

*Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
Краснокаменская средняя
общеобразовательная школа №4*



ШКОЛА - ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

п. Краснокаменск, 2012 год

Составитель

Белова Е.А.

Авторы статей

1. Коломакина О.А.
Анализ площадки «Школа – территория здоровья» 2011-2012 учебный год
Влияние веса учебников на здоровье школьников
2. Пастухова О.В.
Здоровьесбережение в рамках реализации программы ФГОС НОО
3. Култышева Н.Н.
Методы и приёмы здоровьесберегающих технологий
4. Орлова О.И.
Релаксационные упражнения на логопедических занятиях
5. Коробцова Н.А.
Развитие мелкой моторики руки.
Физкультминутки на занятиях с младшими школьниками
6. Ануфриева Н.В.
Феномен подростковой лжи
Исследование особенностей использования сети Интернет подростками

«Школа – территория здоровья»

2011-2012 учебный год

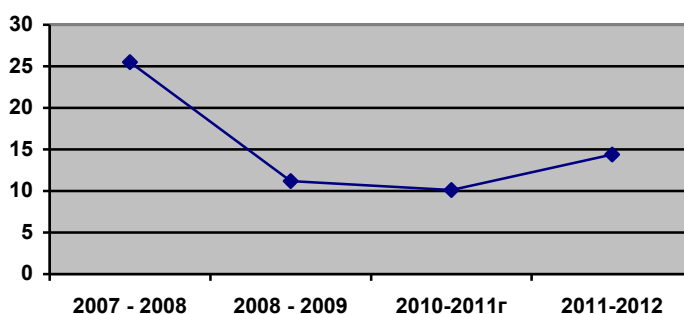
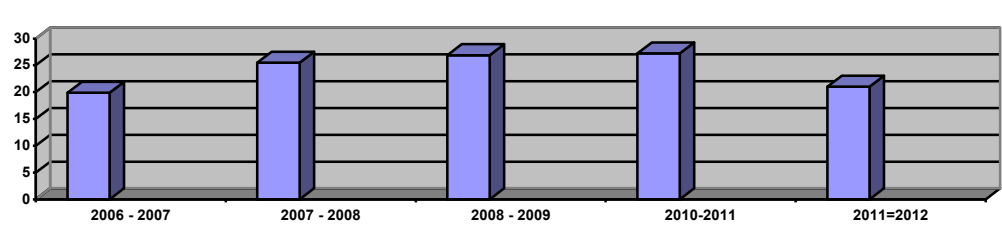
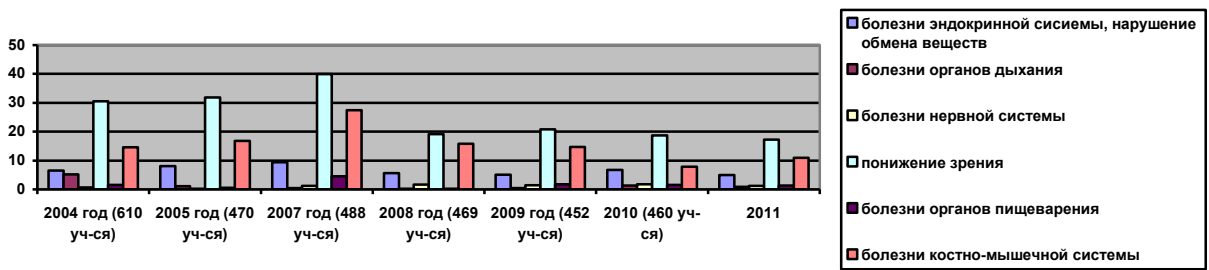
Цели программы:

1. Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы.
2. Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни;
- сформировать правильное отношение к своему здоровью, восприятие здоровья как жизненной ценности;
- организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах, предотвращению роста заболеваемости учащихся школы
- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Основные результаты

1	Количество детей на конец учебного года	526
2	Количество пропусков по болезни за год <div style="text-align: center;">  <p>2007 - 2008 2008 - 2009 2010-2011г 2011-2012</p> </div>	
3	Индекс здоровья <div style="text-align: center;">  <p>2006 - 2007 2007 - 2008 2008 - 2009 2010-2011 2011-2012</p> </div>	
4	Наличие медкабинета	есть
5	Наличие медработника	Елизарова Ю.В.
6	Медосмотр <div style="text-align: center;">  <p>2004 год (610 уч-ся) 2005 год (470 уч-ся) 2007 год (488 уч-ся) 2008 год (469 уч-ся) 2009 год (452 уч-ся) 2010 (460 уч-ся) 2011</p> </div>	

7	<p>Группы здоровья</p> <p>2008 год (469 уч-ся) 2009 год (452 уч-ся) 2010 (460 уч-ся) 2011 (512)</p> <p>1 группа 2 группа 3 группа 4 группа</p>	<p>кол-во уч-ся</p> <p>I – 148</p> <p>II – 324</p> <p>III – 36</p> <p>IV – 4</p>
8	Количество детей с нарушением ОДА	10
9	Количество детей с нарушением зрения	86
10	Школьный травматизм	нет
11	Количество детей, состоящих на диспансерном учёте	99
12	Количество детей, охваченных горячим питанием	100 %
13	Температурный режим	удовл.
14	Утренняя зарядка	1 степень
15	Наличие программы «Школа – территория здоровья»	Протокол №04 от 04.03.2010
16	Количество классных часов по здоровьесбережению	1 раз в четв.
17	Количество Дней здоровья за учебный год	3
18	Количество школьных соревнований	17
19	Количество выездов на др. соревнования	2
20	<p>Спортивные секции</p> <p>2006 - 2007 2007 - 2008 2008 - 2009 2009-2010 2010-2011 2011-2012</p> <p>школа центр СТЭК ДЮСШ</p>	
21	Спортзал и его состояние	удовл.
22	Спортплощадка и её состояние	удовл.
23	Стадион	удовл.
24	Игровая площадка	удовл.
25	Наличие психолога	Ануфриева Н.В.
26	Наличие логопеда	Орлова О.И.
27	Сооружение спортивного объекта	игровая площадка
28	Учителя физкультуры	Старкова В.В. Унгефуг Н.В. Дьяченко А.С.

Создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся

Физическое здоровье

- Оздоровление.

1. Мониторинг здоровья учащихся
2. Организация оздоровительных площадок
3. Организация групп здоровья

4. Консультации учителя -логопеда и учителя – дефектолога.
- профилактика заболеваний.
 1. Применение на занятиях приемов здоровьесберегающих технологий:
 - смена деятельности во время учебного процесса;
 - проведение физкультминуток;
 2. Дозированное домашнее задание (согласно Сан ПиНу)
 3. Составление школьного расписания в строгом соответствии с нормами СанПиНа.
4. Тематические классные часы , родительские собрания .
5. Организация горячего питания – 100 %
6. Озеленение кабинетов.
7. Уголки здоровья.
- Социальное здоровье
 1. Социальное сопровождение детей группы риска.
 2. Консультации с учениками и родителями
 3. Организация «Совета профилактики»
 4. Организация досуга учеников
5. Разработка и реализация социальных проектов (ЛТОС, ТОС)
 6. Ремонтная бригада
 7. Исследовательская деятельность
- «Влияние веса учебников на здоровье учащихся»
8. Творческая группа
- Психологическое здоровье
 1. Реализация программы «Преемственность»
 2. Консультации психолога
- Пропаганда здорового образа жизни.
 1. Команда волонтеров «Наше здоровое поколение»
 2. Участие в акциях : «Мы за здоровый образ жизни»
 3. Тематические мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни
 5. Мероприятия туристско- спортивного клуба «Искра»
 6. Спортивные мероприятия школы (ежемесячно)
- осенний кросс
- соревнования по пионерболу;
 - соревнования по волейболу;
 - меткий стрелок
 - все на лыжню
 - День прыгуна
 - День здоровья.
 - Зарница.
 - Полоса препятствия «Патриот»

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ФГОС

В сложном и динамичном образовательном процессе педагогу приходится решать бесчисленное множество педагогических задач, которые обращены к всестороннему развитию личности. Как правило, задачи эти со многими неизвестными, со сложным и вариативным составом исходных данных и возможных решений. Чтобы уверенно прогнозировать искомый результат, принимать безошибочные научно обоснованные решения, педагог должен профессионально владеть методами педагогической деятельности.

Проблема сохранения и развития здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления. С введением нового Федерального государственного стандарта общего образования (ФГОС) направление здоровьесберегающей работы школы стало одним из центральных. Новый ФГОС формулирует цели, ключевые задачи, средства, формы формирования у учащихся культуры здоровья, предусматривающей самостоятельную сознательную регуляцию своих действий, деятельности, поведения в интересах здоровья своего, окружающих людей и социоприродного окружения. Впервые стандарт общего образования предусматривает включение в содержание здорового образа жизни ребенка умений регуляции своей ведущей деятельности – учения, общения, познания, социальной практики – и формулирует требования к формированию у учащихся средств ее осознанной саморегуляции. Ключевая задача ФГОС, зафиксированная в его Концепции и Фундаментальном ядре содержания образования – формирование у учащихся умений самообучения, самовоспитания, саморазвития – как инструмента проектирования учащимися индивидуальных траекторий обучений. Предусматривается развитие у учащихся универсальных учебных действий как средств самостоятельного приобретения в течение жизни знаний о здоровом образе жизни, их обновления и применения в нестандартных жизненных ситуациях.

Для успешной работы по здоровьесбережению использую эффективные комбинации разных технологий обучения с приемами и методами. Используя эти технологии, педагог разрешает проблему перегрузки и переутомления, учащихся на уроках, сохраняет и улучшает здоровье обучающихся. Для достижения поставленной цели организуется следующая работа:

1. Оказывается психолого-педагогическая помощь родителям и детям, поступающим в школу.
2. Проводится ежегодно медицинский осмотр, результаты которого учитываются в учебно-воспитательной работе в классе.
3. Регулярно отслеживается и изучаются условия жизни каждого ученика, особенно из неблагополучных семей.
4. На уроках окружающего мира осваивается экологическая грамотность, нормы здоровьесберегающего поведения в школе, дома, на улице.
5. Проводятся общеоздоровительные мероприятия:
 - ✓ «Весёлые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», Дни здоровья, походы, экскурсии;
 - ✓ двигательные действия, направленные на реализацию здоровьесберегающих образовательных технологий обучения: выход к доске, выполнение заданий с чередованием позы, подвижные перемены;
 - ✓ эмоциональные разрядки и «минутки покоя»;
 - ✓ гимнастика оздоровительная, пальчиковая;
 - ✓ проведение физкультминуток;
 - ✓ физические упражнения «Утренняя зарядка»;
6. Проводится постоянно информационно-профилактическая работа:
классные часы: «Зачем нужны витамины», «Вредные привычки», «Лесные доктора» и т.п.;
Оформлены классные уголки: «В гостях у Айболита», «Советы Доктора Пилулькина» и т.п.
 - ✓ тематические родительские собрания.

- ✓ участие в научно-практической конференции.

В классе создана целостная воспитательно-образовательная система, которая помогает развивать и охранять здоровье учащихся.

Здоровье – это главная человеческая ценность, сохранение и приумножение которой становится первейшей обязанностью человека. Здоровье – дело не только личное, но и общественное.

У человека должно быть сформировано отношение к своему здоровью, как к частной собственности, от сбережения которой зависит всё его благополучие и сама жизнь. Не должно быть человека безразличного и нетребовательного к самому себе. Например, на занятиях «Окружающего мира» я затрагиваю многие темы здорового образа жизни, такие как рациональное питание, механизмы безопасности в организме человека, социальные



проблемы современного общества, состояние окружающей природной среды и здоровье человека, действие негативных факторов среды на организм человека и многие другие.

Дети должны научиться правильно планировать свою трудовую, семейную и личную жизнь, нести личную ответственность за всё, включая собственное здоровье и благополучие. Каждый должен сам в себе преодолеть психологический стереотип "потребителя своего здоровья" и начать заботиться о себе.

Для участия в научно-практической конференции кафедры естественных наук учеником 1 класса МБОУ Краснокаменская СОШ №4 Черкасовым Максимом был представлен проект: «Курагинский семейный клуб любителей зимнего плавания «Льдинка».

Цель проекта: показать значимость здорового образа жизни, через закаливание, профилактика различных заболеваний.

Закаливание - это образ жизни: Ваш и Вашего ребенка! Если Вы хотите, чтобы ваш маленький человечек был сильным и здоровым, полным энергии и чтобы ему легко все удавалось - ведите здоровый образ жизни и закаляйтесь! И приобщайте к спорту вашего малыша! Закалять ребенка следует с первых дней жизни, и это далеко не разовая процедура. Но результат не заставит себя ждать - ваша семья станет куда энергичней и здоровее, чем раньше, а простуда будет обходить вас и ваших детей стороной! Откройте для себя Закаливание вместе с нами!

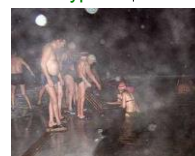
Абсолютно разные люди, с разными характерами и родами деятельности спешат в клуб, чтобы окунуться в ледяную воду реки Тубы и тёплую атмосферу коллектива. Постепенно родители стали приводить своих детей, а порой случалось, что дети приводили своих родителей, и клуб стал семейным.

- Клуб начал свою работу в январе 1993 года. Его основателем и руководителем является Зинаида Ивановна Булыгина. Всего клуб посещают около ста человек, почти половина из них дети школьного и дошкольного возраста.



Максим вместе с мамой тоже закаливается водой. Пока он только обмывает ноги холодной водой, а вот мама обливается полностью. Закаливание должно нравиться ребенку. Постарайтесь, чтобы он воспринял их не как что-то принудительное, неприятное, а занимался бы радостно и весело.

- С окончанием зимы жизнь клуба не прекращается. Это пора интереснейших походов по району, природа которого просто создана для экологического туризма.



ВЫВОД: Не секрет, что большинство человеческих заболеваний - следствие нездорового образа жизни и нерационального, неправильного питания. Но, воспитывая детей, каждый должен осознавать что, проецируя свои слабости и вредные привычки, он готовит с детства своего ребенка к своим же болезням. Здоровый образ жизни - норма для современного человека, стремящегося к успеху. Так будьте успешными, креативными, энергичными людьми и передайте вашему ненаглядному чаду тоже желание жить в гармонии, полноценно и счастливо, заботясь о собственном здоровье.

Методы и приёмы здоровьесберегающих технологий

Под методами здоровьесберегающих образовательных технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления.

