

РОДИТЕЛЬСКИЙ КОМИТЕТ



АКОО «Краевой Союз за здоровое развитие детей»/РО ПП СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ в Алтайском крае/ ООД «СДСМ «СПРАВЕДЛИВАЯ СИЛА» в Алтайском крае Информационный бюллетень



От редакции

Накануне учебного года родителей традиционно ожидает спринтерский забег по магазинам: нужно приобрести школьную и спортивную форму, канцелярские принадлежности, учебные пособия... Но следующие девять месяцев – это настоящий марафон, когда нужно организовать оптимальный режим дня, питание ребенка, выкроить время на посещение кружков и секций и немножко на отдых.

Все эти месяцы вы фактически будете сидеть с вашим ребенком за одной партой: помогать с домашним заданием, волноваться в период экзаменов, находить общий язык с одноклассниками и педагогами. Наряду с вашим школяром вы – родители – полноправные участники образовательного процесса с определенными правами и обязанностями.

Наверняка вам пригодятся знания по возрастной психологии. К сожалению, не везде и не всегда можно найти школы и курсы или даже просто компетентных помощников для родителей. У нас нет всеобъемлющей системы подготовки граждан к ответственному родительству, из школьной программы исключен даже некогда популярный курс «Этика и психология семейной жизни». Оттого путь к вершине Олимпа знаний может оказаться чересчур тернистым.

Но, как говорили наши предки, «век живи – век учись». И эти слова актуальны для современных родителей, которые хотят правильно выстраивать отношения и со своими детьми, и с педагогами. Помочь добрым советом и полезной информацией по всем этим вопросам – задача нашего бюллетеня. Будем благодарны, если вы поделитесь этой газетой с другими родителями, бабушками и дедушками.

Александр Терентьев: «Пусть усилия по достойному воспитанию детей увенчаются благодатными плодами»

Уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки! Начинается новый 2015–2016 учебный год. Все семьи, в которых есть дети, ожидают 1 сентября с волнением. И причин для этого немало: какие испытания подготовит постоянно модернизирующаяся система образования? Как дети будут осваивать программу по предметам? Как будут складываться их отношения со сверстниками, с педагогами?

Существующая система образования, к сожалению, вызывает много нареканий среди граждан нашей страны. Принятый в декабре 2012 года Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» определил курс на коммерциализацию образования, расширение пакета платных об-

разовательных услуг, узаконил ЕГЭ как основную форму проверки знаний выпускников, узаконил Болонскую систему в вузах. Наша партия вместе с КПРФ жестко критиковала этот закон и голосовала «против». Но парламентское большинство решило, что с «социализмом в сфере образования» пора кончать: «Дети слишком дорого обходятся государству», – считают они. Закон был принят, и третий год система образования живет по нему.

Родители, безусловно, столкнулись со многими «новшествами». Что ж, можно пожелать вам терпения и умения менять отношение к ситуации на более позитивное, если саму ситуацию изменить невозможно.

Дорогие родители, вы вносите огромный вклад в духовно-нравственный и

интеллектуальный рост детей, обеспечиваете условия для их здорового развития. Пусть ваши усилия по достойному воспитанию детей увенчаются благодатными плодами. Желаю взаимного доверия и взаимопонимания с детьми и с педагогами. Пусть вашими неизменными спутниками остаются жизнелюбие и удача. Пусть новый учебный год принесет радость вашим детям, творческие успехи и воплощение намеченных планов.

Будьте здоровы и счастливы.
С днем знаний!

С уважением, Александр ТЕРЕНТЬЕВ, депутат Государственной Думы, председатель регионального отделения партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ в Алтайском крае

Ровно восемь лет назад – в сентябре 2007 года – в Алтайском крае началась, быть может, не очень заметная глазу, но чрезвычайно важная работа по внедрению в образовательный процесс так называемых здоровьесоздающих технологий. Пионером в этом деле стала помощник депутата Госдумы Александра Терентьева, экс-директор барнаульской школы № 120, председатель АКОО «Краевой Союз за здоровое развитие детей» Евгения Морозова. За прошедшее время адептам методики (а их в нашем регионе около 50 человек) удалось получить внушительные позитивные результаты. Но школы не торопятся перенимать полезный опыт, а власти будто и не замечают педагогов-новаторов. Почему это происходит и как родители могут помочь своему школьнику дожить до выпускного в добром здравии, она рассказала в интервью «Родительскому комитету».

Евгения Морозова: «Учителя не мотивированы прикладывать усилия ради сохранения здоровья учеников»

– Евгения Васильевна, как так получилось, что школа стала практически фабрикой по выпуску нездоровых детей?

– Начну с аксиомы: ничто не разрушает человека так, как бездействие. Школьная среда и сама система образования изначально (а

классно-урочная система идет еще из средневековья) построена на том, что ребенок сидит. Желательно тихо. Но жизнь меняется. Меняется интенсивность труда ребенка в рамках образовательных программ, даже генетическая составляющая здоровья трансформирует-

ся. Не меняется только один: сидячий формат обучения.

Почему? Ведь учителя знают о том вреде (см. «Цифры»), который наносит такая система здоровью ребенка. Могу сказать, чтобы освоить методики, нужно прикладывать усилия: поучить, почитать, оборудовать учебный

кабинет. Но учителя в большинстве своем не мотивированы прикладывать усилия ради высокой цели сохранения здоровья учеников. Это раз. А два: никто от них этого не требует. Ни школа, ни государство, ни даже родители.

Продолжение на стр. 2



ЛИВАНОВ ДОЛЖЕН УЙТИ ВМЕСТЕ С ЕГЭ

стр. 3



АНАТОМИЯ КОНФЛИКТА

стр. 4



ИСПЫТАНИЕ СТРЕССОМ

стр. 6



КАК ВЫРАСТИТЬ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯ

стр. 7

Окончание. Начало на с. 1

Евгения Морозова:

«Учителя не мотивированы прикладывать усилия ради сохранения здоровья учеников»



Главное, чтобы ребенок умел читать-считать и хорошо сдал ЕГЭ. Эффективность деятельности образовательной организации и последующие итоги ее аттестации не находятся в зависимости от состояния здоровья детей. А если нет разницы... Зато дети на всю оставшуюся жизнь приобретают проблемы со зрением, осанкой, сердечно-сосудистой и нервной системами.

– Откуда к нам пришли здоровьесберегающие технологии?

– Сразу скажу, что они были частью большой системы, разработанной нашими учеными еще в 1980-е годы, когда искали глобальные причины угасания здоровья детей школьного возраста. Был сделан вывод: самый главный вред ребенку наносит обучение в бездвижном состоянии. Гиподинамия усугубляется домашней бездвиженностью, что в итоге приводит к хроническим заболеваниям.

На основании полученных сведений группа ученых во главе с профессором Владимиром Филипповичем Базарным разработали программу «Массовая первичная профилактика школьных форм патологии»*. Эта программа была признана научным открытием, утверждена Минздравом, дважды прошла экспертизу и получила утверждение на уровне Роспотребнадзора (второй раз – в 2004 году). В России появились школы, которые взяли ее в работу и получили приличные результаты.

– А в Алтайском крае такой опыт есть?

– Конечно. У нас в регионе 34 образовательные организации (детсады и школы), в которых отдельные педагоги



Кстати

В последних российских СанПиНах прописана рекомендация по установке парт-конторок в начальных классах. Но, как оказалось, такие рекомендации достаточно вольно трактуются исполнителями. В школах конторки действительно поставили. По одной на кабинет. И используются они либо для детей с травмами спины, либо в качестве места для наказания.



