Мойдодыр: - Запомни: Как поел, почисти зубки.

Делай это два раза в сутки.
Предпочти конфетам фрукты,
Очень важные продукты!
Помни правило такое:
К стоматологу идем
В год два раза на прием.
И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет

Ведущий: - Ребята, к нам в гости прибыл ученый. Он расскажет нам о других правилах гигиены.

Учёный: Получен от природы дар –
Не мяч и не воздушный шар.
Не глобус это, не арбуз –
Здоровье. Очень хрупкий груз!
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье нужно сохранить.
А как? Сейчас я вам скажу,
Что знаю – сам всё покажу.

(При рассказе учёного одновременно идет демонстрация слайдов презентации «Советы учёного»)

На наше здоровье влияет всё, что нас окружает: это и воздух, и вода, и еда, и работа, и растения, и музыка. Поэтому я пришёл, чтобы дать вам несколько полезных советов.

Работающие электроприборы такие как: телевизор, компьютер, утюг, микроволновая печь и другие делают воздух в комнате вредным. Совет: не включайте электроприборы надолго и чаще проветривайте комнату.

В водопроводной воде такой прозрачной и чистой на вид содержится очень много вредных примесей. К счастью, есть множество фильтров, которые очищают воду, делают её вкусной и полезной. Пользуйтесь ими! Не пейте сырую воду из-под крана!

Из-за того что многие продукты не сочетаются друг с другом кушать всё подряд, тоже не стоит. Запомните, мясо можно есть только с овощами.

Сладости нельзя есть сразу после обеда, а только через некоторое время.

Искривлённый позвоночник - причина многих болезней у человека.

Всегда старайтесь держать спину прямо!

И, конечно, чтобы не заболеть «болезнями грязных рук», не забывайте мыть руки!

Чистая, здоровая кожа залог крепкого здоровья. Она защищает от болезней наши внутренние органы, сдерживает натиск вредных микробов. Учёные подсчитали, что во время мытья с мылом и мочалкой с кожи удаляется до полутора миллиона микробов.

Ведущий: Ребята, я думаю, что вы хорошо запомнили советы ученого. А теперь давайте сыграем со мной в игру «Хорошо и плохо». Я буду называть вам действия, а вы дружно кричите «хорошо» это или «плохо».

Мыть руки, ноги, принимать душ. (ответы детей)

Чистить зубы.

Грызть ногти.

Проветривать комнату.

Ходить в грязной обуви или одежде.

Сидеть долго перед включенным телевизором, компьютером.

Гулять на свежем воздухе.

Пить воду из-под крана.

Кушать не мытые овощи и фрукты.

Ковырять пальцем в носу.

Есть много сладкого.

Есть ягоды и фрукты.

Делать зарядку.

Ученый: - Наша встреча подошла к концу.

Мойдодыр: - Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить.
Ведущий: - Желаем вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье,
Оно для каждого из вас –
Главнейшее условие!

«Режим дня школьника»

Цели и задачи классного часа:

- познакомить детей младшего школьного возраста с режимом дня, убедить их в необходимости его строго выполнять;
- научить школьников планировать свое личное время, опираясь на собственный режим дня.

Форма проведения: беседа-диалог

Планируемые результаты:

- развитие коммуникативных, регулятивных, познавательных УУД;
- формирование личностных качеств, связанных с вопросами личной гигиены, режима дня и необходимости сохранения здоровья.

Оборудование: лист А3 с рисунком Мойдодыра, цветная бумага, инструменты и принадлежности, клей, подборка книг с тематикой время, режим дня, цветные журналы, ряд сюжетных картинок, иллюстрирующий режим дня школьника, подарочные мини-плакаты «Режим дня».

Ход классного часа.

1. Введение в тему занятия.

- Ребята, это внеклассное мероприятие посвящаем самому ценному – нашему ЗДОРОВЬЮ.
- Давайте порассуждаем – а что такое здоровье?
- Важно ли для человека здоровье? Попробуйте не просто дать односложный ответ, а привести аргумент (доказательство) вашего мнения.

2. Актуализация знаний учащихся.

- Скажите, какие важные условия должен соблюдать человек, чтобы сохранить своё здоровье.

(Возможные ответы детей: Правильно питаться.

Соблюдать режим дня.

Принимать в пищу овощи и фрукты.

Своевременно ложиться спать.

Бороться с вредными привычками.

Дружить со спортом, чтобы здоровым и сильным.)

- Совершенно верно. Молодцы! И это еще далеко не полный список того, что может сделать человек, чтобы сохранить свое здоровье.

3. Погружение в тему занятия.

- Сегодня я предлагаю более подробно остановиться лишь на одном показателе здоровья.