Методы здоровьесберегающих технологий:

- фронтальный
- групповой
- практический метод
- познавательная игра
- ситуационный метод
- игровой метод
- соревновательный метод
- активные методы обучения
- метод индивидуальных заданий

Использование методов и приемов зависит от многих условий:

- от профессионализма педагога
- от его личной заинтересованности
- от уровня, на котором используется технология

Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

Методы

специфические
(характерные только для процесса педагогики оздоровления)

общепедагогические
(применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

Приемы здоровьесберегающих образовательных технологий:

- → защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);
- → компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, гимнастика, массаж);
- → стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки);
- → информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать на то, что будет сформировано здоровьесберегающее образовательное пространство, реализующее идеи здоровьесберегающей педагогики.

Литература:

В.И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии».
Э.М. Казин «Основы индивидуального здоровья человека».
Н.К. Смирнов «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога».

Интернет-источники:

<http://tbikova.blog.ru>
<http://www.saripkro.ru>
<http://nsportal.ru>

Релаксационные упражнения на логопедических занятиях

Логопункт посещают дети, имеющие различные речевые нарушения. У них речевой дефект сочетается с различными нарушениями психической деятельности. Так же, речевые нарушения сочетаются с недостаточностью развития мелкой моторики, несформированностью пространственных отношений, недостаточностью временных понятий, восприятия цветов и оттенков, что в конечном итоге без своевременной логопедической помощи приводит к стойким специфическим ошибкам письменной речи и снижает возможность успешного обучения и по другим предметам.

Развитие речи, как и физическое, психическое, интеллектуальное развитие ребенка связано с периодами биологического созревания мозга, развитием сознания и мышления. Поэтому в структуре коррекционно-логопедического воздействия имеет место сенсомоторное развитие, развитие высших психических функций, мероприятия, способствующие общесоматическому состоянию обучающихся. Успешная коррекционно-логопедическая работа и состояние здоровья детей не могут сегодня рассматриваться изолированно друг от друга. Они взаимосвязаны, т.к. хорошее здоровье благоприятствует полноценному развитию детей. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Коррекционно-развивающие и здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье и развитие детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Их можно выделить в три подгруппы:

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья, способствующие предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний (динамические паузы, физминутки, гимнастика пальчиковая, дыхательная, для глаз)
- ✎ Коррекционные технологии (сказкотерапия, музыкотерапия, песочная терапия, психогимнастика, фонетическая ритмика, цветотерапия)
- ✎ Технологии обучения здоровому образу жизни (проблемно игровые методики, игротерапия, разные виды массажа и самомассажа).

Релаксация – комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Упражнения на релаксацию можно проводить под спокойную расслабляющую музыку. Примером такой работы может послужить упражнение

«Путешествие на облаке».

- Сядьте удобно и закройте глаза. Два раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на гору из пухлых подушек. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь в небе все тихо и спокойно. Пусть облако перенесет вас в такое место, где вы будете счастливы. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. А теперь облако везет вас назад. Спуститесь с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

«Тряпичная кукла и солдатик»

- Кукла – ножки и ручки мягкие, голова наклонена вперед, спина расслаблена. Солдатик – прямая осанка, голова поднята, мышцы рук и ног напрягаются.

Релаксационные упражнения.

Упражнение №1.

«Кулачки» - Выполняется сидя. Свободно положить руки на колени, ноги слегка расставить. Сжать покрепче пальцы в кулак, подержать несколько секунд. Затем распрямить пальцы рук и спокойно положить на колени.

В кулачок ладонь сожми,
Кулачками постучи.
Сейчас, девочки и мальчики,
Отдыхать будут ваши пальчики.

Упражнение № 2.

«Замок» - Выполняется стоя. Ноги врозь, руки опущены, пальцы переплетены в замок. Руки с переплетёнными пальцами поднять и завести за голову, напрячься и после чтения последних строчек стихотворения логопедом резко опустить руки с одновременным расслаблением.

Ай люли, ай люли!
Наши руки мы сплели.
Мы их подняли повыше,
Получилась красота!
Получились не простые,
Золотые ворота.

Упражнение № 3.

«Сосулька» - Выполняется стоя. Представить, что «сосулька висит», поднять руки вверх и, привстав на носочки, стараться как можно сильнее вытянуться, напрягая всё тело. После слов логопеда «солнце взойдёт и гвоздь упадёт», опустить руки, расслабляя их.

У нас под крышей
Белый гвоздь висит,
Солнце взойдёт,
Гвоздь упадёт.

Упражнение №4.

«Листья» - Выполняется стоя. Представить, что «листья растут», тянуть руки вверх с напряжением. После слов логопеда «А осенью опадают» сбросить руки вниз, встряхнуть расслабленными руками.

Летом листья вырастают,
А осенью опадают.

Упражнение №5.

«Часики» - Выполняется стоя. Ноги слегка расслаблены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесён на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.

Тик – так, тик – так,
Ходят часики вот так:
Влево, вправо,
Влево, вправо.

Упражнение №6.

«Дождь» - Выполняется сидя. Голову поднять и тянуть шею вверх. Мышцы шеи напряжены. Такое положение сохраняется во время чтения всей загадки. Затем голову опустить вниз и расслабить мышцы шеи.

Поглядите, поглядите –
Потянулись с неба нити!

Эта тоненькая нить
Землю с небом хочет сшить.

Упражнение №7.

«Орех» - Выполняется сидя. Сжать зубы и губы. Челюсти напряжены. Представить, как сжимается и разгрызается крепкий орех. После слов логопеда «А попал под молоток...» расслабить мышцы челюсти, приоткрыть рот, разомкнуть зубы, приоткрыть губы.

Круглый, зрелый, загорелый
Попадался на зубок.
Попадался на зубок,
Расколотся всё не мог,
А попал под молоток,
Хрустнул раз – и треснул бок.

Упражнение №8.

«Загораем» - Выполняется сидя. Ноги вытянуты вперёд, ноги поднять, мышцы ног напряжены. Затем ноги опускаются, отдыхают, расслабляются. Повторить несколько раз.

Мы прекрасно загораем!
Выше ноги поднимаем!
Держим... Держим... Напрягаем...
Загорели! Опускаем!
Ноги не напряжены
И рассла-а-бле-ны...

Упражнение № 9.

«Штанга» - Выполняется стоя. Представьте, что поднимаем тяжёлую штангу. Наклонились, взяли штангу. Кулачки сжаты, медленно поднимаем руки. Они напряжены, тяжело держать штангу. Устали, бросили штангу. Руки расслаблены и свободно висают вдоль туловища.

Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом.
(Наклониться вперёд.)
Штангу с пола поднимаем...
(Распрямиться.)
И бросаем!
(Повторить три раза.)
Наши мышцы не устали –
И ещё послушней стали.
Нам становится понятно:
Расслабление приятно.

Упражнение №10.

«Каждый спит» - Логопед подходит к застывшим в различных позах фигурам детей и пытается их разбудить, беря за руки. Он поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается.

На дворе встречает он
Тьму людей, и каждый спит:
Тот, как вкопанный сидит,
Тот, не двигаясь идёт,
Тот стоит раскрывши рот.

Упражнение №11.

«Шалтай – Болтай» - Выполняется стоя. Ребёнок поворачивает туловище вправо–влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклонить корпус тела вниз.

Шалтай – Болтай
Сидел на стене.
Шалтай Болтай
Свалился во сне.

Упражнение №12.

«Полоскание белья» - Выполняется стоя. Наклониться вперёд и опустить руки. Руки расслаблены, в них нет напряжения. Раскачивать корпус в стороны, покачивать расслабленными руками, потряхивать кистями рук. Повторить несколько раз упражнение.

Маму я свою люблю.
Я всегда ей помогу.

Я стираю, полоскаю,
С ручек воду отряхаю.

Упражнение №13

«Олени» - Выполняется сидя. Представим себе, что мы олени. Руки скрещены над головой с широко расставленными пальцами, напряжены. Уронить руки на колени, расслабить их.

Посмотрите, мы – олени.
Ветер рвётся нам навстречу!
Побыстрей расправим плечи,
Руки снова на колени.
Руки не напряжены и рассла-а-бле-ны...

Упражнение №14.

«Кораблики» - Выполняется стоя. Представить, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте пошире ноги и прижмите их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу, прижимаем к полу правую ногу. Она напряжена, левая – расслаблена, немного согнута колене, носком касается пола. Выпрямились, расслабились. Качнуло в другую сторону, прижимаем левую ногу, правая – расслаблена.

Стало палубу качать.
Крепче ногу прижимаем.
Ногу к палубе прижать!
А другую – расслабляем.

Упражнение №15.

«Любопытная Варвара» - Выполняется сидя. Повернуть голову влево, постараться увидеть как можно дальше. Мышцы напряжены. Возвращаемся в исходное положение, смотрим прямо. Мышцы шеи расслаблены. Затем голову поворачивают вправо и т.д.

Любопытная Варвара
Смотрит влево...
Смотрит вправо...
Тут немного отдохнёт.
А потом опять вперёд –
Шея не напряжена!
А рассла-а-бле-на...

Поднять голову вверх, посмотреть на потолок. Больше откинуть голову назад, напрячь шею. Выпрямиться, расслабиться.

А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, всё дальше вверх!
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
Возвращается обратно –
И рассла-а-бле-на...

Медленно опустить голову вниз, напрячь мышцы шеи. Выпрямиться, расслабиться.

А теперь посмотрим вниз –
Расслабление приятно!
Мышцы шеи напряглись!
Шея не напряжена.
Возвращается обратно –
И рассла-а-бле-на...

Упражнение №16.

«Волшебный сон» - Дети сидят в позе покоя. Логопед предлагает им закрыть глаза, объясняет правила игры «Волшебный сон». С закрытыми глазами вы внимательно слушаете и про себя повторяете мои слова. Шептать не надо. Нельзя закрывать глаза и двигаться, пока я вам не разрешу. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. «Волшебный сон» закончится тогда, когда я громко скажу: «Открыть глаза! Встать!»

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...*(два раза)*
Сном волшебным засыпаем...
Дышится легко...ровно...глубоко
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают...засыпают...*(два раза)*
Шея не напряжена
И рассла-а-бле-на...
Губы чуть приоткрываются...
Всё чудесно расслабляется. *(два раза)*
(Длительная пауза. Дети выводятся из «Волшебного сна».)

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали...

Громче, быстрее, энергичнее:

Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем...
Потянуться! Улыбнуться!..
Всем открыть глаза и встать!

Упражнение №17. «Волшебный сон №2» - Дети в позе покоя. Инструкция (см. упр. №16) логопеда.

Напряжение улетело...
И расслаблено всё тело...
Губы чуть приоткрываются...
Всё чудесно расслабляется...
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык!

Чуть громче:

Мы спокойны всегда! *(два раза)*
Говорим всегда красиво,
Смело и неторопливо!
Вспоминаем обязательно,
Что учили на занятиях!
Каждый день – всегда, везде,
На занятиях, в игре,
Ясно, чётко говорим,
Потому что не спешим! *(два раза)*
Паузы мы соблюдаем! *(два раза)*
Звук ударный выделяем! *(два раза)*
И легко нам говорить!
И не хочется спешить!
Так спокойно, так приятно
Говорим – и всем понятно!

(Длительная пауза. Более тихим голосом.)

Хорошо нам отдыхать...
Но пора уже вставать!

Громче:

Веселы, бодры мы снова
И к занятиям готовы!

Упражнение №18.

«Заводные игрушки» - Дети превращаются в заводные игрушки. Повернуться вокруг себя. Игрушка сломалась – застыть в определённой позе, почувствовать напряжение, расслабиться.

Упражнение №19.

«Овощи растут» - Дети превращаются в маленькие ростки овощей. Присесть на корточки. Солнышко пригревает, дождик поливает, растения вырастают. Медленно поднимаем руки, ростки тянутся к солнышку. Почувствовать напряжение. Солнышко сильно припекло, завяли наши растения. Расслабиться, уронить голову, руки, опустить плечи и туловище. Опуститься на пол. Полил дождик, ожили растения, тянутся к солнышку. Повторить несколько раз.

Упражнение №20.

«Пугало» - Выполняется стоя. Руки в стороны, ноги – на ширине плеч. Шея, руки, ноги, туловище напряжено.

Шла Ульяна с огорода,
Повстречала там урода.
А урод стоит на палке
С бороною из мочалки.

Огородное пугало долго стояло, всех птиц испугало. Изобразить летящих птиц. Тело расслаблено.

Упражнение №21.

«Деревья шумят» - Выполняется стоя. Поднять руки над головой и помахать ими в обе стороны. Кисти, конечности расслаблены. Ребёнок при этом издаёт звук «Ш-Ш-Ш». Это упражнение проводить на счёт – раз-два. Повторить несколько раз.

Упражнение №22.

«Маятник» - Выполняется стоя. Наклониться вперёд. Одна рука за спиной, вторая в расслабленном состоянии повторяет движения маятника. Несколько раз сменить положение рук.

Литература:

1. Конспекты занятий по коррекции заикания
2. Е.А. Пожиленко «Волшебный мир звуков и слов». Пособие для логопедов. М. ВЛАДОС, 2003 г.

**Коробцова Наталья Алексеевна,
учитель-дефектолог**

Развитие мелкой моторики руки.

Уровень развития мелкой моторики и координации движений рук – один из показателей интеллектуального развития и, следовательно, готовности к школьному обучению. Эта задача успешно решается на занятиях по физическому воспитанию, а также на уроках труда (лепка, вырезывание, наклеивание и др.) Учитывая, что письмо является важным психофизиологическим актом, большую роль в котором играет моторика руки, скоординированность движений руки и речевой моторики, в подготовительный период необходимо проводить систему специальных занятий по подготовке руки ребенка к письму.

К семи годам ребенок должен:

- Свободно владеть карандашом и кистью при разных приемах рисования;
- Изображать в рисунке несколько предметов, объединяя их единым содержанием;
- Штриховать или раскрашивать рисунки, не выходя за контуры;
- Ориентироваться в тетради в клетку или в линию;
- Уметь копировать фразы, простейшие рисунки;
- Передавать в рисунке точную форму предмета, пропорции, расположение частей.

Достичь всех вышеперечисленных результатов помогут игры и упражнения, которые способствуют развитию тонких движений пальцев рук.

1. **Пальчиковые игры.** Взрослый рассказывает стихотворение, а ребенок выполняет упражнения с пальчиками.

Паучок.

- (1) Паучок ходил по ветке, а за ним ходили детки
- (2) Дождик с неба вдруг полил,

- (3)Паучков на землю смыл.
(4)Солнце стало пригревать,
(5)Паучок ползет опять,
(6)А за ним ползут все детки, чтобы погулять на ветке!
1, 5 – перебираем пальцами одной руке по предплечью другой.
2 – выполняем стряхивающие движения руками.
3 – хлопаем ладонями по ногам.
4 – складываем ладони боковыми сторонами, пальцы растопырены .
6 – перебираем пальцами обеих рук по голове.

Червячки.

- (1)Раз, два, три,четыре, пять,
Червячки пошли гулять.
Раз, два, три, четыре, пять
Червячки пошли гулять.