работают по этой программе. И обмениваются успехами. К примеру, в Кулундинской СОШ № 1 за четыре года реализации ее в начальной школе у двух из трех учащихся с проблемным зрением оно восстановилось до 100 процентов, аналогично по детям с проблемами осанки – у двух из трех она пришла в норму. Наблюдалась положительная динамика по простудным заболеваниям: если в 1 классе им были подвержены 47 процентов детей, то к 4 классу их осталось 12 процентов. Также из наблюдений учителя: дети уверены в себе, спокойны, уравновешены, собраны, им нравится учиться. И это при том, что детей раскрепощают, а не ограничивают сидением за школьной партой.

Но есть и более весомые достижения. 761-я школа города Москвы, где методики применяются около 20 лет, несмотря на то что расположена в одном из самых экологически неблагополучных районов – на Ярославском шоссе, выпускает самых здоровых учеников столицы. Эта программа также массово внедрялась в ряде зарубежных стран и стран бывшего СНГ, последней из которых стала Республика Азербайджан. В прошлом году по приглашению главы государства Ильхама Алиева и его супруги Владимир Филиппович запустил проект в ряде пилотных школ, практикующих не только обучение в режиме движения, но даже параллельно-раздельное обучение мальчиков и девочек. По итогам только первого учебного года родители учеников из неэкспериментальных классов обратились к руководству школ с просьбой устроить их обучение по этой системе. И президентом было принято решение внедрить эту программу во всех начальных классах уже с 1 сентября этого года.

– Почему же эти наработки не внедряются в масштабах нашей страны или хотя бы нашего региона?

– Повторюсь: ни у кого, включая, к сожалению, родителей, нет мотивации добиваться включения таких программ в учебный

процесс. В 2010 году совместно с коллегами из Общественной палаты Алтайского края мы разработали и передали в региональную администрацию проект программы «Здоровое развитие детей Алтайского края», частью которой как раз и было внедрение данной программы. Но она погибла в недрах чиновничьего водоворота согласований. Позже была принята иная программа, из которой убрали все, что требует затрат.

– Здоровьесбережение так дорого стоит?

– Самое объемное – замена привычных нам парт на конторки для работы стоя. Фабричные обходятся в пределах 2–3 тысяч рублей за одно рабочее место на двоих (ученики занимаются за ней по очереди). Но поскольку школы все равно периодически меняют мебель, этот процесс можно проводить постепенно. Относительно дорого стоит оборудовать кабинет световыми дидактическими пособиями (около 30 тысяч рублей). Однако нарисовать на потолке «восьмерку» можно даром из подручных материалов. То же с массажными ковриками и экологическими панно.

Цифры

По статистике около **30 процентов** юношей из Алтайского края ежегодно непригодны к армии по состоянию здоровья или пригодны с ограничениями. **Более 30 процентов** подростков не входят в I–II группы здоровья. За последние 10 лет рост общей инвалидности в возрастной группе от 0 до 17 лет составил **9,7 процента**, а рост заболеваемости психическими расстройствами превысил общероссийский показатель **в 1,8 раза** (все данные на 2010 год).

К сожалению, пока если и идет заказ на внедрение подобных программ, то лишь благодаря усилиям педагогов-энтузиастов. Они выходят с предложением к родителям, разъясняют суть методик, перспективы ее внедрения. И, надо сказать, в большинстве случаев родители соглашаются с таким предложением и даже за свой счет готовы переоборудовать классную комнату. Я надеюсь, что таких сознательных родителей будет все больше и больше. И я хочу обратиться к каждому из тех, кто прочтет это интервью: изучите этот вопрос, выступите с предложением к школе и учителю, добивайтесь того, чтобы для ваших детей в школе была создана действительно здоровая среда. Ведь инвестиции в здоровье своего ребенка – это самое важное и беспроектное вложение средств.

* Подробнее узнать о программе можно на сайте ООД «Российский союз за здоровое развитие детей» – www.obrzdrav.ru, а также у Евгении Васильевны Морозовой по телефону в Барнауле (385-2) 500-258.

Каждому школьнику – по учебнику!

Председатель партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ Сергей Миронов, зампределителя Государственной Думы Николай Левичев и зампределителя Комитета ГД по образованию Виктор Шудегов внесли в Думу проект федерального закона, призванного решить проблему обеспечения школ учебной литературой.

Действующим законодательством такая обязанность возложена на субъекты РФ. Однако, как отмечают депутаты СР, во многих регионах отсутствуют средства для приобретения необходимой литературы в достаточном количестве. Это приводит не только к невозможности нормальной организации образовательного процесса, но и порождает в обществе серьезное недовольство возможностью получения качественного образования только в отдельных регионах или крупных городах.

Законопроектом предлагается возложить обязанность по обеспечению государственных, муниципальных и частных общеобразовательных организаций учебниками, необходимыми для реализации обязательной части образовательных программ на федеральные органы государственной власти в сфере образования. Также это должно способствовать укреплению единого образовательного пространства, формированию принципов равноправия и справедливости и снижению стоимости учебников и учебных пособий.

ПРАКТИКУМ

ОЗДОРАВЛИВАЕМ ДОМА

Профилактику заболеваний глаз и опорно-двигательного аппарата можно проводить и дома. Для этого вам необходимо оборудовать эргономичное рабочее место ученика: оно должно обеспечивать возможность в процессе труда (при выполнении домашних заданий) поддерживать малые формы двигательной активности и разгружать зрение. Для этого:

1) установите парту-конторку с двумя секторами – для сидения и стояния. Вы увидите, что дети, особенно гиперактивные, будут выбирать работу за конторкой;

2) в зоне стояния положите под ноги ребенку массажный коврик. Это может быть коврик, приобретенный в аптеке, или изготовленный самостоятельно (например, нашейте пуговицы на кусок ткани);

3) для разгрузки зрения разместите в детской комнате фотообои с видом природы, но обязательно с уходящим горизонтом (вид моря, поля). Это

поможет включать так называемое дальнее зрение, что полезно для глаз. Другие варианты: разместить на потолке по углам комнаты разные фигурки из картона или нанесите рисунки по трафарету. Научите детей простому упражнению: переводить взгляд от одной фигурки к другой с одновременным поворотом туловища. Или по схеме: взгляд на кончик носа – на фигурку.



Сергей Миронов: ЛИВАНОВ ДОЛЖЕН УЙТИ ВМЕСТЕ С ЕГЭ

Председатель партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ, руководитель фракции в Госдуме Сергей Миронов откликнулся на призыв Рособрнадзора вносить предложения «по совершенствованию ЕГЭ» (это можно сделать на официальном форуме ЕГЭ и ГИА forum.ege.edu.ru). «Наше главное и единственное предложение – отмена единого госэкзамена. Этому затянувшемуся эксперименту, разрушающему нашу систему образования, никакой „косметический ремонт“ не поможет», – прокомментировал инициативу ведомства политик.

Сбор предложений по улучшению системы ЕГЭ Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки объявляет ежегодно по завершении экзаменационной кампании. Сейчас в числе рассматриваемых предложений – отказ от

тестовых заданий в предметах по выбору. Также в ведомстве думают о введении системы оценки качества образования на всех его уровнях, включая дошкольный.