- Послушайте, пожалуйста, стихотворение и попробуйте догадаться, о чем мы сегодня будем говорить подробно?

Несколько подготовленных учеников читают стихотворение «Режим дня».

Чтоб прогнать тоску и лень,
Подниматься каждый день
Нужно ровно в семь часов.
Отворив окна засов,
Сделать лёгкую зарядку
И убрать свою кровать!
Душ принять и завтрак съесть
А потом за парту сесть.
Но запомните, ребята,
Очень важно это знать,
Идя в школу, на дороге
Вы не вздумайте играть!
Опасайтесь вы машин,
Их коварных чёрных шин.
На занятиях сиди
И всё тихо слушай.

За учителем следи,
Наостривши уши.
После школы отдыхай:
Но только не валяйся.
Дома маме помогай,
Гуляй, закаляйся.
Пообедав, можешь сесть
Выполнять задания.
Всё в порядке, если есть
Воля и старание.
Соблюдаем мы всегда
Распорядок строго дня.
В час положенный ложимся,
В час положенный встаём.
Нам болезни ни почём!

- Какова же тема нашего сегодняшнего разговора? (*Режим дня.*)

- Какие ассоциации возникают у вас с этим словом? (*Порядок, расписание, последовательность и т. п.*)

- Обратите внимание на запись на доске: «Режим – установленный распорядок жизни (дел, действий)».

- Совпало ли ваше предположение о значении слова «режим» с его научным значением? (*Да.*)

- Ребята, а для чего нужен режим дня? Зачем нужно соблюдать такой распорядок дня? (*Чтобы все успевать сделать, чтобы на все хватало времени, чтобы правильно распределить свое время не волноваться из-за того, что что-то не успеешь и т. п.*)

- Действительно, ребята, когда взрослые и дети не соблюдают простейший режим дня, появляется много неприятностей. Они не успевают, опаздывают, забывают в спешке что-то сделать, быстро устают, начинают

нервничать, ругаться с окружающими и т.п. И устают то люди не столько от того, что много работают, сколько от того, что неправильно организуют свою работу, не соблюдают режим дня. Дело в том, что все физиологические процессы в нашем организме совершаются в определённом ритме. И если приучиться к строгому чередованию бодрствования, сна, игр, отдыха, приёма пищи, то можно быть всегда здоровым и добиться успехов в любых занятиях.

4. Беседа по содержанию стихотворения.

- Давайте вспомним стихотворение и попробуем восстановить правильную последовательность элементов режима дня. *(Одновременно на доску вывешиваются сюжетные картинки, иллюстрирующие элементы режима дня.)*

- Подъем;
- Утренняя гимнастика, утренний туалет, уборка постели;
- Завтрак;
- Дорога в школу;
- Учебные, дополнительные занятия;
- Дорога из школы домой;
- Обед;
- Послеобеденный отдых (сон, чтение книг, настольные игры);
- Пребывание на воздухе: прогулка, подвижные игры и развлечения;
- Приготовление уроков;
- Пребывание на воздухе: прогулка, подвижные игры и развлечения;
- Ужин;
- Свободное время, просмотр телепередач;
- Приготовление ко сну (проветривание комнаты, приготовление постели);
- Сон.

- Молодцы! Все хорошо запомнили.

Режим ты этот запиши

И строго время укажи,

Его старайся выполнять,

И будешь ты все успевать.

*(Детям раздаются красочные заготовки мини-плакатов «Режим дня»,
которые они заполняют дома вместе с родителями.)*

- Ребята, а кто из вас придерживается режима дня?

- Расскажите о своем режиме дня? *(Краткие рассказы детей.)*

5. Подведение итогов классного часа.

- Что такое режим дня? *{Распределение по времени действий человека за сутки.}*

- Почему необходим режим дня? *(Для постоянного поддержания здоровья и настроения.)*

- Совершенно верно. Молодцы! Режим дня способствует правильному развитию, укреплению здоровья, воспитанию воли, дисциплинированности.

6. Рефлексия.

- Ребята, кто из вас после сегодняшнего занятия твердо решил для себя ежедневно соблюдать режим дня?

- Я рада за вас. Это самое мудрое и правильное решение.

- В заключение классного часа мне хотелось сказать вам несколько слов

Режим дня соблюдайте,

Старших уважайте,

Мальшей не обижайте –

Вот вам мой совет.

Будете на свете

Жить сто лет!

Родительское собрание на тему: «Иммунная система вашего ребенка»

Диалог учителя с родителями

По статистике, здоровыми в нашей стране являются лишь 10 процентов учеников, остальные 90 процентов имеют проблемы в физическое и психологическом развитии. Виной тому - сильные нагрузки, недостаточный отдых и неполноценное питание.