- (2)Вдруг ворона подбегает
(3)Головой она кивает,
(4)Каркает:"Вот и обед !"
(5)Глядь – (6)а червячков уж нет!

- 1 - ладони лежат на коленях лежат на коленях. Пальцы, сгибаясь, подтягивают к себе ладонь (движение ползущей гусеницы).
2 - перебираем по ногам указательным и средним пальцами (остальные пальцы поджаты к ладони).
3 - складываем пальцы щепоткой, качаем (киваем) ими.
4 - раскрываем ладонь, отводя большой палец вниз, а остальные вверх.
5 – руки вытягиваем перед собой.
6 - сжимаем кулачки, прижимаем их к груди (или прячем за спину).

К нам пришла корова.

К нам пришла корова.

Указательный и средний пальчики шагают по столу.

- МУ!

Пальцы сложены щепоткой, при произнесении слова, ладошка выпрямляется.

Ничего я не пойму?

Ладони прижаты к щекам, наклоны головы вправо, влево.

- Дам я деткам молока

Руки согнуты в локтях и вытянуты вперед, ладонями вверх, слегка опускаются вниз и поднимаются.

Для сметаны, творога

При перечислении продуктов загибают по одному пальчику.

И для масла, и для сыра,

И для вкусного кефира.

Три медведя.

Три медведя в сказке жили,

Руки поднимают над головой, кончики пальцев касаются друг друга.

Вперевалочку ходили.

Идут переваливаясь из стороны в сторону.

К ним девчушка прибежала,

Бег на месте.

В дом зашла и увидала:

Руки поднимают над головой, кончики пальцев касаются друг друга.
Стол большущий у окна,
 Правая рука сжата в кулак, левая ладошка лежит на кулаке.
Стула три – вот это да.
 Левая ладонь вертикально, правый кулак прижат к ладони горизонтально.
Чашки три, и ложки три,
 Приседают, одну руку на пояс, затем встают, руки поднимают вверх и касаются округлыми пальцами друг друга.
Три кровати: посмотри.
 Руки перед грудью, согнуты в локтях и лежат друг на друге.
Ела Маша и пила,
 Изображают, как держат ложку и подносят её ко рту.
На кроватку прилегла
 Руки перед грудью, согнуты в локтях и лежат друг на друге.
И уснула сладким сном.
 Ладошки сложена, голова наклонена и лежит на ладошках.
Что случилось потом?
 Руки слегка разводят в сторону.
Тут медведи воротились,
 Идут, переваливаясь из стороны в сторону.
Увидев Машу, рассердились.
 Руки на пояс, делают сердитое лицо.
Маша очень испугалась,
 Изображают испуганное лицо.
И домой она умчалась.

2. Массаж рук.

Проводится сначала на одной руке, затем на другой.

1. Поглаживание от кончиков пальцев до середины руки с внешней и тыльной стороны
2. Разминание пальцев: интенсивные круговые движения вокруг каждого пальца
3. Упражнение "Сорока-белобока"
4. Интенсивные движения большого пальца вперед-назад, вверх-вниз, по кругу
5. Сгибание-разгибание всех пальцев одновременно
6. Сгибание-разгибание руки в кистевом суставе
7. Интенсивное растирание каждого пальца
8. Точечный массаж каждого пальца между фалангами с боковых и фронтально-тыльных сторон
9. "Пальцы ложатся спать": поочередное загибание пальцев, затем их одновременное выпрямление в сопровождении стихотворения:

Этот пальчик хочет спать,
 Этот пальчик прыг в кровать,
 Этот пальчик прикорнул,
 Этот пальчик уж уснул.
 Тише, пальчик, не шуми,
 Братиков не разбуди.
 Встали пальчики, ура!
 В детский сад идти пора.

10. "Пальчики здороваются"
11. Повторить первое упражнение.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев рук оказывают стимулирующее влияние на развитие речи. Это доказано рядом исследователей (М.И.

Кольцова, Е.И. Исенина, А.В. Антакова-Фомина и др.). Работу по развитию мелкой моторики рук желательно проводить систематически, уделяя ей по 5-10 минут ежедневно.

Физкультминутки на занятиях с младшими школьниками.

Известно, что дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении. Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления. Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Продолжительность 2-3 минуты. Физкультминутки являются обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями.

Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движение кистями: сжимание, разжимание, вращение. Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.

На занятиях с младшими школьниками обычно проводят двигательные – речевые физкультминутки. Дети коллективно читают небольшие веселые стишки и выполняют упражнения, как бы инсценируя их.

Представляю небольшую подборку веселых физкультминуток:

1. Скачут, скачут во лесочке
Зайцы – серые клубочки
(Руки возле груди, как лапки у зайцев; прыжки)
Прыг – скок, прыг – скок –
Встал зайчонок на пенек
(Прыжки вперед – назад)
Всех построил по порядку, стал показывать зарядку.
Раз! Шагают все на месте.
Два! Руками машут вместе.
Три! Присели, дружно встали.
Все за ушком почесали.
На четыре потянулись.
Пять! Прогнулись и нагнулись.
Шесть! Все встали снова в ряд,
Зашагали как отряд.
2. Перед нами дуб широкий, *(Руки в стороны)*
А над нами дуб высокий. *(Руки вверх)*
Вдруг над нами сосны, ели *(Наклоны головой)*
Головами зашумели *(Хлопки)*
Грянул гром, сосна упала, *(Присели)*
Только ветками качала. *(Встали, покачали головой)*
3. Мышка быстренько бежала *(бег на месте)*
Мышка хвостиком виляла *(имитация движения)*
Ой, яичко уронила *(наклониться, «поднять яичко»)*
Посмотрите-ка, разбила *(«показать яичко» на вытянутых руках).*
4. Дружно по лесу гуляем *(шаги на месте)*
И листочки собираем *(наклоны вперед)*
Собирать их каждый рад
Просто чудный листопад! *(прыжки на месте, с хлопками в ладоши)*
5. Медведь по лесу бродит, от дуба к дубу ходит. *(Идти вразвалочку)*

Находит в дуплах мёд и в рот к себе кладёт. («доставать» мёд рукой)
Облизывает лапу сладёна косолапый, (имитация движения)
А пчёлы налетают, медведя прогоняют. («отмахиваться» от пчёл)
А пчёлы жалят мишку: «Не ешь наш мёд, воришка». (слегка пощипать себя за нос и щёки)
Бредёт лесной дорогой медведь к себе в берлогу. (Идти вразвалочку)
Ложится, засыпает и пчёлка вспоминает (руки под щеку, наклонить голову)

6. С Вини-Пухом в лес шагаем, выше ноги поднимаем,
Дышим ровно, глубоко, нам шагается легко.
Вдруг мы видим у куста - выпал птенчик из гнезда.
Тихо птенчика берем и назад в гнездо кладем.
Впереди из-за куста, смотрит хитрая лиса.
Мы лисичку обхитрим - на носочках убежим.

Отдых действительно играет огромную роль, поскольку помогает получить новый заряд энергии. Приведенные здесь физминутки, представляют собой комплексы из 2-4 физических упражнений, которые не требуют сложной координации движений. Дети будут с удовольствием их выполнять, станут более активными, готовыми к общению и получению новых знаний.

«Право на здоровье»

(Классный час)

Задачи:

- развитие у учащихся представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей
 - Формирование представления о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья
 - Развитие умения оценивать характер своего питания, соблюдения режима питания
- Оформление: плакаты, книги, рисунки, рецепты, высказывания

«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО»

Каждый человек имеет право на информацию о тех факторах, которые определяют здоровье человека. Права тесно связаны с ответственностью. Ответственный человек понимает необходимость следования нормам и правилам, запретам и предписаниям, связанным с отношением к своему здоровью и здоровью окружающих.

Класс делится на три группы

Предлагается учащимся закончить фразы:

- Если бы каждый человек мог воспользоваться своим правом на здоровье.....
- Если каждый человек не избавится от беспечного отношения к своему здоровью....
- Пока каждый не поймет, в чем ценность и уникальность жизни...

После обсуждения вопросов познакомить детей с факторами риска для здоровья, степенью их влияния на здоровье человека

* образ жизни, условия труда и проживания, привычки и поведение – 49-53%

* наследственность 18-22%

* внешняя среда, природно-климатические условия -17-20%

* здравоохранение- 8-10%

Работа в группах (получают задания)

*Что значит быть здоровым? (группа №1)

*Что мешает мне быть здоровым? (группа №2)

Что нужно сделать, чтобы быть здоровым? (группа №3)

Участники обсуждают вопросы и «выдают» согласованный ответ

Состояние человека зависит от множества факторов. Эту зависимость математически выразил доктор медицинских наук Ю.Ф.Замановский. Он назвал ее «формулой зоровья»

$Z = P \cdot \dots\dots\dots$,

Где: **Z** – здоровье

P – режим жизнедеятельности, умение приспособливать свои биологические ритмы к ритмам окружающей среды

Какие факторы следует поставить в числитель и знаменатель?

(Учащиеся обсуждают в группах, выводят свою формулу здоровья)

К благоприятным факторам следует отнести: соблюдение правил личной гигиены, отказ от алкоголя, табака, наркотиков, эстетику работы и отдыха...

К неблагоприятным факторам : нарушение режима труда и отдыха, вспыльчивость и агрессивность, самолечение, вредные условия труда...

А вот какую формулу вывел Заманский (вывести ее на доску)

$Z = P \cdot \frac{\text{ЭДТП}}{\text{БКА}}$

Где: **Э** – эмоциональная устойчивость;

Д- двигательная активность;

Т – рациональное питание;

Б- болезнь;

К – курение;

А- алкоголь

Здоровье – одно из важнейших условий полноценной жизни человека. В настоящее время существует более 300 различных определений здоровья. Так, например, в словаре Даля здоровье определяется как «состояние животного тела (или растения), отсутствие недуга, болезни». По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** – это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов»

Одной из важнейших задач формирования здорового образа жизни является правильное питание. В основе «культурного» питания лежат пять правил: регулярность, адекватность, разнообразие, безопасность, удовольствие (*учитель дает пояснение по всем пунктам*)

Соблюдение режима питания – одно из необходимых условий рационального питания. Важно не только что и сколько мы едим, но также когда и как часто.
(*вывести на доске*)

ТИПОВОЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Завтрак дома	7.30-8.00
Горячий завтрак дома	11.00-11.30
Обед дома	14.00-14.30
Полдник	16.30-17.00
Ужин	19.00-19.30

Режим питания предполагает прием пищи в определенное время. Благодаря этому повышается эффективность процесса пищеварения, пища лучше усваивается. Перерывы между приемами пищи – не более 4-5 часов. Это объясняется тем, что в организме происходят активные процессы роста и созревания систем, происходит перестройка обмена веществ и т.д. все это требует большого расхода энергии и, соответственно, потребления пищи.

ВЕЛИКИЕ О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

*«Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье» (Г.Гейне)

*«Умеренность – союзник природы. Поэтому пища, питье, сон, любовь – пусть будет все умеренным» (Гиппократ)

*«Если не бегаешь пока здоров, придется побегать, когда заболеешь» (Гораций)

*«Наблюдайте за вашим телом, если хотите, чтобы ум работал правильно» (Р. Декарт)

* «Пусть будут врачами твоими трое: веселый характер, покой и уверенность в жизни» (Древняя мудрость)

* «Учитесь властвовать собой» (А.С.Пушкин)

* «Наш организм создан для 120 лет жизни. Если мы живем меньше, то это вызвано не недостатками организма, а тем, как мы с ним обращаемся» (К. Купер)

Сегодня мы затронули только малую часть составляющую здоровье. На следующем классном часе мы поговорим с вами более подробно о правильном питании, а для этого каждая группа получает домашнее задание

Группа №1 Задание: «Продукты разные нужны, блюда разные важны»

Группа №2 Задание: «Энергия пищи»

Группа №3 Задание: «Как питались на Руси и в России»

Всем спасибо за сегодняшнюю работу!

Исследовательские работы

Автор работы: Коломакина Анна, ученица 8А класса,
Руководитель: Коломакина Ольга Анатольевна, учитель биологии

Влияние веса учебников на здоровье школьников

Состояние здоровья школьников России внушает вполне обоснованную тревогу и требует принятия срочных мер по охране и укреплению здоровья в процессе обучения. По результатам исследований, в России очевиден рост школьно-обусловленных нарушений здоровья, среди которых самыми распространенными являются такие, как:

- ✓ нервно-психические и вегетативные расстройства,
- ✓ нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения,
- ✓ функциональные отклонения и хронические заболевания желудочно-кишечного тракта.

Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы, как генетическая предрасположенность, неблагоприятные социальные и экологические условия развития. Но в то же время с негативным влиянием на здоровье школьных факторов риска (интенсификация и нерациональная организация учебного процесса, несоответствие методик обучения возрастным возможностям школьников) специалисты связывают от 20 до 40 % этих влияний. [1].

Костная система в детском возрасте существенно отличается от костной системы взрослых людей большим содержанием органических веществ и меньшим содержанием солей, поэтому детские кости более эластичны и гибки, редко ломаются, но легко деформируются под влиянием неправильной позы или неправильной нагрузки. С возрастом доля минеральных веществ уменьшается, поэтому кости у пожилых людей более хрупкие и чаще ломаются.

Одно из необходимых условий нормального развития костно-мышечной системы – правильная осанка, которая, кроме того, делает фигуру человека стройной и красивой [2,3].

Правильная осанка формируется в первые годы жизни. Но наиболее важный период – с 4 до 10 лет, когда быстро развиваются механизмы, обеспечивающие вертикальную позу.

Выработка правильной осанки – одна из важнейших задач не только лечения и профилактики ортопедических заболеваний. Нарушение осанки представляет собой отягощающий фактор и для заболеваний внутренних органов, что связано с уменьшением объёма движений грудной клетки и диафрагмы, снижением жизненной ёмкости лёгких из-за изменения положения грудной клетки. Уменьшение колебаний внутригрудного давления неблагоприятно отражается и на деятельности сердечно-сосудистой системы. При нарушениях осанки снижаются физиологические резервы дыхания и кровообращения. Соответственно нарушаются их приспособительные реакции, возрастает предрасположенность к заболеваниям лёгких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. При искажении естественных изгибов позвоночника снижается его рессорная функция, в результате чего во время движений происходят постоянные микротравмы головного мозга. Это отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности, вызывает повышенную утомляемость и головные боли [2,3].

За период обучения в школе число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата увеличивается в 1,5 – 2 раза, нервными болезнями – в 2 раза, с аллергическими болезнями – в 3 раза, с близорукостью – в 5 раз. [4].