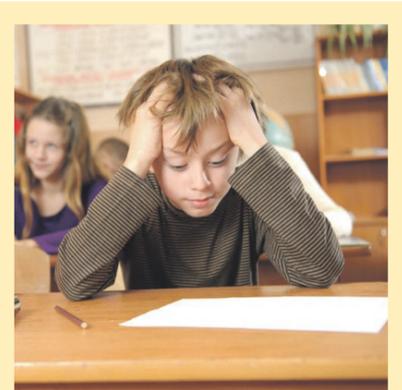
«Чиновникам от образования уже мало экспериментов

над выпускниками, они хотят подключить к своим «реформам» детей всех возрастов, – отметил Миронов. – Именно поэтому мы требуем отставки министра Ливанова. Его деятельность дорого нам обходится во всех смыслах, особенно в том, что касается уровня образования будущего поколения. Я уверен, что настоящие реформы впереди, а суть их будет заключаться в возвращении здравого смысла в наше образование».

Ранее лидер эсеров критично отнесся и к заявлению премьер-министра Дмитрия Медведева о том, что страна не откажется от ЕГЭ, поскольку «весь мир использует именно такие тесты». Парламентарий считает абсурдной упорную поддержку российским правительством практики ЕГЭ: «Ориентироваться

на технологии Запада, которые явно не приживаются на нашей земле, просто нелепо. Тем более что апологеты образовательных новшеств за рубежом постепенно отказываются от них и все более внимательно оценивают прошлый опыт России. Советская система образования была признана лучшей в мире и сослужила добрую службу многим поколениям наших граждан, которым посчастливилось не стать жертвами нынешних экспериментов Минобрнауки».

Отметим, что в этом году уровень доверия к системе ЕГЭ оказался рекордно низким: 42 процента опрошенных граждан считают, что он оценивает знания хуже, чем прежние экзамены. Два года назад так думали 34 процента россиян.



В школах введут уроки трезвости?

В ближайшие годы учебный план в российских школах может претерпеть ряд любопытных изменений. Среди обсуждаемых на сегодняшний день наименее радостным для школьников можно считать предложение Рособрнадзора об увеличении количества уроков: в 5–6 классах – до семи, в 8–11-х – до восьми в день.

Возможно, это станет следствием появления в расписании новых дисциплин. Среди предлагаемых: основы предпринимательства и информационной безопасности, уроки профориентации и даже трезвости! А у Общественного совета при Минздраве есть мысли об увеличении количества уроков физкультуры – с трех до шести в неделю.

Вероятнее всего, увеличится и количество экзаменов для девятиклассников: к нынешним четырем добавится еще по одному в 2018 и 2020 годах. По словам экспертов, обязательным станет иностранный язык.

А вот вопросы отдыха школьников, похоже, никого, кроме депутатов СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ, не интересуют. Наверное, поэтому в мае нынешнего года большинством голосов был отклонен представленный фракцией «СР» законопроект о переходе школ на пятидневную учебную неделю, чтобы дети могли полноценно восстановиться после напряженной трудовой недели.



Ольга Епифанова: «В начальной школе надо учить мыслить, а не натаскивать на тесты»

Заместитель председателя Комитета Госдумы по вопросам семьи, женщин и детей, депутат фракции «СР» Ольга Епифанова прокомментировала предложение Министерства образования и науки ввести в школах промежуточную аттестацию в форме ЕГЭ с четвертого класса:

– Начальная школа – это место, где с детьми должны работать педагоги. Они

должны воспитывать ребят, учить мыслить и думать, а не натаскивать на тесты.

Четвертый класс – это всегда стресс. Дети расстаются со своими первыми учителями. А получается, им добавляют еще один, куда более значительный стресс. И это несмотря на то, что мы имеем много трагических

случаев из-за ЕГЭ в старших классах.

Испытания на первом курсе в вузах заканчиваются массовыми отчислениями. А всё потому, что ребята учат запоминать информацию, а не мыслить, думать, соображать.

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Статья 43 Конституции РФ утверждает право каждого жителя нашей страны на получение образования. Подробности реализации данного права прописаны в статье 5 Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

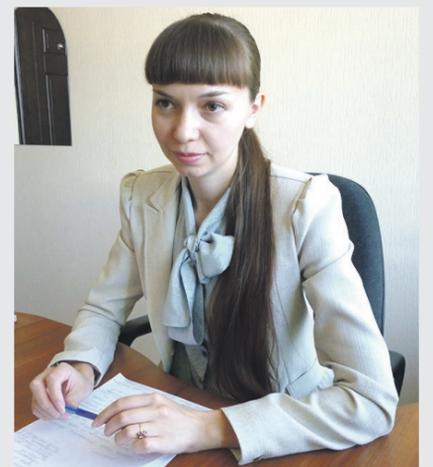
В частности в ней закреплены государственные гарантии на доступное и бесплатное получение в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного, общего, среднего профессионального образования, а также первого высшего образования на конкурсной основе. Отдельными статьями (№ 46–48) прописаны права, обязанности и ответственность педагогических работников.

При этом права и обязанности в этой сфере есть у второй стороны – учеников. Их основные академические права утверждены статьей 34: всего 29 пунктов, среди которых право на выбор образова-

тельной организации и условий для получения образования в соответствии с особенностями ребенка, право на развитие его творческих способностей и интересов, совмещение учебы с работой (а значит, и на индивидуальный учебный план) и т.д.

В статье 43 записаны обязанности и ответственность учащихся, в том числе за нарушение устава образовательной организации и правил ее внутреннего распорядка. В соответствии с законом в таком случае к ученику могут быть применены меры дисциплинарного взыскания – замечание, выговор или отчисление из образовательной организации. Важно отметить, что применение мер дисциплинарного взыскания не допускается к обучающимся во время их болезни или каникул, а отчислить можно лишь школьника старше 15 лет (при этом решение должно приниматься с учетом мнения родителей (законных представителей) и с согласия комиссии по делам несовершеннолетних).

Права, обязанности и ответственность в сфере образования имеют также родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся (статья 44). Это, среди прочих, право выбирать – с учетом мнения ребенка и рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии – формы получения образования и формы обучения (в том числе в семье), школу, языки образования, факультативы, курсы, дисциплины из перечня, предлагаемого образовательным учреждением; право получать информацию обо всех видах планируемых обследований (психологических, психолого-педагогических), давать согласие на их проведение или отказаться от участия в них, присутствовать на обследовании. И конечно же, каждый родитель вправе защищать права и законные интересы своего ребенка. При этом главная обязанность, возложенная законом на родителей, – обеспечить получение детьми общего образования.



Стоит отметить, что в каждой из статей, определяющих права и обязанности сторон образовательного процесса, записана обязанность уважать честь и достоинство других обучающихся, а также работников образовательной организации.

Оксана Молодых, руководитель Общественной приемной депутата Государственной Думы Терентьева А.В. в Алтайском крае

АНАТОМИЯ КОНФЛИКТА

Как преодолевать разногласия между учителями и родителями

Несмотря на то, что родители и педагоги занимаются общим делом – воспитанием, развитием и обучением детей, избежать конфликтов не всегда удается. Как правило, в таких ситуациях обе стороны защищают интересы ребенка. Но делают они это каждый по-своему.



«НЕДОВОЛЕН – ЖАЛУЙСЯ!»

Причин для конфликтов множество. Родители чаще всего обвиняют учителей в необъективности оценок, в придирчивости и даже жестком отношении к их детям. Учителя в ответ предъявляют претензии в недостаточном контроле над поведением и учебной их чада, отстраненности от его воспитания и тому подобное.

