

ДЕТИ ВСЕМУ УЧАТСЯ У НАС...

- *Если ребёнка постоянно и незаслуженно критиковать - его озлобленность перерастёт в ненависть.
- *Если ребёнок живёт во вражде с окружающим миром - он становится агрессивным.
- *Если ребёнка постоянно и незаслуженно высмеивают - он становится раздражительным и замкнутым.
- *Если ребёнка постоянно и с досадой упрекать - у него разовьётся трусливый «комплекс вины».
- *Если ребёнка подбадривают, а не одёргивают - он научится верить в собственные силы в делах.
- *Если ребёнка заслуженно хвалят за его достижения - он сам научится быть благодарным.
- *Если с ребёнком поступают корректно и честно - он научится всегда быть справедливым.
- *Если окружающий мир безопасен для ребёнка - он научится отзывчивости и доверию людям.
- *Если ребёнку помогают и поддерживают - он научится ценить эти качества в себе.
- *Если ребёнок растёт в обстановке уважения и терпимости - он научится уважать и понимать других людей.
- *Если ребёнка окружает дружеское, заботливое внимание - он научится ценить и приумножать любовь в мире.

Гигиеническая культура детей и подростков

(Рекомендации для медицинских работников средних школ и родителей) Иркутск - 2012

В каждой семье образ жизни организуется индивидуально, это зависит от социальных и жилищно-бытовых условий семьи, отдалённости школы от дома, степени занятости детей в семейных делах, от занятий в спортивных секциях, музыкальных школах и кружках. И всё же основной план режима дня должен оставаться постоянным.

В первую очередь это касается сна. Систематическое недосыпание нарушает работоспособность центральной нервной системы, отрицательно влияет на организм ребёнка в целом. Довольно часто детские нервно-психические заболевания развиваются из-за недосыпания. Свежий воздух в помещении, не очень мягкая кровать, чистая постель, соблюдение тишины - способствуют наиболее полноценному отдыху детского организма во время сна.

Двигательная активность также повышает работоспособность школьников, улучшает состояние их здоровья и успеваемость. В режиме дня необходимо предусмотреть время на подвижные игры и спортивные занятия, так как большинство учащихся вынуждено в связи с большой учебной нагрузкой вести неподвижный образ жизни, что не оставляет времени для занятий спортом.

Весеннее утомление учащихся также развивается в результате недостаточной подвижности. Родители и педагоги должны помнить, как необходимы детям утренняя гимнастика дома и перед началом уроков в школе, физкультурные паузы на уроках, подвижные игры на переменах, уроки физкультуры.

Особое внимание следует уделять характеру и режиму питания учащихся. При правильном подходе к данному вопросу школьники должны принимать пищу 4 раза в день, желательно в строго определённое время. Кроме того, для удовлетворения энергетических затрат организма и обеспечения его правильного роста и развития, необходимо соблюдение следующих требований.

Строго определённые доли разового потребления пищи от общего суточного количества. Например: завтрак -- 20- %, обед -35-40 %, полдник - 15-20 %, ужин - 25 %.

В пищевом рационе школьников должны присутствовать белковые продукты - мясо, рыба, молоко («строительный» материал для растущего организма), овощи и фрукты (витамины и микроэлементы). В зимне-весенний период необходимо увеличить потребление школьниками продуктов, содержащих витамин С.

Только такой рацион питания способствует правильному развитию и росту детей, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Наиболее частым нарушением гигиены питания является избыток в пище углеводов (мучные изделия, сладости). В этом случае углеводы не полностью используются организмом на компенсацию энергетических затрат организма, а частично идут на образование жира, который откладывается про запас и ведёт к ожирению. Примечательно, что в 80 % случаев взрослые люди, страдающие ожирением, имели избыточную массу тела в детском возрасте. Наибольшее внимания в этом отношении заслуживают первоклассники.