Одним из важных аспектов профилактики нарушений осанки у школьников является соблюдение гигиенических требований к массе учебников. Ведь на улицах часто можно встретить школьников, согнувшихся под тяжестью портфеля или ранца. Масса комплекта

учебников не должна превышать 2 кг для учащихся I-III классов, 2,5-3,5 кг – для IV-VII классов и 4,5 – для учащихся VII-XI классов. [5].

Я учусь в 8 классе. Моя сумка порой совершенно неподъемна. Это учебники, тетрадки и другие принадлежности. Мне кажется, что наибольший вес имеют учебники. Мы решили проверить, соответствуют ли масса книг санитарным нормам.

Гипотеза: Причина большого веса школьных сумок в несоответствии учебников санитарным нормам.

Область исследования. Учебники

Предмет исследования. Вес учебников.

Методы исследования: взвешивание, измерение, сравнение, анализ, обобщение.

Цель работы: Исследование массы учебников на соответствие санитарным нормам.

Задачи исследования:

- изучить литературу;
- провести анализ учебников;
- проанализировать данные;
- сделать вывод.

Методика исследования.

6. Взвешивание

Оборудование: весы.

Определение массы комплекта учебников 4 кл. (формирование осанки и максимальная нагрузка в начальных классах), 8 кл., 9 кл.

4 кл. Норма 300г. +10% [6].

Учебник	Масса	Соответствие
Математика	258г	Соответствие
Мир вокруг нас	370г	Несоответствие
Родная речь	318г	Соответствие
Русский язык	261г	Соответствие
Иностранный язык	305 г	соответствие

Норма – 2, 5кг.

День недели	Предметы	Общая масса	Соответствие норме
Понедельник	Окружающий мир, математика, русский язык, иностранный язык, чтение	1509г	43%
Вторник	Математика, русский язык, чтение	837г	23%
Среда	Математика, русский язык	519г	14%
Четверг	Русский язык, иностранный язык	566г	16%
Пятница	Русский язык, математика, чтение, окружающий мир	1207г	34%

8кл. Норма 500 г. +10%

Учебник	Масса	Соответствие
История России	358г	Соответствие
Иностранный язык	500г	Соответствие
Алгебра (учебник)	347г	Соответствие
Алгебра (задачник)	346г	Соответствие
Физика	353г	Соответствие
Обществознание	294г	Соответствие
Химия	395г	Соответствие

Литература	542г	Соответствие
Геометрия	500г	Соответствие
Информатика	295г	Соответствие
ОБЖ	356г	Соответствие
Новая История	374г	Соответствие
География	500г	Соответствие
Русский язык	374г	Соответствие
Биология	500г	Соответствие

Норма - 4.5 кг

День недели	предметы	Масса учебников	Соответствие норме
Понедельник	алгебра, русский язык, география, история России	1898г	42%
Вторник	Алгебра, иностранный язык, химия, литература, биология	2630г	58%
Среда	Русский язык, физика, алгебра, ОБЖ, история России	2107г	46%
Четверг	Биология, русский язык, обществознание, алгебра, география	2334г	51%
Пятница	Литература, химия, алгебра, информатика	1883г	41%
Суббота	Иностранный язык, физика,	853г	18%

9кл

Норма -500г + 10%

Учебник	Масса	Соответствие
Физика	412г	Соответствие
Литература	351г	Соответствие
Иностранный язык	365г	Соответствие
Химия	348г	Соответствие
Обществознание	305г	Соответствие
Алгебра (учебник)	280г	Соответствие
Алгебра (задачник)	233г	Соответствие
Русский язык	203г	Соответствие
Новая История	393г	Соответствие
История России	482г	Соответствие
География	495 г	соответствие
Информатика	297 г	соответствие

Норма – 4,5 кг.

День недели	предметы	Масса учебников	Соответствие норме
Понедельник	Литература, иностранный язык, математика, обществознание	1534г	34%
Вторник	Биология, русский язык, математика, физика, химия	1921г	42%
Среда	Литература, история, география, математика, информатика, иностранный язык	2412г	53%
Четверг	Химия, русский язык, математика, физика	1476г	32%

Пятница	Математика, информатика, литература, обществознание,	1959г	43%
Суббота	Биология, иностранный язык, обществознание	1115г	24%

Результаты эксперимента:

Вес учебников не превышает допустимые санитарные нормы. Исключение составляет учебник «Мир вокруг нас», 4 кл. - 370 г.

Вывод:

Гипотеза не нашла подтверждения.

Результаты исследования показали, что в основном вес комплекта учебников соответствует санитарным нормам. Большая часть веса школьной сумки приходится на школьные принадлежности, а порой на посторонние вещи.

Рекомендации ученикам

- ❧ Не носите лишнего в ранцах.
- ❧ Проверяйте ранец ежедневно и не забывайте вытащить из него ненужные учебники.

Рекомендации родителям

- Не покупайте тяжёлые ранцы!
- У детей от тяжёлых нагрузок портится осанка.
- Ваши дети быстрее устают от тяжелых сумок.
- Пожалуйста, позаботьтесь о ваших детях и об их здоровье!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Взаимосвязь здоровья и эффективности обучения
Старшекласников. А.М. Куликов
Санкт-Петербургская медицинская академия последипломного образования
http://www.materials.adolesmed.ru/file/schoolchildrens_health.pdf.
2. Сухарев А.Г. Режим дня – залог здоровья. М.: Медицина, 1988. – 46с.: ил.
3. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки. М.: НЦ ЭНАС, 2001. – 114 с.: ил.
4. Агишева Татьяна Ивановна Дипломная работа. Здоровье современных подростков и здоровьесберегающие технологии в школе. Ставрополь – 2003,
<http://bibliofond.ru/view.aspx?id=6756>.
5. Гигиенические требования к школьным учебникам. Газета «Жизнь Луганска», Четверг, 24 июня, 2010 года.
6. О санитарно- гигиенических нормах и требованиях, предъявляемых к школьным учебникам. <http://22.rosпотреbnadzor.ru/directions/zpp/9097/>.

Феномен подростковой лжи

Автор работы: Василенкова Тая, ученица 9 А класса,
Руководитель: Ануфриева Наталья Владимировна, педагог-психолог

Ложь на нашей планете возникла одновременно с появлением Homosapens, а точнее, когда это двуногое прямоходящее существо в совершенстве овладело членораздельной речью. С тех пор обман сопутствует людям непрерывно.

С детства мы опутаны множеством условностей, сопровождающих наше общение с другими людьми. Каждый человек понимает это, и вряд ли кто-нибудь из нас считает себя обязанным говорить всегда «правду и только правду». Мы постоянно что-то приукрашиваем,

о чем-то умалчиваем, преподносим даже истинные факты в выгодном для нас свете, немножко привираем и сами же запутываемся в этой мешанине.

История знает множество примеров, когда обман разрушал большие чувства, серьезные отношения, великие станы. Ложь разрушает близость человеческих отношений. Она питает недоверчивость и предаёт взаимное доверие. Ложь подразумевает неуважение к тому, кого обманывают. Становится просто невозможным жить рядом с тем, кто постоянно лжет.

Отношение к этому феномену, возникающему в жизни людей, у философов и психологов разных эпох было неоднозначным. Одни считали ложь благом, необходимым для достижения определенных целей (Платон, Гегель и др.), для других она была моральным грехом (Аврелий Августин, И. Кант и др.).

Наиболее распространено в европейской культуре определение Блаженного Августина: ложь – это сказанное с желанием сказать ложь. Основное отличие лжи от обмана заключается в том, что она всегда основана на вербальном или невербальном намеренно неистинном, лживом утверждении. Суть лжи всегда сводится к тому, что человек верит или думает одно, а в общении выражает другое. Цель лжеца – передать ложное сообщение.

В толковом словаре В.И. Даля находим следующее определение: «Ложь - то, что солгано, слова, речи, противные истине. Лгать - врать, говорить или писать ложь, неправду, противное истине».

Психологи несколько иначе определяют ложь: «ложь - феномен общения, состоящий в намеренном искажении действительного положения вещей; ...ложь представляет собой осознанный продукт речевой деятельности, имеющей целью ввести реципиентов в заблуждение; как правило, ложь вызвана стремлением добиться личных или социальных преимуществ в конкретных ситуациях» [Психологический словарь, 1998, с. 189].

В книге «Психология детства» русский философ и психолог В.В. Зеньковский (1996, с.215) пишет: «Под ложью мы должны разуметь заведомо лживые высказывания с целью кого-либо ввести в заблуждение: мы имеем здесь три основных момента, одинаково необходимых для того, чтобы была возможность говорить о лжи, ложное (в объективном смысле) высказывание, сознание того, что это высказывание ложно, и, наконец, стремление придать заведомо ложной мысли вид истины, стремление ввести кого-либо в заблуждение».

Очень хорошее определение лжи и обмана даёт В.В. Знаков[18]: Ложью обычно называют умышленную передачу сведений, не соответствующих действительности. Ложь – это раздвоение человека. И как всякое раздвоение – неприятно и приносит человеку страдание. Раздвоение вносит тревогу, ослабляет физические силы, пагубно действует на нервную систему. Лживость – не первоначальное состояние человека, естественный человек правдив, мир лжи и выдумки ему неизвестен. Ложь – это стремление избежать наказания и доставить лжецу как можно больше удовольствия. Характер борьбы с ложью обуславливается теми причинами, от которых она возникла. Ложь – это намеренное введение человека в заблуждение или намеренное сообщение ему неправильной информации с целью получения выгоды.

В книге «Психология лжи» Пол Экман выделяет три основных вида лжи:

1. Умолчание или сокрытие реальной информации. Человек не выдаёт искажённой информации, но и не говорит реальной.
2. Искажение реальной информации – это когда нам вместо реальной информации преподносят обман, выдавая его за правду, и тем самым, вводя нас в заблуждение.
3. Сообщение правды в виде обмана. Человек говорит правду так, что у собеседника складывается впечатление, что он лжет, и истинная информация не принимается.

Вместе с тем, в нашей жизни ложь – вполне закономерное явление, форма борьбы за существование, защитное приспособление.

Много ли в нашем окружении людей, которые ни разу в жизни не солгали? Наверное, таких людей практически нет. Каковы причины лжи? Как не попасть в ее коварные сети?

Актуальность исследования отношения ко лжи современных школьников обусловлена рядом обстоятельств:

Во-первых, морально-нравственные ценности и установки человека, в том числе и отношение ко лжи, играют важную роль в выработке определенных нравственных стратегии и стереотипов поведения.

Во-вторых, изучение особенностей оценки школьниками поступков других людей как актов поведения, имеющих нравственную мотивацию и определенные последствия, как для окружающих, так и для самого человека (в нашем случае лживых поступков), дает возможность глубже проникнуть в сферу нравственных представлений и требований современной молодежи.

В-третьих, особую значимость имеют исследования по проблеме отношения ко лжи у подростков, поскольку именно данная возрастная группа через несколько лет будет определять морально-нравственный облик граждан нашей страны, а в ближайшем будущем составит основной слой людей, от которых в значительной мере будет зависеть ее развитие.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Цель исследовательской работы: изучить факторы, провоцирующие подростка на обман.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по изучаемой проблеме.
2. Выявить причины и ситуации, толкающие подростка к искажению действительности.
3. Определить морально-нравственные аспекты поведения в ситуациях, провоцирующих подростка на обман
4. Создать информационный буклет для родителей

Методы исследования:

- анализ и обобщение литературы;
- тестирование;
- опрос;
- анкетирование;
- качественная и количественная обработка данных.

Гипотеза: Предположим, что обман для подростка – один из способов избежать сложных и неприятных ситуаций и люди из окружения подростка часто сами провоцируют его на обман.

Предмет исследования: учащиеся 8-10 классов МБОУ Краснокаменская СОШ №4.

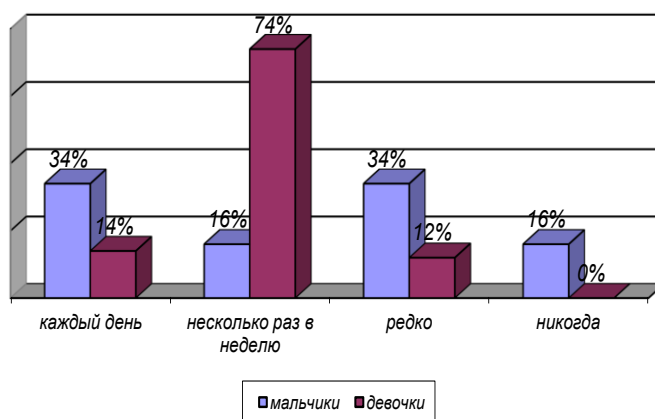
Объект исследования: ложь в жизни современного подростка.

Базой исследования стали подростки МБОУ Краснокаменская СОШ №4. Опрошено 112 старшеклассников. Полученные данные в ходе анкетирования обработаны методом вариационно-статистического анализа.

Каждый, кто общается с подростком, обращает внимание на то, что далеко не всегда он говорит правду. Почему же они лгут? Что это? Проявление возрастных особенностей или влияние социальных факторов? Вопросов очень много. Сам факт подростковой лжи часто ставит и педагогов, и родителей в тупик. Вроде бы нет разумных оснований скрывать правду, а он явно лжет.

Часто ли подростку приходится прибегать к искажению истинной информации?

Как часто обманывают подростки?



Полученные в ходе исследования данные показали:

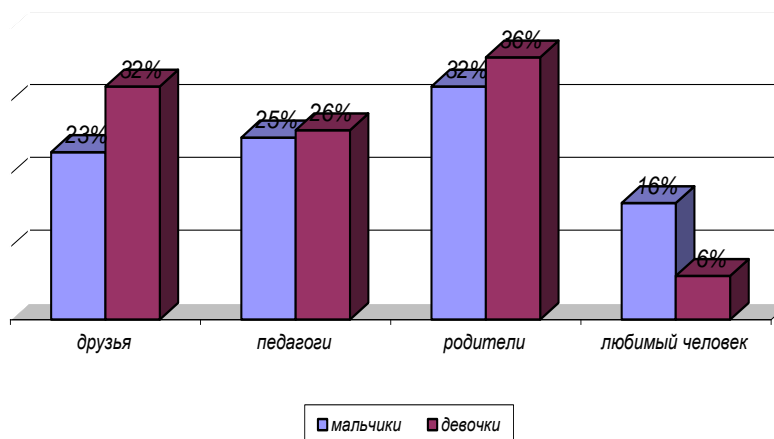
большинству подростков приходится прибегать к обману как минимум несколько раз в неделю (74%, 16%). Есть и те, кто превысил недельную планку и обманывает каждый день (34%, 14%). Правдолюбцев оказалось 16%, причем это представители мужского пола. Еще одна категория респондентов прибегают к обману, но успокаивают себя тем, что не делают это часто (34%, 12%).

Таким образом, ложь в жизни современного подростка занимает достойное место. Большая часть подростков достаточно часто прибегает к обману. Девочки склонны обманывать чаще.