При подготовке этого материала мы побеседовали с руководителями нескольких алтайских школ. Они единогласно подтвердили: отношения между педагогами и родителями в последние годы изменились в худшую сторону. «Наблюдается падение уровня уважения и доверия к учителю», – констатирует один из собеседников. Поколение молодых родителей, представителей «общества потребления», привыкло и в случае со школой действовать по принципу «недоволен – жалуйся». Но при этом родители

Как отмечают эксперты, в конфликтной ситуации около трети родителей приходят в школу с настроением на скандал.

предпочитают решать проблему не на уровне учреждения, а сразу через вышестоящие инстанции (комитеты по образованию, Рособнадзор, прокуратуру).

Это, по мнению экспертов, ошибочный путь. «У Рособнадзора, например, очень жесткая позиция по отношению к школам: он всегда встает на сторону потребителя образовательных услуг», – отметил представитель директорского сообщества. – «Ведь само появление жалобы уже говорит о не очень высоком профессионализме работы школы (раз допустили ее появление «наверху»). И разбираться в нюансах истории там вряд ли кто-то будет, скорее всего сразу накажут учителя. При оценке образовательной организации наличие определенного количества жалоб и их характер всегда учитываются.

Поэтому конфликт не просто не будет решен, а может усугубиться на уровне руководства школы». И такие истории чаще заканчиваются переводом ученика в другую школу, реже – увольнением учителя.

Директора признают, что и педагоги бывают не подарок: «Профессия наделяет учителей некой властью над людьми, над маленькими, над их родителями», – продолжает эксперт. – И нередко они грешат тем, что начинают оценивать не поступки, а личность ученика, причем делать это при одноклассниках, при других родителях на собрании. По педагогическим установкам запрещено при общем скоплении народа говорить о проблемах отдельного ученика! За такое учитель объективно должен понести наказание внутри учреждения».

СОГЛАСИТЕЛЬНАЯ КОМИССИЯ

Итак, ваш ребенок принес из школы жалобу на учителя. Оставлять ее без внимания, бесспорно, нельзя. Но прежде чем показать нерадивому педагогу «кузькину мать», правильнее досконально разобраться в произошедшем. «Слова ребенка, его оценка ситуации могут не соответствовать истинному положению дел», – констатирует директор другой школы. – Как правило, родители, хорошо знающие своего ребенка, обстановку в школе, способны понять, если он лукавит».

В любом случае нужно выслушать и вторую сторону. Связитесь с учителем, договоритесь о встрече. Отложите разговор на пару дней, если взвинчены, чтобы ненароком не наговорить гадостей и не услышать их от не менее взвинченного педагога.

В качестве третьей стороны обязательно привлечите директора: именно он является главными и наиболее беспристрастным защитником интересов ребенка в школе. К тому же он замотивирован не выносить сор за пределы учебного заведения. Грамотный управленец не станет назначать виновных и пострадавших. «Он должен показать, ребенку в том числе, что все стороны конфликта находятся в одинаковом положении, объяснить, как вести себя в аналогичных ситуациях в будущем», – рассказал один из экспертов.

А вот если администрация

Советы бывалого педагога

– Постарайтесь видеть в учителях не соперников, а соратников.

– Помните: родители – не педагоги, они все равно нуждаются в помощи учителя.

– Относитесь с искренним интересом к школьным проблемам вашего ребенка.

– Всегда старайтесь поддерживать учителей в глазах ребенка.

– Не используйте полученную информацию об условиях воспитания в других семьях.

– Рассказывайте учителю о сторонах характера ваших детей, скрытых от них.

– Помните главный принцип совместной работы школы и семьи: «Не навреди!»

– Если вас будут склонять к конфликту, подумайте, к чему это приведет.

школы самоустраняется от решения проблемы или у родительской общественности уже был отрицательный опыт такого взаимодействия, на помощь придется призывать те самые вышеперечисленные инстанции. Но самое главное, о чем нужно помнить взрослым: в любых разбирательствах в первую очередь страдает ребенок. А потому, чем держать его между двух огней, благоразумнее все конфликты гасить на ранней стадии.

ДИАГНОЗ: ЕГОЗА

Как отличить патологическую гиперактивность от обыкновенной

За последние годы многие мамы пополнили свой словарный запас понятием «гиперактивность». Стоит ребенку вдруг стать непослушным и рассеянным, как родные и близкие со вздохом навешивают на него этот модный ярлык. И торопятся к врачу за соответствующим диагнозом. Но медики утверждают, что лишь 18 процентов детей имеют проблемы медико-психического характера, у остальных, как правило, это связано с особенностями темперамента и социальными условиями.

Любой малыш время от времени может выдавать полную картину СГДВ (синдром гиперактивности и дефицита внимания – так по-научному называют детскую «эпидемию» XXI века): трудности с концентрацией внимания, повышенная активность, плохая «управляе-

мость», импульсивность. Синдром является одной из форм проявления легкой недостаточности мозга, которая обеспечивает координацию обучения и памяти, удержания внимания. Но, как отмечают специалисты, бить тревогу нужно лишь в том случае, если вышеперечисленные симптомы значительно выражены, регулярны и проявляются одновременно. В остальных случаях чересчур активное поведение ребенка может быть связано с болезнью, попыткой выразить протест на фоне психотравмирующих факторов в школе и дома или действительным отсутствием внимания к ребенку со стороны родителей.

Ошибка в определении причин гиперактивности может стоить дорого. Ведь лечение СГДВ проходит с применением серьезных препаратов, подавляющих деятельность нервной системы. Такая терапия способ-

на убить пылкость ума и таланты любого непоседы (среди них большое количество «детей индиго»; подобный синдром в свое время диагностировали у Эйнштейна и Моцарта!). Помните, что опытный врач никогда не поставит диагноз «гиперактивность» при первичном обследовании: ребенка должны наблюдать на протяжении полугода.

А пока можете просто изменить стиль общения с ребенком: ставьте перед ним адекватные возрасту и состоянию задачи и требования, обязательно поощряйте даже незначительные успехи в их исполнении; в общении предлагайте, просите, но не приказывайте; четко определите с ребенком границы дозволенного; придерживайтесь (в том числе с остальными членами семьи) строгого распорядка дня; наконец, станьте для своего малыша образцом спокойствия и уделяйте ему как можно больше внимания.

Основные различия между активным и гиперактивным ребенком*

Гиперактивный ребенок	Активный ребенок
Постоянно пребывает в движении, не способен контролировать себя. При сильной усталости и неспособности двигаться дальше истерит и плачет	Не сидит на одном месте, любит подвижные игры. При этом способен, к примеру, долго собирать пазлы или смотреть мультфильмы
Говорит быстро и много. Часто не дослушивает и перебивает. Редко выслушивает ответы на заданные вопросы	Много и быстро говорит. Задает множество вопросов
Ребенка сложно уложить спать. Сон у малыша беспокойный. Не редкость для ребенка кишечные расстройства, аллергии	Нарушения пищеварения и сна встречаются редко
Малыш постоянно неуправляем. Он не реагирует на ограничения и запреты. Его поведение в различных условиях одинаково активно	Активность проявляется не везде. Непоседливый дома, малыш спокойно ведет себя в гостях или в садике
Кроха сам провоцирует конфликты. Не способен контролировать агрессию – кусается, дерется, толкается. В ход может пускать любые средства: камни, палки	Кроха неагрессивен. В пылу конфликта способен дать сдачи. Но самостоятельно скандалы не провоцирует

*По материалам сайта doktordetok.ru

Форма, как и любая детская одежда, должна быть удобной, практичной, модной. И здоровой, добавляют детские врачи. И дают рекомендации по подбору одежды для школы.