Переход в школу, особенно из детского сада, влечёт за собой «ломку» режима дня, сокращение почти на 50 % объёма двигательной активности, изменение времени и частоты приёма пищи, её количества и качества. Это всё может неблагоприятно сказаться на состоянии обмена веществ и механизмов его регуляции. Дети с избыточной массой тела должны находиться под постоянным наблюдением медицинских работников и учителей физкультуры.

В выходные дни и во время каникул режим дня должен выполняться так же строго, как и в учебное время, особенно в отношении сна, еды, занятий физическими упражнениями. В выходные дни дети должны как можно больше находиться на свежем воздухе, заниматься подвижными играми и спортом.

Формирование позитивного отношения к режиму дня, как и воспитание любых гигиенических навыков, успешнее проходит в начальной школе. От детей нужно мягко, но настойчиво требовать ежедневного выполнения режима без принуждения. Составить режим дня с учётом особенностей семьи и интересов ребёнка не трудно, труднее научить ребёнка выполнять его. И главное в этом - твёрдость и повседневный контроль со стороны родителей, разъяснительная работа в школе.

Чем конкретнее, целенаправленнее и разумнее родители и педагоги будут контролировать соблюдение школьниками режима

дня, тем быстрее режимные моменты станут обязательными в поведенческом стереотипе ребёнка.

Все это способствует укреплению здоровья и восстановлению работоспособности.

Человеческому организму, отдельным его органам и системам свойственна ритмичность. Вся природа живёт в точных ритмах: вращение планет, времена года, день и ночь, жизнь и смерть. Поэтому соблюдение режима дня, выполнение гигиенических процедур, различные виды деятельности, отдых, приём пищи в одно и то же время в соответствии с возрастными особенностями, создают наилучшие условия для жизнедеятельности организма детей и подростков. Именно в детском возрасте закладываются основные навыки во всём, в том числе и здоровом образе жизни. Вопросы распорядка дня, личной гигиены и пр. особенно важны для детей, чей более слабый организм требует повышенного внимания к сохранению здоровья.

Физиологически режим дня обоснован выработкой условных рефлексов, которые со временем закрепляются подчас на всю жизнь в виде устойчивых навыков и привычек и оказывают положительное влияние на функции организма: привычка ложиться спать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию, даёт сон более глубокий, организм лучше восстанавливает силы; приём пищи в определённое время способствует хорошему аппетиту и помогает лучшему усвоению пищи.

Систематическое чередование различных видов деятельности, смена умственной и двигательной работы предупреждают переутомление. Дети привыкают к режиму дня, и привычный режим жизни положительно влияет на их самочувствие, настроение, работоспособность.

Русский физиолог Н.Е.Введенский говорил о том, что устают и изнемогают не столько от того, что много работают, а оттого, что плохо работают. Соблюдение режима дня способствует не только укреплению здоровья школьника, но и его правильному воспитанию, формированию таких качеств, как организованность, дисциплинированность, умение подчинять свои желания требованиям окружающей его действительности.

Значение игры в духовной жизни и развитии ребёнка

Мы не будем излагать здесь всех фактов, собранных психологией отношений детства, наша задача - лишь уяснить ступени и формы духовной жизни в ребенке в разные периоды его жизни.

Иерархическая конституция человека так же свойственна ребенку, как взрослому, хотя соотношение психических сил у него другое, чем у взрослых. Дитя медленно, шаг за шагом овладевает своим телом, приобретая волевой опыт, раскрывающий перед ним путь свободы, значительно связанный с волевой сферой. С этой стороны развития ребенка есть постепенный выход на путь свободы, овладение ее даром. Но столь же медленно детский интеллект овладевает и своим телом, накапливая материал для познания, вращая в различные формы мышления, овладевая тем огромным культурным наследством, которое оно должно усвоить, чтобы стать самостоятельным человеком, чтобы творить свою жизнь. Это медленное но с большим потенциалом созревание воли и интеллекта уже само собой создает для эмоциональной сферы условия большего развития и действия, чем у взрослых.