Надо заметить, что ребенок не рождается вруном, он им становится в социальном окружении и прежде всего в семье. Свой первый опыт неправды ребенок получает от родителей: он слышит, как одно родители говорят между собой, другое – окружающим людям, одно требуют от ребенка («не смей курить»), а сами курят и т.д. Этот так называемый «двойной стандарт» – первый шаг к тому, чтобы ребенок начал лгать. Надо заметить что, не имея собственного опыта поведения, подросток «калькирует» модели поведения взрослых, а в силу еще и очень высокого уровня сензитивности эти модели очень быстро присваиваются. Двойной стандарт взрослых наносит очень большой вред воспитанию, не только способствуя формированию лживого поведения, но и рождая недоверие по взрослым моделям, их делам, словам и поступкам.

Кто же становится жертвой подросткового обмана? Кому современный подросток предпочитает «навешивать лапшу на уши»?

Объекты подростковой лжи



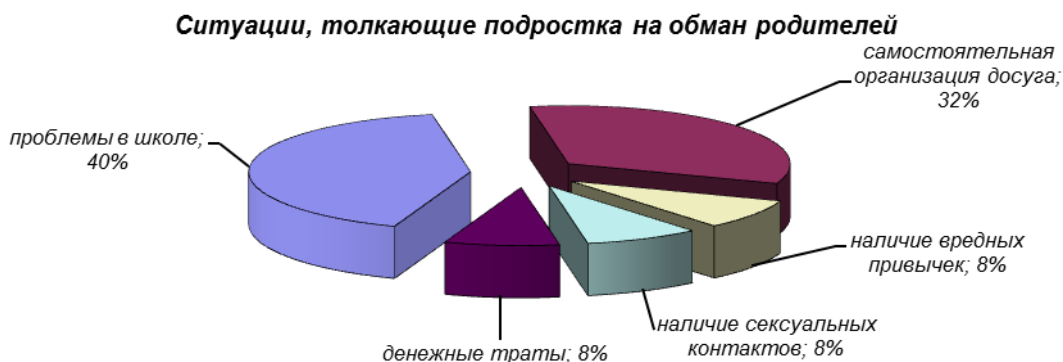
Объектами подростковой лжи являются друзья, педагоги, родители, любимый человек. Процентное соотношение количества случаев, с которой данные категории подвергаются

обману со стороны подростков не одинаково. На первом месте родители. На эту категорию приходится 32% обманов мальчиков и 36% обманов девочек. Таким образом, значительная часть подростков призналась, что не прочь ввести маму с папой в заблуждение. Второе место занимает категория – друзья, на нее приходится 23% и 32%. На третьем месте педагоги (25%, 26%). И незначительная часть процентов приходится на категорию любимый человек (16%, 6%).

Анализ данных показал, что жертвами подросткового обмана являются люди из близкого окружения. Те, с которыми подростку приходится сталкиваться ежедневно: родители, педагоги, друзья, любимый человек. Самой уязвимой категорией в аспекте искажения действительности являются родители.

Кроме двойного стандарта, есть еще причины, по которым ребенок начинает лгать. Одной из самых распространенных причин – страх перед наказанием. Явным признаком педагогической некомпетентности, а чаще просто педагогического бессилия, является использование в семье таких недопустимых средств, как запугивание, угрозы, наказание физическим трудом, словесные оскорбления. Так, например, последствием физических наказаний является трусость, покорность, бессердечие, озлобленность, лицемерие и жестокость, и как следствие бесконечная ложь.

Какие ситуации провоцируют подростка на обман? Мы предполагаем, что они различны для всех вышеуказанных категорий. Начнем с родителей.



Процентное соотношение ситуаций, указанных подростками, показало: значительную долю занимают проблемные ситуации в школе (40%) . Подросток идет на обман, когда необходимо скрыть школьные промахи и неудачи.

На втором месте – ситуации, которые возникают, когда подросток сам планирует свой досуг. Подростки считают, что их варианты проведения досуга не найдут отклика в родительской душе и предпочитают слухавить. Например, назвав уличную тусовку таким словосочетанием как - «мы вместе сделаем алгебру»....

Одинаковое количество процентов (8%) набрали такие ситуации, провоцирующие подростка на обман, как- то: денежные траты, наличие сексуальных контактов и вредных привычек (алкоголь, сигареты).

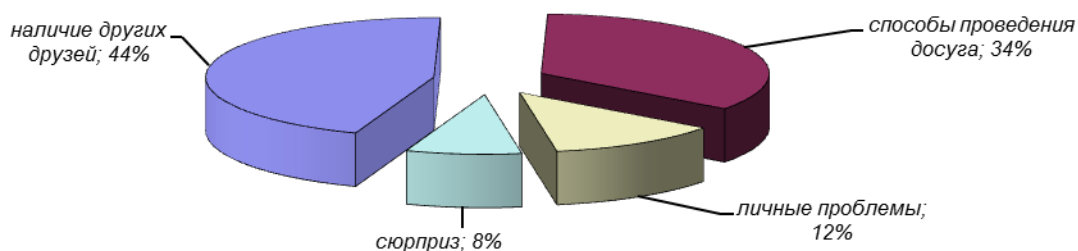
Анализируя причины, толкающие подростка обмануть своих родственников, можно заключить следующее: обманывают, во-первых, чтобы не огорчить и не расстроить маму с папой, во-вторых, многие боятся наказания за свои проступки, в третьих, обман - зачастую единственная возможность для подростка сделать то, что хочется, и не находит родительской поддержки.

Вывод: Подростки подвергают обману своих родителей в ситуациях, не вызывающих родительского одобрения. В свою очередь родители очень часто сами провоцируют подростка на обман, неадекватно реагируя на неудачи и промахи, программируя поведение своего ребенка, исходя из личных приоритетов, а не желания детей, наказывая за проступки.

В каких ситуациях подросток обманывает своих друзей?

Анализ полученных данных распределил ситуации на 4 группы: наличие других друзей 44%, способы проведения досуга 34%, ситуации, связанные с проблемами личного плана 12%, ситуации подготовки сюрпризов 8%.

Ситуации, толкающие подростка на обман друзей



Итак, подростку приходится идти на обман друга, если он завел дружеские отношения с кем-то еще. Большинство подростков выражают собственнические инстинкты, не хотят делить дружбу на троих.

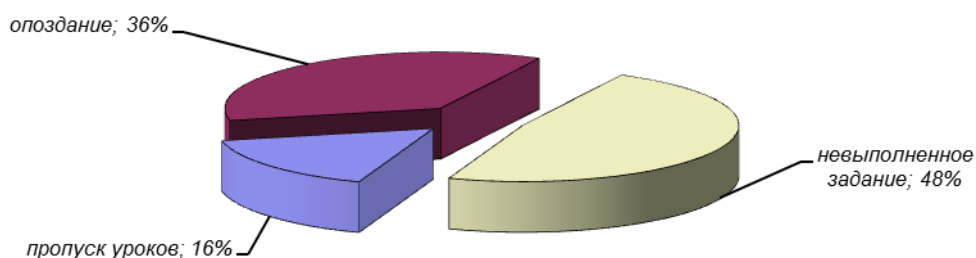
Обман сопровождает ситуации, когда друзья предпочитают проводить свободное время по-разному, не находя компромиссов.

Друзей обманывают, когда пытаются скрыть глубоко личные переживания, в ситуациях, когда можно довериться только самому себе.

Анализируя причины, можно прийти к выводу: обман сопровождает дружеские отношения собственнического, бескомпромиссного характера, лишённые доверия и понимания. Подросток, вместо того чтобы выстроить взаимоотношения, прибегает к обману. Закон жизни суров – дружба, построенная на лжи, не долговечна.

Варианты ответов на вопрос «Когда вы обманываете педагога» распределили ситуации на три группы: опоздание в школу, пропуск уроков, невыполненное задание.

Ситуации, толкающие подростка на обман педагога

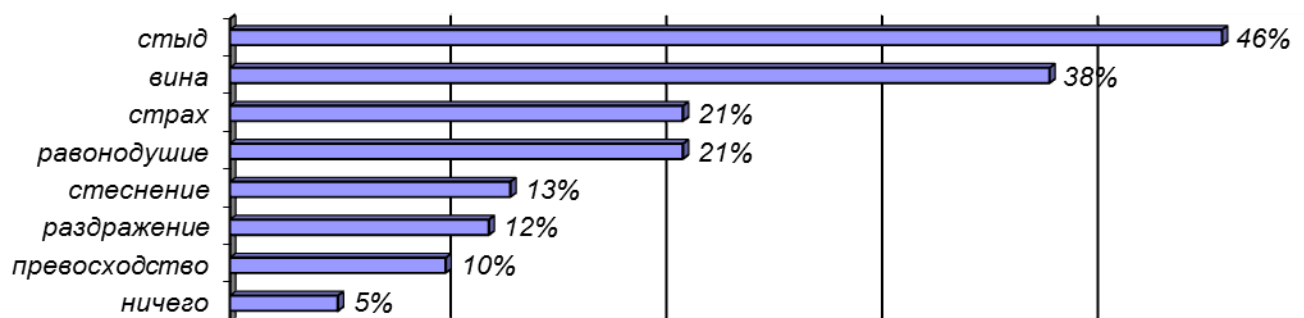


Анализ полученных данных показал: подросток прибегает к обману учителя по одной простой причине, дабы избежать плохих оценок и не накликать на себя педагогический гнев. Лень и обман сопровождают друг друга. Часто подростку легче уговорить свою совесть на ложь, чем вовремя и качественно подготовиться к уроку. В свою очередь сам педагог, задавая извечный вопрос «Почему ты опоздал?», заведомо ставит себя в ситуацию обмана.

Таким образом, современный подросток находит массу ситуаций и причин для обмана. Нередко обман для подростка – самый легкий способ избежать трудностей и неприятностей.

В этом интересен нравственный аспект. Как же подросток договаривается со своей совестью, когда пытается представить ситуацию в выгодном для себя свете. Какие чувства, эмоции сопровождают подростка-лгуна?

Что испытывает подросток, когда сам обманывает

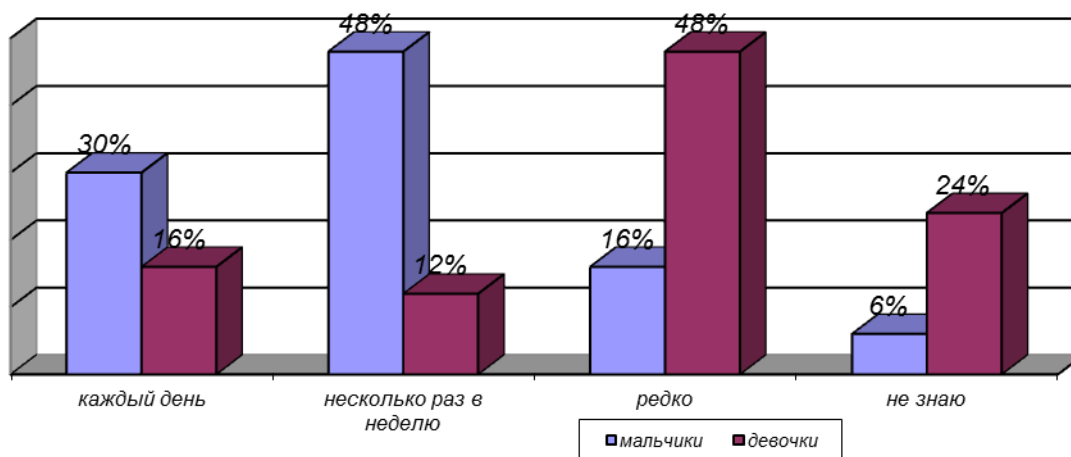


Анализ показал: во-первых, стыдно(46%) и глохнет чувство вины (38%), во-вторых, страшно (21%). Есть среди подростков и стойкие обманщики (21%), они лгут со спокойным сердцем, оставаясь невозмутимыми и равнодушными. Кто-то стесняется, когда говорит неправду, кто-то испытывает раздражение: «Ну, надо же опять приходится лгать!». Ну а 5% - это верх мастерства. Лгут и насмеваются над тем, кого обманывают.

Таким образом, палитра чувств окрашена в темные тона, подростку в роли обманщика приходится преодолевать кучу негативных эмоций. Лишь четверть опрошенных смогла договориться со своей совестью.

Наше исследование позволило посмотреть на проблему распространения лжи в подростковой среде и с другой стороны. Обманывая других, сам волей – неволей становишься жертвой обмана. Как часто подросток стоит по другую сторону, находится в роли обманываемого. Согласно исследованиям у детей – лжецов и друзья обычно лгут. Эта зависимость особенно сильна среди друзей – одноклассников.

Как часто обманывают подростка?

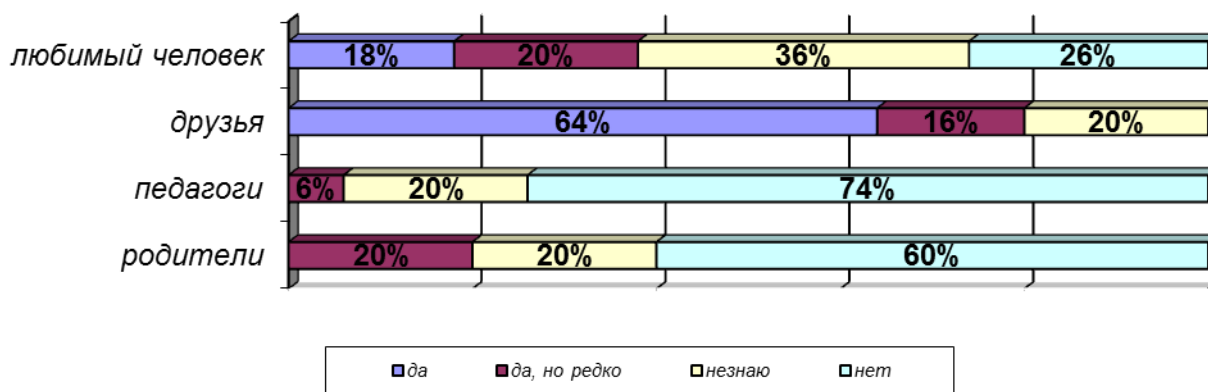


Анализ данных показал: подростки сами довольно часто становятся жертвами обмана. Одна доля опрошенных, в которой большинство принадлежит мальчикам, становится объектом для обмана либо несколько раз в неделю, либо ежедневно. Вторая доля, в которой большинство девушки, сталкивается с обманом – редко (16%, 24%), либо предпочитает оставаться в неведении на этот счет. (6%, 24%)

Таким образом, практически все подростки становились жертвами обмана. Девушки склонны считать, что подвергаются обману реже, чем мальчики.