МНЕНИЕ ПЕДИАТРА:

«Школьная форма должна содержать много натуральных волокон. Синтетика нарушает воздухопроницаемость ткани, в результате тело «не дышит», нет теплового комфорта – ребенок потеет. Увеличение потливости приводит к переохлаждению, отчего велик риск простудных заболеваний. Особенно опасна синтетическая одежда для детей, предрасположенных к аллергическим заболеваниям».

МНЕНИЕ ОФТАЛЬМОЛОГА:

«У детей школьного возраста все больше наблюдаются заболевания нервной системы, астигматизм, переутомляемость и постоянные головные боли. Яркие и кричащие цвета (красный, желтый, розовый) недопустимы для школьной одежды. Они раздражают ребенка, утомляют глаз (впрочем, как и контрастное сочетание черного и белого). Самые безопасные цвета – серый, синий, зеленый. Они успокаивают, настраивают на занятия и снимают стресс».

МНЕНИЕ ГИНЕКОЛОГА:

«Пояснично-крестцовая область и нижняя часть живота – зоны, где сосредоточены нервы и сосуды, обеспечивающие функционирование почек, мочевого пузыря, органов половой системы, спинного мозга. При ношении узкой одежды, особенно джинсов, про-

ШКОЛЬНАЯ ФОРМА: КОММЕНТАРИИ МЕДИКОВ

исходит резкое ухудшение кровотока в области таза, затруднение венозного и лимфатического оттока. Как следствие – застой крови в малом тазу, нарушение

нормального функционирования органов половой системы, мочевого пузыря, кишечника. Больше всего это касается подростков».

МНЕНИЕ ДЕРМАТОЛОГА:

«Неправильно подобранный материал для детских и подростковых вещей ведет к заболеваниям кожи (дерматитам). Для сменных рубашечек и блузочек лучше выбрать изделия из гигиеничных, легко стирающихся и желательно натуральных тканей. Для юбок и брюк – обязательно с большим содержанием шерсти».

МНЕНИЕ НЕВРОЛОГА:

«Форма дисциплинирует и уравнивает детей из семей с разным достатком, а для младших школьников это еще и повышение статуса. Форма визуально закрепляет ощущение, что первоклассник уже не дошкольник, а ученик. Основной проблемой является то, что дети не хотят принимать форму, потому что она якобы мешает им самовыражаться, но желание выделиться с помощью одежды или яркого макияжа говорит прежде всего о внутриличностных проблемах, которые, к сожалению, очень часто остаются незамеченными».

Иные требования к школьной форме:

Лучше выбирать одежду из натуральных тканей: хлопок и лен на весну-осень, шерсть и кашемир для зимы. По санитарным нормам первый слой одежды (нательный, включая колготки) должен быть только из натуральных тканей, допустимые вложения синтетических волокон в изделиях блузочного и сорочечного ассортимента – 30–35 процентов, костюмного – 55 процентов.

Покрой должен быть таким, чтобы основная масса формы приходилась на плечевой пояс и равномерно по нему распределялась (это будет способствовать сохранению правильной осанки). Фасон – простой (без рюшей, оборок, большого количества складок и пр.), чтобы обеспечивать быстрый и удобный уход за одеждой. Специалисты рекомендуют для девочек не платья, а именно юбки с жакетами, сарафан и нарядные кофточки, которые можно менять каждый день. Для мальчиков – классический костюм-тройка.

Левыкина Анастасия. «Школьная форма как одна из составляющих здоровья школьника» (исследовательская работа. Материалы V краевой заочной научно-практической конференции школьников «Мы здоровью скажем «ДА»)

ВЛИЯНИЕ ШКОЛЬНОГО ПОРТФЕЛЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ

Нарушение осанки появляется в школьном возрасте, особенно в периоды ускоренного роста скелета детей (периоды вытягивания). Портфель-тяжеловес является виновником болей в области шеи, плеч и поясницы у детей школьного возраста, может стать причиной различных патологий в развитии опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем.

В основном учащиеся начальной школы и 4–6 классов очень сильно сгибаются под своей ношей. Помимо многочисленных учебников и тетрадей они кладут в портфели пеналы, сменную обувь, завтраки из дома. Врачи в один голос напоминают о том, что ежедневные физические перегрузки влекут за собой серьезные последствия. Особенно вредно, когда тяжелый портфель не за спиной, а в руке или на одном плече.

Разговоры о необходимости уменьшения веса школьного портфеля идут уже давно. Учебники весят слишком много, из-за чего портфели первоклассников становятся неподъемными. Для малыша носить в школу портфель весом около 7 кг равносильно тому, как если бы взрослый человек каждый день носил на работу килограммов 20–30.

На данный момент существуют физиологические нормативы веса ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей:

- 1–2 классы – не более 1,5 кг;
- 3–4 классы – не более 2 кг;
- 5–6 классы – не более 2,5 кг;
- 7–8 классы – не более 3,5 кг;
- 9–11 классы – не более 3,5–4 кг.

Специальными исследованиями обоснован и вес самого портфеля:

- 1–2 классы – не более 500–700 г;
- 3–4 классы – не более 800–1000 г;
- 5–6 классы – не более 1100–1200 г;
- 7–8 классы – не более 1600–1700 г;
- 9–11 классы – не более 1800–1900 г.

«Правильный» рюкзак оснащен ортопедической задней стенкой с плотными вставками, широкими лямками, у него эргономичная спинка, соответствующая линии позвоночника.

Семенова Елена. «Сколько весит здоровье?» (исследовательская работа. Материалы III краевой заочной научно-практической конференции школьников «Мы здоровью скажем «ДА»)

ОХ УЖ ЭТИ ГАДЖЕТЫ!

Ученые-медики всерьез заговорили о вреде электронных гаджетов, которые сегодня в больших количествах интегрируются в учебный процесс. Это и интерактивные доски, и электронные учебники. НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков уже провел исследование, которое показало, что вред от применения всевозможных электронных приспособлений даже выше, чем если ребенок будет носить тяжелую кипу учебников.

По словам ученых, применение информационно-коммуникативных технологий (ИКТ) – так правильно называются вышеупомянутые гаджеты – имеет минимум восемь факторов риска для детей. Два из них особенно важны: формализация информации, которая перестает быть полезным знанием и превращается в «словесный мусор», и формирование зависимости, что в последнее время становится особенно заметным. Увлечение

компьютерами, как оказалось, приводит к возрастанию гиподинамии и ведет к избыточному весу у 15–20 процентов детей и подростков.

Кроме того, при разработке электронных учебников не учитывают, к примеру, строение зрительного аппарата детей, что способствует росту зрительного и общего утомления. Цифры поражают: в старших классах это проявляется примерно у 30 процентов школьников, а в младших проблемы

имеют до 65 процентов девочек и практически 100 процентов мальчиков!

Много вопросов вызывает активное использование школьниками мобильных телефонов. Пока ученые не пришли к окончательному выводу относительно вреда, наносимого ими детскому организму. Однако исследование новоалтайской школьницы Надежды Шкрет, участницы I краевой заочной научно-практической конференции школьников «Мы здоровью скажем «ДА», показало, что у учеников девятих классов, которые продолжительно и часто используют телефон, наблюдается снижение объема кратковременной памяти и общего самочувствия. Особенно ярко это проявляется у девушек.