Дети непосредственнее, экспансивнее, острее переживают и ощущают свой эмоциональный мир, чем взрослые, и богатство эмоций, их свежесть и подвижность, их сила и стройность кладут свою печать на все процессы в детской душе.

Сами эмоции, со стороны своего психического содержания, еще не выявляют достаточную идейную и смысловую насыщенность. Дети еще не могут овладеть психическим содержанием своих чувств, потому что та сила, которая служит средством психического выражения чувств (воображение), еще находится в процессе развития.

Большое место в душевной работе ребенка принадлежит воображению, а само познание мира осуществляется мирозерцательной установкой с формированием психологических аналогий и образов.

Сфера воображаемого и сфера действительного интуитивно распознаются ребенком достаточно рано, как две самостоятельные и различные сферы. Но их связь и взаимозависимость, их отношение друг к другу прикрыты еще густым туманом, который никогда окончательно не рассеивается и для зрелого сознания. На этой основе главное «занятие» детей заключено в игре.

Игра создает исключительные условия для развития всех сил ребенка — тем, что объект игры берется лишь частично из действительного мира, а в главной своей части творится воображением. В игре ребенок устремлен к воображаемой реальности, но не свободен от давления реальности действительной. И это важно осознавать взрослым не только для того, чтобы зреющие силы ребенка легче выступали наружу, но и для того, чтобы деятельность ребенка не имела характера труда.

Игра есть свободное творчество, важнейшие проявления эстетического начала в человеке, поэтому в игре больше всего зреет активность ребенка, сознание и навыки индивидуального, творческого отношения к миру. В игре же, впервые возникает опыт

свободы — правда еще лишенный в значительной степени морального характера, ибо тот тип свободы, который открывается в игре, хотя еще не дифференцирован, но все же преимущественно приближается к эстетической свободе.

В связи с этим мы видим поразительный и еще мало объясненный факт необычайного развития у детей эстетической жизни по сравнению с другими сферами духовной жизни. Собственно зрелость и заключается в том, что мы перестаем «играть так, как играется в детстве».

Беря детство в широком смысле, как фазу, предшествующую зрелости, то есть, захватывая сюда и юность, надо признать, что, по существу, игра во всех периодах детства занимает доминирующее место, хотя в форме своей игра меняется, симптоматически отражая те различные этапы, через которые проходим мы в созревании. Игра остается и у взрослого человека, но зрелость характеризуется таким нарастающим давлением действительности, которое превращает игру лишь в забаву - тогда как в детстве и юности игры, будучи и забавой, совсем не являются только ею - их смысл не в забаве, а в творчестве (конечно, различном для различных периодов детства).

Ключ к пониманию детского «поведения» и особенностей детства лежит в понимании содержания детской игры, но было бы односторонне и неправильно освещать детство, исходя лишь из факта игры. Другим чрезвычайно существенным ключом к психологии детства является влечение к смысловой сфере, стремление приникать в сферу смыслов и значений, овладевать ими и

жить ими. Ребёнок не просто живет в мире, не просто ориентируется в нем и приспосабливается к нему, но и любит мир, живет горячим и страстным интересом к нему. Через игру он вводит для себя систему оценки явлений, событий и круга общения, в котором находится. Это родители, сверстники, незнакомые люди и их реакции на игру главного наблюдателя - автора и исполнителя этой игры.

В игре ребенку живёт подлинно духовной жизнью зажигающей его душу влечением к познанию бесконечного мира. Во влечении к смысловой сфере и собственной правды жизни, в непосредственном интуитивном ощущении смысла в мире проявляется высший дар к формированию личности. В наивной, но необычайно живой и глубокой, непосредственной вере ребёнка, что во всем есть смысл, в таинственном, чисто духовном проявлении внутренней жизни ребенка - заключается огромный умственной, религиозной, моральной - эстетической потенциал его развития и созревания.