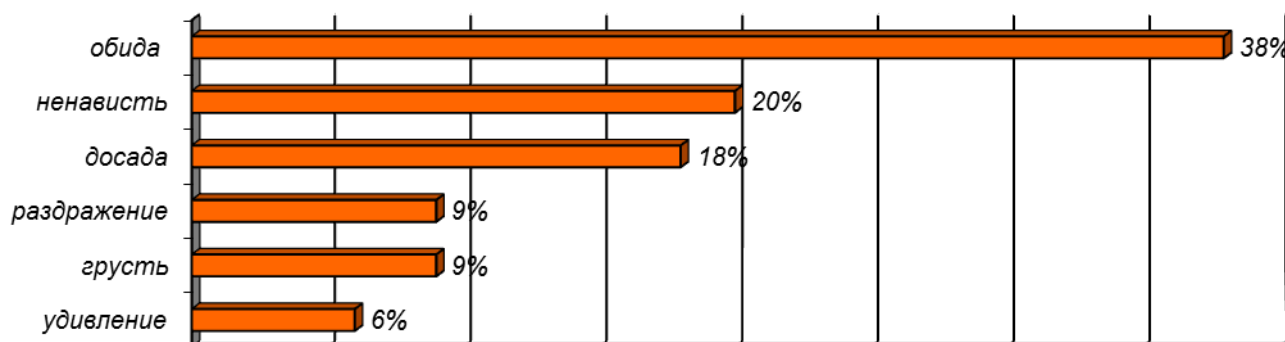
Кто же, по мнению подростка, те люди, которые решаются ввести их в заблуждение?

Кто обманывает подростка?



Анализ полученных данных показал: современный подросток уверен, что довольно часто подвергается обману своих друзей (64%), любимого человека (18%). Родители также обманывают подростка, но не часто, а в исключительных случаях. Определенный кредит доверия современный подросток выдает педагогу. Большая часть (74%) слышит из уст учителя правду и только правду.

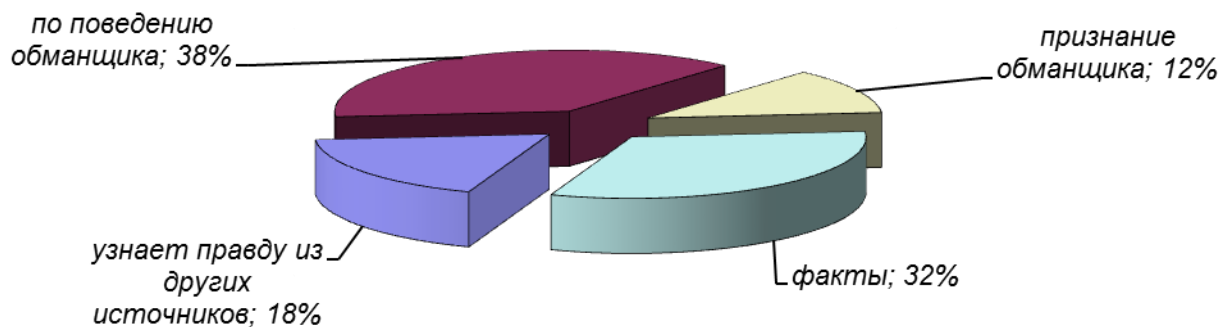
Что испытывает подросток, когда его обманывают?



Подростки признаются, что почувствовать обман на себе нелегко. Шквал негативных эмоций обрушивается на плечи старшеклассника: обида (38%), ненависть (20%), досада (18%), раздражение (9%), грусть (9%).

На чем основана уверенность подростка. Как он выявляет лгунов, отделяя правду ото лжи. Во-первых, обманщик обнаруживает себя необычным поведением (смущается, краснеет, запинаясь, отводит в сторону глаза....). Во-вторых, на свете много доброжелателей, которые готовы сказать правду (18%). Тем или иным образом зачастую ложь раскрывается. Определенную роль играют и факты(32%) , которые играют против обманщика. Если подросток решится посмотреть им в лицо – обман раскрывается. Полученные данные говорят и о том, что в 12% случаев обманщик сам признается в искажении информации.

Как подросток уличает других во лжи



Таким образом, большинство подростков часто испытывают обман на себе. Подростка обманывают друзья, любимые, родители. Лишь в педагоге старшеклассники уверены на 90%. Подростку в подобных ситуациях трудно справиться с негативными эмоциями: обидой, раздражением, ненавистью. Но, несмотря на это, каждый пытается уличить обманщика и вывести его на чистую воду. Для этого в арсенале подростка свои методы: анализ поведения, фактов, другие источники информации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив необходимую литературу, проведя исследование, мы можем сделать **следующие выводы:** Изучение проблемы лжи было актуально как в отечественной, так и мировой психологии. В российской психологии отмечается нарастание интереса к проблеме лжи в первую очередь в контексте формирования нравственных ценностей, жизненных ориентиров и идеалов у молодежи.

Ложь в жизни современного подростка занимает достойное место. Большая часть подростков достаточно часто прибегает к обману. Девочки склонны обманывать чаще. Жертвами подросткового обмана являются люди из близкого окружения. Те, с которыми подростку приходится сталкиваться ежедневно: родители, педагоги, друзья, любимый человек. Исследование подтвердило, что самой уязвимой категорией в аспекте искажения действительности являются родители.

Подростки подвергают обману своих родителей в ситуациях, не вызывающих родительского одобрения. В свою очередь родители очень часто сами провоцируют подростка на обман, неадекватно реагируя на неудачи и промахи, программируя поведение своего ребенка, исходя из личных приоритетов, а не желания детей, наказывая за проступки. Обман сопровождает дружеские отношения собственнического, бескомпромиссного характера, лишённые доверия и понимания. Подросток, вместо того чтобы выстроить взаимоотношения, прибегает к обману. Современный подросток находит массу ситуаций и причин для обмана. Нередко обман для подростка - самый легкий способ избежать трудностей и неприятностей.

Подростку в роли обманщика приходится преодолевать кучу негативных эмоций. Лишь четверть опрошенных смогла договориться со своей совестью. Практически все опрошенные подростки становились жертвами обмана. Девушки склонны считать, что подвергаются обману реже, чем мальчики. Большинство подростков часто испытывают обман на себе. Подростка обманывают друзья, любимые, родители. Лишь в педагоге старшеклассники уверены на 90%. Подростку в подобных ситуациях трудно справиться с негативными эмоциями: обидой, раздражением, ненавистью. Но, не смотря на это, каждый пытается уличить обманщика и вывести его на чистую воду. Для этого в арсенале подростка свои методы: анализ поведения, фактов, другие источники информации.

Таким образом, наша гипотеза получила полное подтверждение: обман для подростка – один из способов избежать сложных и неприятных ситуаций, и люди из окружения подростка часто сами провоцируют его на обман.

Теоретическая значимость работы: результаты исследований помогут обратить внимание педагогов, психологов на необходимость проведения работы с родителями, обращая внимание в первую очередь, на создание в семье атмосферы доверия, доброжелательности, открытых взаимоотношений с ребенком. Чтобы предупредить появление лживости, необходимо создавать отношения, как в семье, так и в школе доверия, доброжелательности, уважительности и чуткости, тогда наши дети будут искренними и открытыми, а ложь останется за пределами семьи и школьных отношений.

Возможная область применения: материалы исследования можно использовать на родительских собраниях, используя буклеты с рекомендациями (Приложение 2), совещании педагогического коллектива, тематических классных часах, выставить на школьном сайте.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богданова Н. Ты мне веришь или нет? // Счастливые родители – 2005.- №4 – С.96-100
2. Букин А. Исправленные лгуны // Семья – 2001. -№26 – С.6-7
3. Вагин И.О. Психология выживания в современной России// 2-е изд. – СПб.: АСТ. 2004. 345с.
4. Волков Б.С., Волкова Н.В. Детская психология. Психологическое развитие ребенка до поступления в школу/3-е изд., испр. и доп. – М.: Педагогическое общество России, 2000. 144с.
5. Зеньковский В.В. Психология детства. – М.: «Академия», 1996. 352с.
6. Каптерев П.Ф. О детской лжи. «Русская школа». – СПб.: 1890. 336с.
7. Матвеева М. Милый лжец // Мама, папа, я – 2004. -№7 – С.15-18
8. Почему дети лгут / Мама и малыш – 2004. -№12 (<http://www.2mm.ru>)
9. Роберт Т. Байард Ваш беспокойный ребенок. – М.: 1991. 220с.
10. Фромм А. Азбука для родителей. – Л.: 1991. 349с.
11. Экман П. Психология лжи. – СПб.: «Питер», 2001. 272с.
12. Электронный ресурс «<http://www.statya.ru>»
13. Электронный ресурс «<http://www.detochka.ru/children/psychology/>»
14. Электронный ресурс «<http://www.passion.ru/baby/lie.htm>»
15. Электронный ресурс «<http://www.nest.host.net.kg/talks09.html>»
16. Электронный ресурс «<http://www.kindereducation.com/psychology18.html>»
17. Электронный ресурс «<http://www.baby.com.ua/st/?197> »
18. Электронный ресурс «<http://www.nanya.ru/opit/7672> »
19. Электронный ресурс «<http://www.michael2000.com/kids6q.htm> »
20. Электронный ресурс «<http://chado.ru/content/view/168/0/> »
21. Электронный ресурс «<http://pda.detskietovary.ru/arts.php?495> »
22. Электронный ресурс «<http://www.7ya.ru/pub/article> »

АНКЕТА

Уважаемые старшеклассники, приглашаем Вас принять участие в социологическом исследовании «Ложь в подростковом возрасте»

Ваш пол _____

1. Часто ли вы обманываете? (подчеркните вариант ответа соответствующий вашему мнению)

- Каждый день
- Несколько раз в неделю
- Очень редко
- Никогда

Свой вариант ответа _____

2. Кого из предложенных категорий вы обманывали, хотя бы раз?

- ☐ Родители
- ☐ Друзья
- ☐ Учителя
- ☐ Любимая (ый) девушка (парень)

Ваш вариант ответа _____

3. Укажите ситуации, которые толкают вас говорить неправду родителям? (отметьте галочкой ситуации, характерные для Вас, или укажите свои)

- ☐ Плохие оценки в школе
- ☐ Вечеринка с друзьями
- ☐ Плохое поведение в школе
- ☐ Способы проведения свободного времени
- ☐ Наличие вредных привычек (курение, прием алкоголя)
- ☐ Наличие сексуальных контактов
- ☐ Денежные траты

Свои варианты ответов _____

Укажите причины, которые толкают вас обманывать родителей _____

4. Укажите ситуации, которые толкают вас говорить неправду друзьям?

Укажите причины, которые толкают вас обманывать друзей? _____

5. Укажите ситуации, которые толкают вас говорить неправду учителям?

Укажите причины, которые толкают вас обманывать педагогов _____

6. Укажите ситуации, которые толкают вас говорить неправду любимому человеку? _____

Укажите причины, которые толкают вас обманывать любимого человека _____

чувства (эмоции) вы испытываете, когда говорите неправду?

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> стыд | <input type="checkbox"/> стеснение |
| <input type="checkbox"/> равнодушие | <input type="checkbox"/> грусть |

7. Какие

☐ радость

☐ вина

☐ раздражение

☐ страх

☐ превосходство

☐ ни чего не испытываю

свой вариант ответа _____

8. Приходилось ли Вам испытать обман на себе? _____

Часто ли вас обманывают? _____

- Каждый день
- Несколько раз в неделю
- Очень редко
- Никогда

Свой вариант ответа _____

9. Какие чувства (эмоции) вы испытываете, когда Вас обманывают? _____

☐ обида,

☐ ненависть,

☐ досада,

☐ раздражение,

☐ удивление,

☐ грусть

Свой вариант ответа _____

10. Обманывают ли Вас родители, если да то, как часто и по какому поводу? _____

11. Учителя? _____

12. Друзья? _____

13. Любимый человек? _____

14. Кто чаще всего говорит вам неправду? _____

☐ Родители

☐

☐ Друзья

☐ Учителя

☐ Любимая (ый) девушка (парень)

☐ Ваш вариант ответа _____

15. Как вы чаще всего определяете, что Вас обманывают? _____

16. Какой обман, по вашему мнению, нельзя простить? _____

17. Какой можно? _____

18. По вашему мнению, бывает обман ради добра? Да Нет

СПАСИБО


Причины лжи

1. стремление избежать наказания
2. стремление добыть нечто, чего иначе не получишь
3. желание сохранить в неприкосновенности свой внутренний мир
4. страх унижения
5. ложь с целью защиты товарищей

Помните:

У детей – лжецов и родители часто лежат. Дети, которые испытывают недостаток родительского внимания, лежат чаще

У детей – лжецов и друзья обычно лежат. Эта зависимость особенно сильна среди друзей – одноклассников.



1. Если вы часто лжете своего ребенка на лжи, проанализируйте свое поведение. Может, вы предъявляете слишком высокие требования, изобретаете суровые наказания, создаете множество запретов. Построить доверительные отношения можно только на взаимопонимании, прижми затылок другого, компромиссах.
2. Спросите себя сами, а хотите ли вы знать всю правду о своем ребенке? Прощать ее и адекватно реагировать?
3. Что-то предпринять в сложившейся ситуации можно только в тесном контакте с подростком. Начать надо разговор «по душам». Ни в коем случае не начинайте разговор с обвинений и угроз. Начав с агрессивных обвинений в адрес подростка, вы рискуете лишь усилить его потребность лгать. Из-за грубого обращения, подросток может почувствовать по отношению к вам враждебность, а это чувство не способствует установлению доверительных отношений.
4. Не злоупотребляйте подростковым доверием, контролируя каждый его шаг. Если подростки будут уверены в вашей любви и в вашем добром отношении, у них окажется меньше повода говорить неправду.
5. Будьте внимательны к своим детям, анализируйте в них проблемы, интересуйтесь их жизнью, чтобы они не чувствовали себя заброшенными.

ФЕНОМЕН ПОДРОСТКОВОЙ ЛЖИ

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ОБМАНЫВАЕТ?


ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ОБМАНЫВАЕТ?



МБОУ Краснокамская СОШ №4

ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ РЕБЕНОК НАЧИНАЕТ ЛГАТЬ.

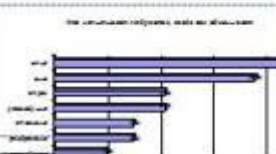
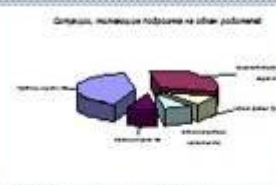
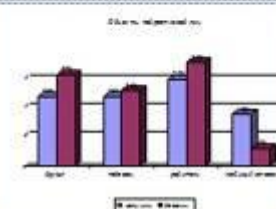
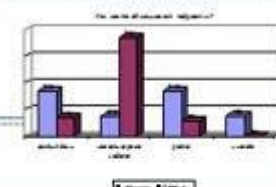
В той или иной форме обман сопровождает нас всю жизнь. Сначала нас обманывают родители, обманяя нас маленьким и доверчивым, что нас нашли в капусте или принесли вост. Далее больше: обманывают близкие и друзья, родственники и соседи. Обманываем и мы. Постепенно обман становится почти нормой жизни, но почему-то жертвой обмана не хочется становиться никому.