ТЕЛЕФОННАЯ КНИЖКА

Государственные (муниципальные) центры, оказывающие психолого-педагогическую помощь школьникам и их семьям в Барнауле:

Наименование	Адрес, телефон
КГБОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Алтайский краевой центр диагностики и консультирования»	ул. Петра Сухова, 18 тел. (3852) 53-93-14; 53-93-16 (запись к психологу); 53-93-17 (запись к логопеду) сайт: akcdk22.ru
КГБОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения «Семья плюс»	пр. Ленина, 54а тел. (3852) 36-75-43 сайт: kcpms.ru
МБОУ ДОД «Городской детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Потенциал» («Городской психолого-педагогический центр»)	пр. Комсомольский, 77 тел. (3852) 38-03-77; 36-30-48 сайт: potencial22.ru
МБОУ ДОД «Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр» «Валеологический центр»	ул. Союза Республик, 44 тел. (3852) 61-80-26 сайт: valeocentr-44.jimdo.com
МБОУ ДОД «Городской детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Гармония»	ул. А. Петрова, 184а, тел. (3852) 49-03-40 сайт: гармония22.рф
МБОУ ДОД «Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Альтернатива»	ул. 42-й Краснознаменной Бригады, 8а тел. (3852) 44-17-59 сайт: alternatiwa.ucoz.ru

ИСПЫТАНИЕ СТРЕССОМ

Как правильно подготовиться к экзаменам

Ежегодно около 30 тысяч алтайских школьников проходят через процедуру сдачи выпускных и квалификационных экзаменов. Эта, без преувеличения, экстремальная ситуация способна выбить из колеи любого, даже самого морально устойчивого ребенка. Чем родители могут помочь своему выпускнику?

1. Расставьте приоритеты. Если результат этого экзамена не так важен для дальнейшего поступления, не стоит тратить на него лишнее время и силы. Лучше сосредоточиться на профильных предметах.

2. Составьте четкий график подготовки. В течение года лучше выделять на это полчаса ежедневно, чем заниматься по несколько часов раз в неделю. Разбейте программу на блоки, определите временной период на изучение каждого блока, в котором выделите время на сбор материала по вопросу и вдумчивое чтение. Самая лучшая программа заключается в том, что за одно занятие повторять предыдущую тему, тщательно изучать текущую, а также немного затрагивать следующую. При-

мерно через месяц каждую тему необходимо освежать в памяти.

3. Конспектируйте. В подготовке шпаргалок нет ничего криминального (если, конечно, ваш ребенок не собирается воспользоваться ими на экзамене). При письме материал лучше запоминается, а на выходе останется четко структурированный план ответа с основными тезисами, которые можно будет повторить непосредственно перед испытанием.

4. Подкрепляйте теорию практикой. Лучше всего идти параллельно. Использование различных видео, тестов, таблиц и игр позволит сделать процесс изучения более интересным и надежнее запомнить материал. Регулярно решайте тестовые варианты (например, прошлогодние) или устраивайте мини-экзамены по пройденным вопросам.

5. Правильно чередуйте учебу и отдых. Особенно это важно непосредственно перед сдачей экзамена, когда необходимо охватить большое количество материала в сжатые сроки. Неправильно позволять ребенку спать до обеда, а потом наверстывать по ночам, но при этом важно учитывать и его биоритмы – обсудите это вместе с ребенком.

Наиболее продуктивные часы – сразу после завтрака. Каждый час необходимо делать перерыв на 10–15 минут. Отдых в этот период должен быть активным! После 2,5–3 часов подготовки сделайте длительный перерыв (20–30 минут) для перекуса. Затем еще 3 часа работы, обед и отдых в течение 2–3 часов (лучше на свежем воздухе). На сон запланируйте не менее 9 часов.

6. Кормите... мозг. Включите в рацион выпускника больше орехов, рыбы (особенно щуки). Морковь и ананас способны стимулировать обмен веществ в мозге, за счет чего облегчается заучивание наизусть. Лимон освежает мысли и облегчает

восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Сок грейпфрута быстро восстанавливает силы.

7. Создайте дома спокойную атмосферу. Транслируйте уверенность в положительном результате, а неудачу не воспринимайте как трагедию. Поддерживайте ребенка, интересуйтесь ходом подготовки к экзамену, но не будьте излишне навязчивы – хлопоты раздражают. Кстати, не стоит обсуждать вознаграждение за успешную сдачу экзаменов, поскольку даже одна неудача может полностью демотивировать подростка.

8. В последний день перед экзаменом лучше отложить учебники после обеда. Замените их активным отдыхом и полноценным ночным сном, чтобы на экзамен ваш ребенок явился с ясной головой.

9. На экзамен отправляйте ребенка вовремя, чтобы не портить ему нервы длительным ожиданием. С собой заверните небольшой «сухаек»: шоколадный батончик (сахар в небольших

По науке

Ученица барнаульской СОШ № 120 Екатерина Шведова в рамках исследовательской работы краевой заочной научно-практической конференции «Мы здоровью скажем «ДА», проводимой Краевым Союзом за здоровое развитие детей, подробно изучила механизмы экзаменационного стресса:

– Установлено, что эмоциональное напряжение возникает за 4–5 дней до начала экзаменационной сессии и сохраняется на всем протяжении экзаменационного периода даже в те дни, когда учащийся ничего не сдает. Появление эмоционального стресса в процессе обучения часто вызывает субъективные переживания, сопровождающиеся повышенной возбудимостью, тревожностью, которая впоследствии является источником помех и неудач на экзаменах. Когда стрессовые воздействия неоднократны и следуют одно за другим продолжительное время, адаптационные резервы организма истощаются и возникают симптомы хронического эмоционального стресса, который может способствовать формированию у учащихся болезненных состояний. Кроме того, подобные эмоции затрудняют целенаправленную умственную работу.

количества благоприятно действует на мозг) и бутылочку негазированной воды. А вот успокоительные лучше оставить дома, поскольку вместо спокойствия они могут вызвать процессы торможения в коре головного мозга и спад концентрации внимания.

10. После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня – время для разрядки, снятия напряжения, восстановления сниженной работоспособности.

Практикум

Юлия Мальцева из МОУ «Вяткинская СОШ» Усть-Пристанского района в исследовательской работе «Экзаменационный стресс» рассказала о комплексе упражнений, помогающем снять напряжение в процессе подготовки к экзамену:

– Исходное положение: лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела ладонями вверх. Голова слегка запрокинута назад. Тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

1. Спокойно лежите примерно 2 минуты. Попробуйте представить помещение, в котором вы находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти комнату вдоль стен, затем продelayте путь по периметру тела – от головы до пяток и обратно.

2. Сосредоточьтесь на дыхании в течение 1–2 минут. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого.

3. Сделайте неглубокий вдох и задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы

на несколько секунд. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза. После полежите расслабленно несколько минут, ощущая тяжесть своего тела.

4. То же самое проделайте с отдельными группами мышц: ноги, ягодицы, пресс, мышцы грудной клетки, рук, лица. Все звуки окружающей среды в этот момент регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям, однако не пытайтесь их побороть, их нужно только регистрировать.

5. В заключение мысленно «пробежитесь» по всем мышцам тела – не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьтесь. После этого долго лежите на спине – спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

Тем временем

В ближайшие годы сдача ЕГЭ перестанет быть столь стрессовым процессом. В планах Минобрнауки – переход на более мягкий формат экзамена. «Мы обсуждаем с экспертами переход на возможность сдачи ЕГЭ в течение всего года. Чтобы уже после 10 класса школьник мог сдать экзамены по предметам, по которым он закончил обучение. А в 11 классе – установить более широкие интервалы времени для сдачи», – пояснил министр Дмитрий Ливанов. Переход займет 2–3 года.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК РАСПОЗНАТЬ СУИЦИД?