Более подробно о здоровье школьников рассказывает врач - педиатр многопрофильной клиники "Альфа-Центр Здоровья" Элла Леонидовна Гусева.

Замечено, что чаще всего болеют младшие школьники в возрасте 7 - 10 лет и подростки 12 - 17 лет. В большей степени у них страдают нервная, сердечно - сосудистая, дыхательная и костно - мышечная системы. Так, наиболее распространенными заболеваниями являются синдром нейроциркуляторной дистонии, бронхиальная астма, частые респираторные инфекции, нарушение осанки, невроты.

Чтобы школьник рос здоровым и хорошо учился, необходимо соблюдать режим дня, много двигаться, полноценно питаться, выполнять санитарно - гигиенические правила. Так, например, первоклассники должны учиться не более 20 часов в неделю, ученики 2 - 4-х классов - 22-24 часа, 5 - 8-х классов - 30 часов, 9 - 11-х классов - 31 час.

Для подготовки домашних заданий детям 1-го класса необходимо отводить не более 1 часа, 2-го класса - 1,5 часа, 3 - 4-х классов - 2 часа, 5 - 6-х классов - 3 часа, 7-го класса - 3,5 часа, 8 - 11-х классов - 4 - 4,5 часа.

Причем выполнять уроки дома желательно во второй пик повышения суточной работоспособности, между 16 - 18 часами. И обязательно нужно устраивать каждые 30 минут десятиминутный отдых.

Послеобеденное время каждому школьнику желательно проводить на свежем воздухе. Если же ребенок учится во вторую смену, то гулять на

улице лучше до начала школьного обучения. Ни дня без зарядки и спорта - главное правило здорового образа жизни школьника! Пусть ребенок найдет себе занятие по душе: танцы, плавание, бег, борьба. Девочки физической нагрузке должны уделять 5 - 12 часов в неделю, мальчики - 7 - 15 часов. Родители могут также активно привлекать детей к домашнему труду. Телевизор - не лучший союзник здорового режима! Просмотр ребенком телевизионных передач и работы с компьютером ограничивается для младших школьников 1 часом, для детей 10- 14 лет - 1,5 часа, для подростков - 2 часами. Смотреть телевизор можно только на расстоянии 3 - 5 метров. Крепкий и продолжительный ночной сон - залог бодрого дня! Детям 6 - 10 лет необходимо спать не менее 10 часов, 11 - 14 лет - 9 часов, для более старших - 8 часов. Отходить ко сну и вставать желательно в одно и то же время. Кровать выбирайте для ребенка полужесткую, подушку - небольшую и не слишком мягкую. Большое значение для укрепления организма имеет состояние кишечника. Обязательно у ребенка должны быть полноценный завтрак, обед, полдник, ужин. Чтобы кишечник работал хорошо, старайтесь, чтобы школьник пил больше минеральной воды без газов, кисломолочных продуктов и употреблял пищу, богатую клетчаткой (фрукты, овощи). Также полезно хотя бы раз в год пропить месячный профилактический курс отвара овса. Активными стимуляторами иммунитета являются антиоксиданты. Они восстанавливают стабильность молекул, клеток и тканей, останавливают процессы окисления и таким образом защищают организм от болезней. К антиоксидантам относятся витамины С, Е, бета-каротин, селен, цинк, медь, L-цистеин. Этими веществами богаты зерновые культуры, бобовые, свежие овощи и фрукты, а также растительные масла. Укрепляют иммунитет растительные адаптогены. К ним относятся

препараты на основе эхинацеи, женьшеня, элеутерококка, корня солодки, лимонника, родиолы розовой. Естественно, подбирать нужное средство, схему профилактического курса и дозировку должен врач. Лечебная гимнастика защищает от простудных заболеваний. Когда ребенок чистит зубы или умывается, попросите его достать до подбородка и подержать так от 3 до 10 секунд. Такая поза напряжения улучшает кровоток, лимфоток, глотка очищается от застойной слизи. Полезно разминать каждое утро шею. Попросите ребенка медленно вращать головой вправо и влево. Это упражнение действует на заушные лимфатические железы и защищает их от воспаления. Укрепляйте дыхательную систему. Научите школьника мягко поколачивать себя по грудной клетке на выдохе руками, сложенными в кулачки, со звуками "а", "о", "у". такой самомассаж развивает естественные защитные силы бронхолегочных отделов.

Здоровье школьника в руках его родителей! Мотивируйте свое чадо больше гулять на свежем воздухе, плавать в бассейне, принимать солнечные ванны. Проводите с ребенком контрастные обливания ног и всего тела, ходите регулярно в сауну, баню, держите почаще открытыми форточки.

По окончании собрания родители могут задавать вопросы по поводу услышанного материала.