Надо заметить, что ребенок не рождается вруном, он им становится в социальном окружении и, прежде всего, в семье. Свой первый опыт неправды ребенок получает от родителей: он слышит, как одно родители говорят между собой, другое – окружающим людям, одно требуют от ребенка («не смей курить»), а сами курят и т.д. Этот так называемый «двойной стандарт» – первый шаг к тому, чтобы ребенок начал лгать.

три основных вида лжи

1. Умалчивание или сокрытие реальной информации. Человек не выдает искаженной информации, но и не говорит реальной.
2. Искажение реальной информации – это когда вместо реальной информации преподносят обман, выставляя его за правду, и тем самым вводя нас в заблуждение.
3. Сообщение правды в виде обмана. Человек говорит правду так, что у собеседника складывается впечатление, что он лжет, и истинная информация не принимается.



Исследование особенностей использования сети Интернет подростками

**Автор работы: Ольховская Наталья,
Руководитель: Ануфриева Наталья Владимировна, педагог-психолог**

Совершенствование информационных технологий создаёт условия для эффективного развития современного общества. Коммуникационные средства, став неотъемлемой частью жизни людей, проникли во все сферы их деятельности. Мобильные телефоны, коммуникаторы, компьютеры и Глобальная Сеть – интернет, расширив коммуникационные, пространственные и временные границы, открыла новые возможности для общения, образования, работы, отдыха и творческой самореализации личности. Число пользователей мобильных телефонов и интернета с каждым днём неуклонно увеличивается. Большую их часть составляет молодёжь. Наиболее вероятно, что интернет — самое распространённое увлечение в мире. Он сочетает в себе всю человеческую культуру и ценности. Объединяет в себе тысячи профессий и хобби, оставаясь и тем и тем. С его изобретением люди начали проводить в сети большую часть своей жизни. Разные люди воспринимают интернет по-своему: для некоторых он стал местом работы, а для некоторых и смыслом жизни; кто-то заходит туда для общения, а кто проводят там большую часть времени. Интернет является таким местом, в котором не может быть скучно, здесь всё время можно найти развлечение на любой вкус, найти необходимую информацию, или же просто поднять настроение. Большинство современных детей вообще не представляют себе без него ни учёбу, ни досуг и часами просиживают один на один со светящимся экраном.

Интересно, что еще в 1837 году русский писатель, философ и общественный деятель XIX века Владимир Одоевский (1803—1869) в своём незаконченном утопическом романе «4338-й год», похоже, первым предсказал появление современных блогов и интернета [6]. Среди других размышлений в тексте романа есть строки «между знакомыми домами устроены магнетические телеграфы, посредством которых, живущие на далёком расстоянии, общаются друг с другом». Идею применения электрической информационной связи для целей бизнеса упоминал в 1908 году Никола Тесла: Когда проект будет завершён, бизнесмен в Нью-Йорке сможет диктовать указания, и они будут немедленно появляться в его офисе в Лондоне или любом другом месте. Он сможет со своего рабочего места позвонить любому абоненту на планете, не меняя существующего оборудования... Таким же образом любое изображение, символ, рисунок, текст могут быть переданы из одного места в другое... В рассказе Мюррея Лейнстера «Логик по имени Джо»(1946) весьма точно предсказан наш интернет и связанные с ним проблемы и опасности. Логик (компьютеры),

объединённые в мировую сеть, контролируют банки, телекоммуникации, авиарейсы и многое-многое другое.

С возрастанием популярности сети интернет появляется проблема интернет-зависимости [7,8]. Интернет-зависимость — психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от интернета. Резкий отказ от интернета вызывает у таких людей тревогу и эмоциональное возбуждение. Впервые расстройство было описано в 1994 году. Психиатр Кимберли Янг разработала и опубликовала на сайте тест-опросник, направленный на выявление интернет-зависимости и получила около 500 ответов [9]. Большинство ответивших были признаны согласно выбранному критерию интернет-зависимыми. Оказалось, что распространённость этого расстройства сходна с распространённостью патологической азартности и составляет от 1 до 5 % пользователей интернета. Она является автором книги «Пойманные в сеть», где освещено поведение современных пользователей интернета.

В 1997—1998 гг. были созданы исследовательские и консультативно-диагностические службы по данной проблематике. В 1998—1999 гг. вышли первые монографии по проблеме (К. Янг, Д. Гринфилд и др.). Пионер киберпсихологических исследований Дж. Сулер (США) отмечает, что проблематика интернет-зависимости развивалась от мало кем признаваемой и потому не вполне серьёзной научной проблемы к быстрому осознанию ее значимости и призывает активнее заниматься оказанием психологической помощи всем тем, кто уже сегодня проявляет признаки интернет-зависимости. Дж. Морэйхан-Мартин (США) полагает, что проявления интернет-зависимости связаны с социокультурными факторами. Данный аспект проблемы также требует изучения.

В России данный феномен изучается в основном психологами. Интерес представляют работы психиатра Виталины Лоскутовой (Буровой), которая первая из российских врачей начала серьёзно изучать данное явление. В 1995 году расстройство было описано доктором Иваном Голдбергом [10], который доказал, что использование интернета причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, экономическому или социальному статусу. По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире [11]. Российские психиатры считают, что сейчас в нашей стране таковых 4—6 %. Несмотря на отсутствие официального признания проблемы, интернет-зависимость уже принимается в расчёт во многих странах мира. Например, в Финляндии молодым людям с интернет-зависимостью предоставляют отсрочку от армии.

Для выяснения масштабов использования интернета современными школьниками, наличия или отсутствия проблемы интернет-зависимости, мы решили провести небольшое исследование на базе МБОУ Краснокаменская СОШ №4 и выяснить, злоупотребляют ли социальными сетями ученики нашей школы.

Цель исследовательской работы: выявить основные особенности использования современными подростками возможностей сети интернет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по изучаемой проблеме.
2. Определить степень осознанности подростками пользы и вреда сети интернет
3. Выяснить, злоупотребляют ли социальными сетями ученики нашей школы.
4. Создать информационный буклет для родителей: «Безопасность сети интернет для детей и подростков »

Методы исследования:

- анализ и обобщение литературы;
- тестирование;
- опрос;
- анкетирование;
- качественная и количественная обработка данных.

Гипотеза: Предположим, что подростки используют Интернет только для развлечения.

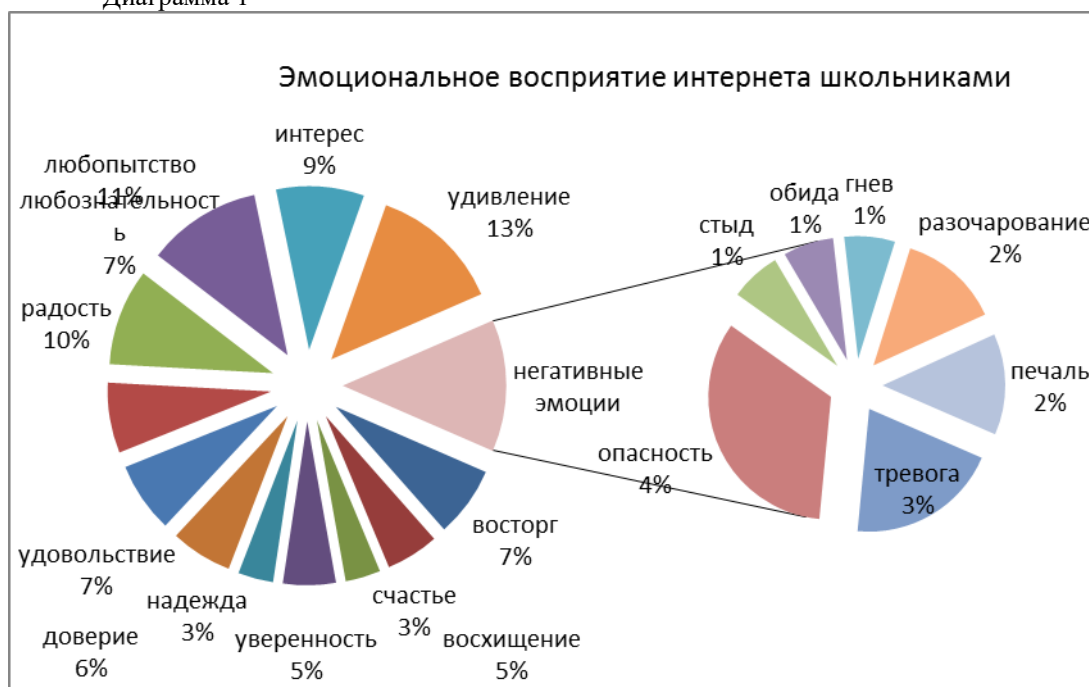
Предмет исследования: особенности использования сети Интернет подростками.

Объект исследования: киберсоциализация подростков в сети Интернет.

Всего в исследовании приняли участие 105 человек в возрасте 15 – 17 лет, из них – 45 % юношей и 55 % девушек.

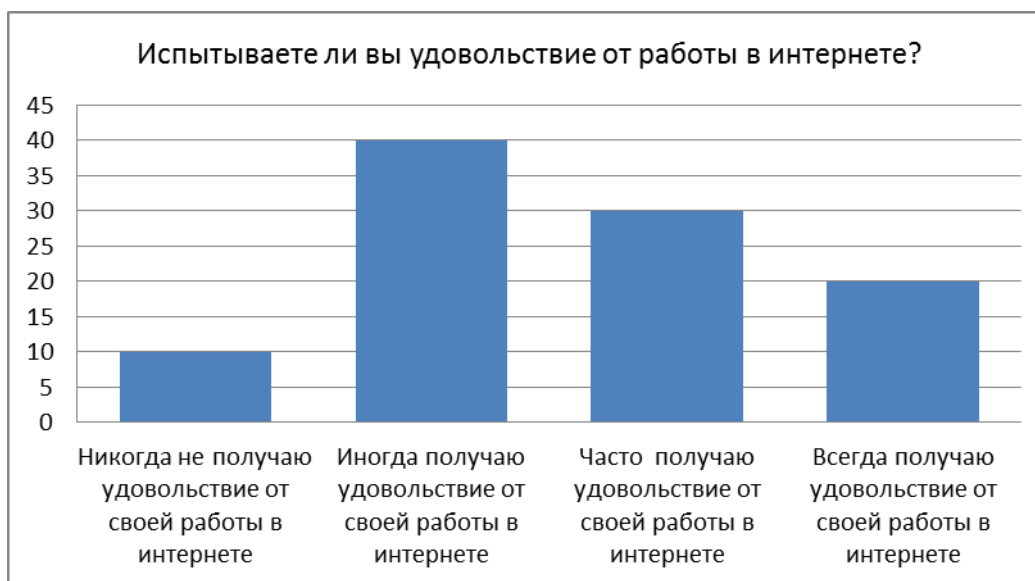
Важный мотив высокой пользовательской активности подростков - доминирование позитивного восприятия интернета как источника информации и средства коммуникации. Более 90% всех опрошенных подростков воспринимают интернет в первую очередь через спектр положительных эмоций. Позитивное эмоциональное подкрепление - одна из ключевых причин, которая побуждает подростка, несмотря на усталость, часами сидеть в сети

Диаграмма 1



Большинство школьников указало, что интернет вызывает у них интерес, любопытство и удивление (диаграмма 1). Подросток, заинтересованный интернетом, хочет исследовать, познать его, принять участие в происходящем, поглотить информацию. Находясь дома в четырех стенах, один на один с компьютером, подросток ощущает, что живет и действует, что причастен к большому миру: он безусловный гражданин галактики интернет. Это одна из основных причин таких сильных позитивных эмоций, как радость, восторг, восхищение и счастье. При этом девушки чаще, чем парни, отмечали, что интернет вызывает у них интерес, любопытство и радость. Парни, в свою очередь, чаще испытывают восхищение, восторг, уверенность и доверие по отношению к интернету.

Гистограмма 2



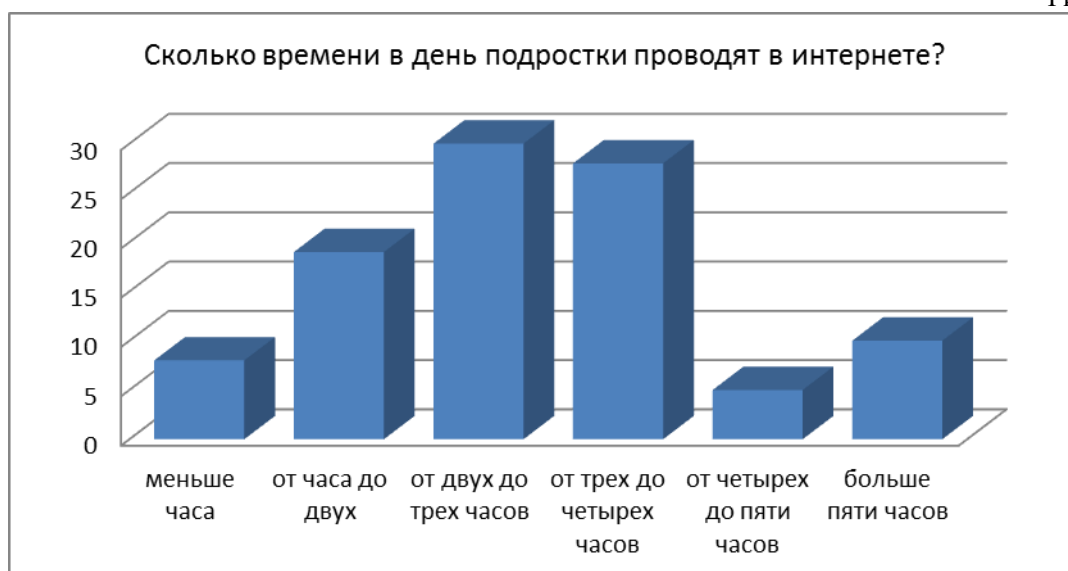
Охваченный преимущественно позитивными эмоциями, подросток склонен скорее получать удовольствие от интернета, наслаждаться им, нежели анализировать и критически осмысливать полученную информацию. 40% опрошенных в той или иной степени получают удовольствие от своей работы в интернете, а около половины (50%) - часто и всегда. И лишь только 10% никогда не получают удовольствия от работы в интернете. (гистограмма 2).