Увы, в последние годы картина суицидов, в том числе среди школьников, в Алтайском крае далека от благополучной. А в особенно напряженный период подготовки и сдачи экзаменов риск подростковых самоубийств только возрастает. Как вовремя распознать такое состояние у ребенка и помочь ему?

Стресс, призванный свести счеты с жизнью, копится долго, а последней каплей может стать с виду безобидная ситуация: двойка, обида на взрослого, конфликт со сверстником и т.п. Абсолютно точных признаков суицидального риска нет, но специалисты рекомендуют обра-

тить повышенное внимание на ребенка, если в его поведении возникли резкие изменения:

– **Питание.** Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит был неважный, едят крайне много.

– **Сон.** В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями. Некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в «сов»: ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

– **Школа.** Многие «отличники» и «хорошисты» начинают прогуливать, их успеваемость резко падает.

– **Внешний вид.** Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом: им совершенно безразлично, какое впечатление они производят на окружающих.

– **Активность.** Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Многие пере-

стают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, стремятся к уединению.

– **«Приведение дел в порядок».** Одни суицидальные подростки будут без причины раздавать дорогие для себя вещи, другие сочтут необходимым перед смертью довести до конца старые дела.

– **Агрессия, бунт и неповиновение.** Подростки, которые хотят расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены на родителей, учителей или друзей, которые чем-то им не угодили, обидели, не оправдали их ожиданий. Как и всякая перемена в настроении, подобные «взрывы» должны настораживать.

– **Рискованное поведение:** подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя «на грани риска».

При подозрении на суицидальный настрой у подростка:

– внимательно выслушайте его. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами;

– оцените серьезность чувств и намерений ребенка, глубину эмоционального кризиса. Если он уже имеет конкретный

план, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны;

– не бойтесь прямо спросить, не думает ли он о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред;

– во время доверительной беседы подростка необходимо убедить, что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им сейчас, является временным, что его жизнь нужна родным, близким, друзьям, что он, безусловно, имеет право ей распоряжаться, но решение этого вопроса в силу крайней важности лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д.;

– поддерживайте подростка и будьте настойчивы. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности, заинтересованности в его судьбе, готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Попробуйте убедить его обратиться к специалистам (психологу, врачу) либо обратиться к ним сами, чтобы вместе выработать стратегию помощи.

ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ – ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС

Все родители знают, что чипсы и газировка вредны для детского желудка, а свежие овощи и фрукты полезны. Но есть продукты, которые только «притворяются» полезными, и наоборот. Как правильно включать такую еду в рацион ребенка, рассказывает диетолог Елена Тихомирова.

тернативные крупы – гречневую, кукурузную, овсяную, рисовую.

☹️ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

«Вредный» холестерин, содержащийся в сливочном масле, опасен только для людей в возрасте, а детский организм использует его для построения клеточных мембран. К тому же калорийность растительных масел, в том числе оливкового, на 20 процентов выше, чем у сливочного. Поэтому не бойтесь добавлять его в каши, но при этом контролируйте количество жира в детских блюдах.

☹️ ОРЕХИ И СУХОФРУКТЫ

Вместе с большим количеством витаминов они содержат много калорий. Рекомендуемая порция орехов – 25–30 г в сутки, но ребенок может съесть в один присест граммов 100, а это уже 500–700 Ккал. Та же проблема с сухофруктами, которые к тому же для сохранности и придания товарного вида обрабатывают сернистым газом или вымачивают в сахарном сиропе. Поэтому строго ограничивайте порцию лакомства, летом предпочтите свежие фрукты, а орехи выбирайте необжаренные и в кожуре.

😊 МАЙОНЕЗ

Магазинный продукт однозначно вреден, а вот домашний – из свежих яиц и небольшого количества растительного масла – особого вреда не принесет. В небольшом количестве он способен сделать вкуснее вареные овощи, которые обычно не нравятся детям. Помните, что срок хранения домашнего майонеза даже в холодильнике не превышает 2–3 суток, а из-за содержания сырых яиц он не рекомендуется к употреблению детьми до трех лет.

😊 КЕТЧУП

Помидоры обдайте кипятком, измельчите блендером в пюре, добавьте немного соли, лимонного сока и специй – домашний

кетчуп готов! Помидоры и продукты из них богаты ликопином, полезным для профилактики болезней сердца, зрения, при воспалительных процессах. Но, как и в случае с майонезом, важно знать меру.

😊 ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ХОЛЕСТЕРИНОМ

Как было сказано выше, холестерин является строительным материалом для клеток детского организма. Он также участвует в производстве гормонов, синтезе витамина D, развитии костной ткани и других важных процессах. А потому ребенку просто необходимы холестеринсодержащие продукты – яичные желтки, сливочное масло, жирные сорта рыбы. В деле борьбы с ожирением лучше уменьшить количество быстрых углеводов.

😊 СОЛЬ

Натрия хлорид участвует в регуляции многих процессов в организме человека, например в нормализации артериального давления. На бессолевой диете ребенок станет апатичным и вялым. В идеале для приготовления детской еды нужно использовать морскую соль: в ней содержится йод, нехватка которого чревата умственной отсталостью.

😊 ФАСТФУД

Перекус перекусу рознь. Булочки из цельнозернового хлеба с отварным мясом и овощами, морковные палочки, ломтики адыгейского сыра, яблоки – это тоже «быстрая еда», однако ее вряд ли можно назвать вредной.

Вывод: не стоит строго делить продукты на вредные и полезные. Внимательно дозируйте продукты, в идеале – откажитесь от магазинных лакомств. Лучше сделайте это всей семьей, чтобы быть для ребенка примером в деле правильного питания.

ЗАВЕРНИТЕ С СОБОЙ!

Растущий и активно думающий на уроках детский организм не всегда довольствуется школьным завтраком или обедом. Причины разные, но выход у родителей порой только один: собирать школьнику так называемый «ланчбокс». Что в него положить? Вот несколько рекомендаций:

– при приготовлении бутербродов замените хлеб хлебцами – они намного полезнее. Вместо колбасы положите на бутерброд куриное или индюшачье мясо. А чтобы бутерброд не был сильно сухим без соуса, добавьте листья зеленого салата, помидоры или огурцы. Обратите внимание на форму: несколько канапе – лучший вариант, нежели один большой бутерброд;

– предложите ребенку домашнюю шаурму: заверните в лаваш отварное мясо, морковь, капусту, помидоры и заправьте сметаной. Лаваш также может стать основой для рулетов с различными начинками;

– сделайте рулет из... омлета. Яйца взбиваем с солью и перцем, поджариваем на сковороде тонкую лепешку. На нее выкладываем начинку (сыр с зеленью, отварное филе курицы, сладкий перец, оливки, обжаренные грибы и т.п.) и заворачиваем в рулет (остывший омлет также можно завернуть в лист пекинской капусты) и упаковываем в фольгу;

– маленькие конвертики из слоеного или дрожжевого теста готовятся быстро, не рассыпаются в контейнере и, как и лаваш, оставляют широкий простор для фантазии с начинкой. Используйте для нее свежие и сушеные фрукты, соленый творог пополам с брынзой или сладкий с изюмом, тертый твердый сыр с зеленью, отварное яйцо и т.п.;

– герметичные лотки позволят безбоязненно положить в рюкзак для перекуса салат из свежих сезонных овощей. Можно положить сюда же нарезанное кусочками отварное мясо;

– удобным источником ценного белка станут отварные яйца. К ним в пару можно положить свежий огурец, нарезанный брусочками;

– запить перекус можно морсом, соком, чаем или компотом (лучше домашнего приготовления) из маленького термоса или поилки-непроливайки. Как альтернатива – бутылочка чистой питьевой воды;

– поскольку в компании есть интереснее, по возможности кладите несколько порций, чтобы ребенок мог угостить друзей;

– и не забудьте о салфетках!