Гистограмма 3



40% опрошенных считают интернет свободным пространством, где каждый может делать то, что хочет (гистограмма 3). Это тоже очень привлекательный момент для подростков, повышающий их пользовательскую активность. Ведь одна из самых актуальных потребностей в этом возрасте - потребность в автономии и самостоятельности. Тем не менее, 30% всех опрошенных считают, что в Сети должны быть правила, регулирующие его использование. Здесь юноши менее консервативны, чем девушки (27% девушек против 20% юношей).

Гистограмма 4



30% подростков проводит за компьютером от двух до трех часов в день. 28% опрошенных тратят на это от трех до четырех часов в день, 10% подростков проводят за компьютером более 5 часов в день в ущерб другим занятиям. (гистограмма 4) Трудно представить, когда они гуляют и делают уроки. Столь длительное пребывание за компьютером приводит к серьезным отклонениям в психическом и физическом здоровье. Возможно, возникающие, все у большего количества учеников проблемы с учебой, связаны с таким времяпровождением.

Проведя качественный анализ времени, проведенного за компьютером, мы получили неутешительные данные. Больше половины респондентов используют его для развлечения, третья часть исследуемых для работы и развлечения и только 1/7- часть для работы. Возможно компьютер - просто игрушка для многих подростков. Учитывая то, что не только в выходные, но и в будние дни на развлечения они тратят очень много времени, можно предположить, что часть подростков находится в компьютерной (игровой) зависимости.

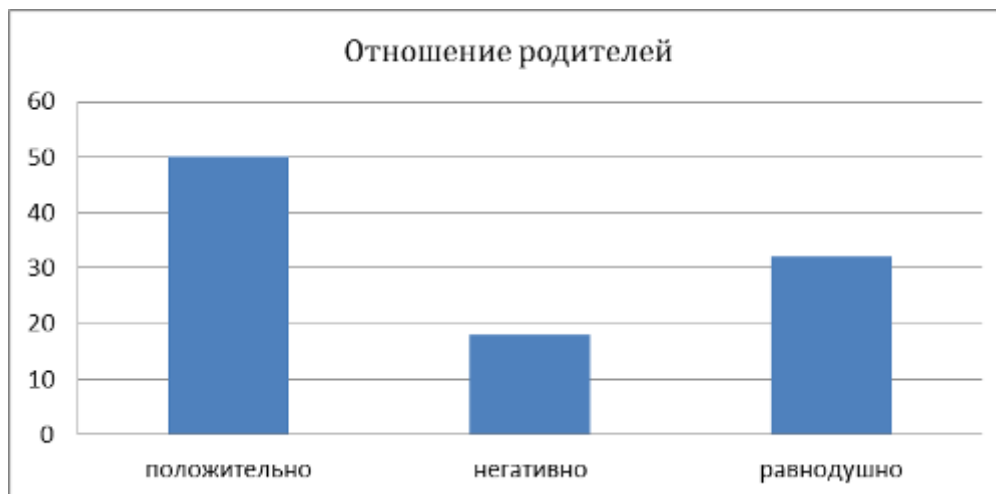
Таблица

Возможности интернета	Часто	Редко	Никогда
Искать информацию для учебы	10%	34%	56%
Скачивать программы, музыку, фото и видео	13%	27%	60%
Узнавать о событиях и новостях	19%	40%	41%
Искать информацию для культурного развития	28%	38%	34%
Пользоваться e-mail	33%	23%	44%
Общаться с друзьями в чатах и социальных сетях	33%	33%	34%

Общаться с друзьями по ICQ	43%	17%	40%
Играть в онлайн-игры	52%	25%	23%
Просматривать запрещенные сайты	55%	25%	20%
Участвовать в интернет-акциях	60%	25%	15%
Смотреть видеозаписи	68%	20%	12%
Общаться с друзьями по скайпу	70%	18%	12%
Слушать аудиозаписи	78%	12%	10%
Вести блог	80%	10%	10%

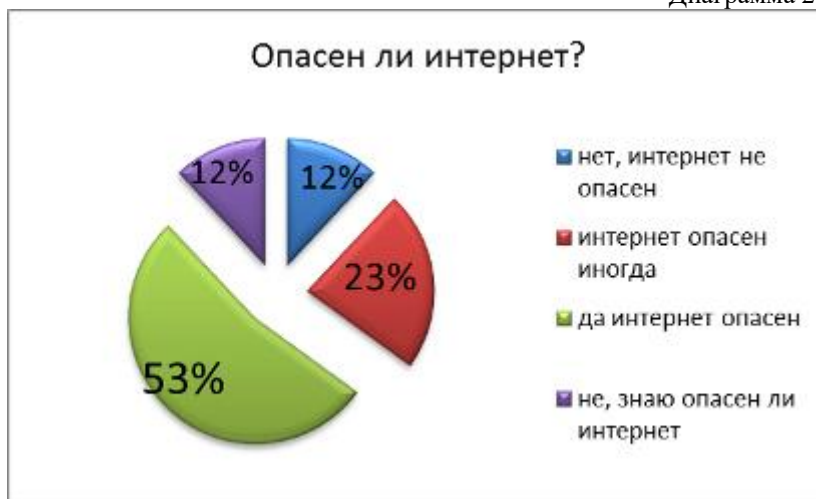
Из таблицы видно, что большая часть школьников активно использует возможности интернета для коммуникации: ведут онлайн-дневники (90%), общаются с друзьями через Skype (87%), ICQ (62%), в чатах и различных социальных сетях (57%), ведут блоги (80%). Развлекаются – играют в игры, слушают музыку, смотрят фильмы и видеоролики. В виртуальной среде дети и подростки стремятся расслабиться и абстрагироваться от психологических проблем реального мира, дать выход накопившимся эмоциям, интересно провести время. Виртуальное игровое пространство позволяет детям реализовывать следующие потребности: потребность в игре, развлечении; потребность в достижении поставленной цели; потребность в саморазвитии, выработке положительных качеств: ловкости, смелости, умению преодолевать препятствия. Учатся и развиваются – просматривают контрольные, рефераты и курсовые работы, читают новости, повышают свой образовательный уровень, к сожалению только лишь 15% опрошенных (таблица 1).

Гистограмма 6



Исследование показало, что 50% родителей радуется, что ребёнок сидит дома, не пропадает на улице, и поэтому у них не возникает причин для беспокойства. И только 18% родителей жалуются, что их дети слишком много времени путешествуют в интернете, в ущерб другому проведению досуга – почти не бывают на свежем воздухе, мало двигаются, не успевают в школе. Родители должны, прежде всего, решить, для чего нужен семье компьютер: для работы, учебы, общения или только для игр. 32% родителей равнодушно относятся к времяпровождению своих детей в интернете. И эти результаты поражают и расстраивают.

Диаграмма 2



Определяя интернет как один из главных источников информации, многие родители не задумываются, что их дети в сети могут встретиться с негативной, агрессивной, вредоносной информацией. Столкновение с этим производит на подростков такое сильное впечатление, что 53 % из них считают, что интернет опасен. Тем не менее, вредоносность некоторой информации осознают не все подростки. 12% опрошенных не видят в Сети никакой опасности (диаграмма 2). Возможно, это связано с тем, что для многих школьников интернет еще остается достаточно новым средством информации, общения и коммуникации. Знакомство с новым и необычным почти всегда вызывает неуверенность и страх. А глобальная сеть не только захватывает, но и поражает любого своими колоссальными возможностями. Поэтому на первых этапах освоения интернета чувствительность к его возможным рискам и угрозам выше.

ВЫВОДЫ.

Изучив необходимую литературу, проведя исследование, мы можем сделать следующие выводы: большинство подростков вообще не представляют без интернета ни учёбу, ни досуг и часами просиживают один на один со светящимся экраном. Интернет вызывает огромную массу положительных эмоций. У девушки он вызывает интерес, любопытство и радость. Парни чаще испытывают восхищение, восторг, уверенность и доверие. Именно позитивное эмоциональное подкрепление - одна из ключевых причин, которая побуждает подростка, несмотря на усталость, часами сидеть в сети. Проведя исследование, мы определили, что мотивом использования интернета для большинства учащихся является общение в социальных сетях. Однако, злоупотребление виртуальным общением (больше 50%% подростков нашего исследования проводят в сети от 2- до 4 часов ежедневно) может отрицательно сказываться на развитии личности, например, на умении строить отношения с окружающими людьми. Многие учащиеся рассматривают интернет не как источник дополнительной информации, а как способ развлечения. Это и подтверждает нашу гипотезу. К сожалению, многие родители равнодушно относятся к времяпровождению своих детей за компьютером, не осознавая, что интернет является не только

источником информации, но и источником угроз. Для большего информирования родителей по этой проблеме мы создали буклет «Безопасность сети интернет для детей и подростков» (Приложение 2), рекомендации в котором - практическая информация для родителей, которая поможет предупредить угрозы и сделать работу детей в Интернете полезной.

Теоретическая значимость работы: результаты исследований помогут обратить внимание педагогов, психологов на необходимость проведения работы с родителями и учащимися, обращая внимание, в первую очередь, на отрицательные стороны интернета.

Возможная область применения: материалы исследования можно использовать на родительских собраниях, используя буклеты с рекомендациями, совещании педагогического коллектива, тематических классных часах, на школьном сайте

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Слово «Интернет» в «Русском орфографическом словаре» Российской академии наук под редакцией В. В. Лопатина // Электронная версия, Грамота.ру, 2001—2007.
2. Мирошников М.В. Интернет-зависимость.// февраль 2001.
3. Леви В. Интернет-зависимость, хуже наркомании //Компьютер-лента N 122 04.2001.
4. Менделевич В.Д. Психология зависимой личности.- М.: Просвещение, 1984.-96с
5. Галкин К.Ю. Зависимость от виртуальной реальности.- М.: Просвещение, 1999.
6. Основы специальной психологии: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Солнцева Л.И. и др. Под ред. Кузнецовой Л.В. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
7. Мартынова О.С. Интернет-зависимость.- Психология и консультирование 1999.
8. Войскунский Е.А. Актуальная проблема зависимости от Интернета
9. Кимберли С. Янг Диагноз — интернет-зависимость.
- 10.Цымбаленко С.Б. Российские подростки в информационном мире//ЮНПРЕСС. – 1998 - № 3.
11. <http://flogiston.ru/>.
12. <http://www.slideshare.net/OdessaBusinessNews/ss-5381587>

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

Первое. Расскажите ребенку, что представляет собой Интернет-пространство, чем полезен Интернет, что можно там найти интересного и что негативного можно встретить. Лучше представить виртуальную сеть как помощника в поиске информации или как средство образования, а не как возможность для развлечения и удовольствия, чтобы ребенок не прокинул все свободное время в сети, а правильно распределил его по необходимости.

Второе. Договоритесь с ребенком, сколько времени он будет проводить в сети. Для каждого возраста должно быть свое время – чем старше ребенок, тем больше он может находиться в сети, но определенные рамки все равно должны сохраняться.

Третье. Предупредите свое чадо о том, что в сети он может столкнуться с запрещенной информацией и злоупотреблениями. Речь идет о насилии, наркотиках, порнографии, странных с националистической или откровенно фашистской идеологией. Ведь все это доступно в Интернете без ограничений.

Четвертое. Приучите детей к конфиденциальности. Если на сайте необходимо, чтобы ребенок ввел имя, помогите ему придумать псевдоним, не раскрывающий никакой личной информации. Расскажите детям о том, что нельзя сообщать никому-либо информацию о своей семье – делиться проблемами, рассказывать о членах семьи, о материальном состоянии, сообщать адрес.

Пятое. Вспоминайте с детьми об их виртуальных друзьях о том, чем они знакомы так, как если бы речь шла о друзьях в реальной жизни. Часто псевдонимы регистрируются на детских сайтах, вступают в переписку с ребенком, общаются длительное время – все это для определенной цели – завоевать доверие ребенка и добиться встречи с ним.

Шестое. Расскажите о мошенничествах в сети – розыгрышах, лотереях, тестах, чтобы ребенок никогда, без ведома взрослых, не отправлял sms, чтобы узнать какую-либо информацию из Интернета.

Седьмое. Объясните детям, что никогда не следует отвечать на мгновенные сообщения или письма по электронной почте, поступившие от незнакомца. Если ребенка что-то пугает, настораживает или кто-то угрожает в переписке, в письме, он обязательно должен сообщить об этом взрослым.

Рекомендации родителям.

Правило 1. Внимательно относитесь к действиям ваших детей в «мировой паутине»

Правило 2. Информировать ребенка о возможностях и опасностях, которые несет в себе сеть

Правило 3. Выберите удобную форму контроля пребывания вашего ребенка в Сети

Правило 4. Регулярно повышайте уровень компьютерной грамотности, чтобы знать, как обеспечить безопасность детей



Информация для родителей

Безопасность сети Интернет для детей и подростков



МОУ Краснокаменская СОШ №4

Бурное развитие компьютерных технологий и широкое распространение сети Интернет открывает перед людьми большие возможности для общения и саморазвития. Мы понимаем, что Интернет – это не только колыбель возможностей, но и источник угроз. Мы хотим, чтобы Интернет был максимально безопасным для подрастающих поколений. Данные рекомендации – практическая информация для родителей, которая поможет предупредить угрозы и сделать работу детей в Интернете полезной.



Плюсы и минусы социальных сетей

Плюсы	Минусы
Возможность общения на расстоянии	Психологическая зависимость
Возможность поиска человека	Не всегда то, с кем общаемся (виртуальность, нормальность общения)
Возможность спонтанно узнать новости	Несоблюдение этикета пользователей
Интересно	Опасность вирусов
Выгода и удобство	Большое количество спама, рекламы
Доступ к базе данных со множеством пользователей	Незащищенность информации
Простота использования	Вред для здоровья

Симптомы интернет-зависимости

1. Чрезмерное времяпровождение в онлайн-режиме;
2. Зависимость настроения и жизненных сил от нахождения в Интернете;
3. Сильная привязанность к «виртуальным» знакомым;
4. Возникновение совершенно новых условных рефлексов у человека;
5. Воздействие Интернета через рефлекторные функции организма на нервную систему.

5 способов избежания компьютерной зависимости

- Семейный компьютер должен быть установлен в гостиной или другой общей зоне. Но не в детской! Так у ребенка будет меньше соблазнов нарушить запрет
- Недопустимо, чтобы ребенок играл утром перед школой и вечером до приготовления домашнего задания
- Требования выключить компьютер должны быть мотивированными
- Нужно поддерживать с ребенком диалог: интересоваться, во что именно он играет, задавать вопросы
- Нельзя позволять ребенку закрываться на игре, которую не удается завершить

Основные вредные факторы, влияющие на здоровье людей, состоящие, работающих за компьютером:

1. Утомление глаз, нагрузка на зрение;
2. Воздействие электромагнитного излучения монитора;
3. Перегрузка органов дыхания;
4. Стресс при потере информации
5. Снижение Пале ния в течение длительного времени.
6. Напряжение сердечно-сосудистой, эндокринной, иммунной, центральной нервной систем;