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений*

Наименование продукта	Количество продукта в зависимости от возраста ребенка, г, мл (нетто)	
	7–10 лет	11–18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120
Хлеб пшеничный	150	200
Мука пшеничная	15	20
Крупы, бобовые	45	50
Макаронные изделия	15	20
Картофель	188	188
Овощи свежие, зелень	280	320
Фрукты (плоды) свежие	185	185
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	20
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	70	78
Цыпленок 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	35	53
Рыба-филе	58	77
Колбасные изделия	14,7	19,6

Наименование продукта	Количество продукта в зависимости от возраста ребенка, г, мл (нетто)	
	7–10 лет	11–18 лет
Молоко (массовая доля жира 2,5–3,2%)	300	300
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5–3,2%)	150	180
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	60
Сыр	9,8	11,8
Сметана (массовая доля жира < 15%)	10	10
Масло сливочное	30	35
Масло растительное	15	18
Яйцо диетическое	40	40
Сахар (в том числе в блюдах и напитках промышленного выпуска)	40	45
Кондитерские изделия	10	15
Чай	0,4	0,4
Какао	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2
Соль	5	7

Ежесуточная потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продукта	Количество продукта в зависимости от возраста ребенка, г, мл (нетто)	
	7–11 лет	с 11 лет
Белки (г)	77	90
Жиры (г)	79	92
Углеводы (г)	335	383
Энергетическая ценность (ккал)	2350	2713
Витамин В1 (мг)	1,2	1,4
Витамин В2 (мг)	1,4	1,6
Витамин С (мг)	60	70
Витамин А (мг)	0,7	0,9
Витамин Е (мг)	10	12
Кальций (мг)	1100	1200
Фосфор (мг)	1650	1800
Магний (мг)	250	300
Железо (мг)	12	17
Цинк (мг)	10	14
Йод (мг)	0,1	0,12

* Критерии утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23 июля 2008 г. № 45 «Об утверждении СанПиН 2.4.5.2409-08»



Пожалуй, каждый родитель мечтает, чтобы его ребенок вырос успешным и — что уж скромничать — богатым. Но для этого, уверены специалисты, необходимо с ранних лет прививать ребенку правильное отношение к работе и деньгам. Предлагаем вам несколько уроков, которые этому наверняка поспособствуют.

КАК ВЫРАСТИТЬ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯ

мируете именно такое отношение. Все знают, что для счастья человека работа должна приносить радость, но у наемных работников слишком часто встречается такая особенность: всю неделю ждать выходных, как праздника, и считать понедельник самым ужасным днем недели.

У предпринимателей (по крайней мере, хороших) нет такой установки. Настоящие бизнесмены делают свою страсть работой и не живут для того, чтобы дожидаться выходных. Они живут, чтобы решать проблемы и создавать возможности.

Итак, вот три урока, которые вполне могут воспитать вашего ребенка несчастным наемным работником, не увлеченного своей работой. Если же воспитать в нем дух предпринимательства, эта картина может измениться.

ХОРОШИЙ УРОК № 1. ОБЯЗАННОСТИ НЕ ОПЛАЧИВАЮТСЯ

Вместо того чтобы платить ребенку за работу по дому, нужно объяснить ему, что это просто семейные обязанности, за которые он отвечает. Родители тоже выполняют необходимые дела, за которые отвечают они, так что все справедливо.

Вместо денежного поощрения за выполненную работу единственное удовольствие, которое он получит от домашних дел, — это удовлетворение от того, что сделал что-то хорошо. Ребенок должен понять, что в жизни есть ответственность и что не всегда людям платят за то, что они ответственные.

ХОРОШИЙ УРОК № 2. ДЕНЬГИ ЗА РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Чтобы научить ребенка мыслить шире и находить способы заработка, можете объяснить ему, что вы будете платить только за решение какой-то проблемы. Пусть он сам найдет что-то вне своих обязанностей и за это получит деньги.

Например, если ребенок заметил, что у вас грязная машина и предложил ее помыть, очистил место на балконе или в кладовке от старых вещей, вы можете договориться об оплате его услуги.

ХОРОШИЙ УРОК № 3. БОЛЬШОЙ БИЗНЕС ТРЕБУЕТ БОЛЬШОГО ПЛАНА

Вполне возможно, что ребенок, размышляя, как заработать на решении проблем, найдет способ зарабатывать на чем-то постоянно. В таком случае вам необходимо будет объяснить ребенку основные законы бизнеса. Это можно сделать в виде занимательной игры. Например, рассказать ему про инвестиции в бизнес, объяснить, что для своего дела ему нужно приобрести свои материалы. Чтобы у него появились клиенты, ему понадобится реклама — вы можете вместе продумать концепцию маркетинга. Это научит его такому важному аспекту, как бизнес-планирование.

ХОРОШИЙ УРОК № 4. ЖИЗНЬ — ЭТО РАБОТА И ИГРА ОДНОВРЕМЕННО

Дети обожают строить что-нибудь: их полностью поглощают конструкторы и другие игрушки, из которых можно что-то собрать. На примере этих конструкторов ребенку можно объяснить, что собственные проекты, воплощаемые в жизнь, воспринимаются как интересная игра, и за это вполне можно получать деньги, если найти интересную идею.

Конечно, к каждому ребенку нужен свой подход, и вышеперечисленные мысли — это просто направление для разработки своей системы поощрения. И опять же такое воспитание не гарантирует, что ваш ребенок обязательно откроет свой бизнес. Но творческий подход к способу заработка и само отношение к работе не как к досадной необходимости, а как к реальной страсти обязательно поможет ему во взрослой жизни.

ПЛОХОЙ УРОК № 1. ПЛАТИТЬ ЗА ВРЕМЯ И ЗАДАНИЯ

Наемные работники продают свое время предпринимателям, чтобы выполнять определенные задания. Предприниматели же продают идеи и продукты, которые они предлагают, чтобы решать проблемы людей и давать им рабочие места.

Если вы платите ребенку за какие-то домашние дела, вы даете ему модель того, что заработок может быть основан только на времени и заданиях, но это не так.

ПЛОХОЙ УРОК № 2. ДЕЛАТЬ МИНИМУМ

В детстве все хотят закончить дело поскорее, чтобы идти играть. Дети не гордятся проделанной работой, не стараются сделать ее хорошо, ведь им платят за время. Такое отношение к работе часто переносится на взрослую жизнь: по названным причинам сотрудников не интересует результат.

Предприниматели же, наоборот, стараются выполнить работу как можно лучше. Ведь от того, насколько правильно они все сделают, зависит размер их доходов.

ПЛОХОЙ УРОК № 3. СНАЧАЛА РАБОТА, А ПОТОМ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Если вы получаете деньги за выполненные задания, жизнь разделяется на две половины. Одна из них — работа, которая воспринимается как необходимое зло, а вторая — развлечения, настоящая жизнь.

Когда вы платите ребенку за уборку и вынос мусора, вы фор-

НАРОЧНО НЕ ПРИДУМАЕШЬ...

Реальные выдержки из школьных сочинений

***	И собака ушла, с благодарностью виляя хвостом. Немногие люди могли бы так сделать!	Кругом было тихо, как будто все вымерли... Какая красота!	Отелло рассвирепело и задушило Дездемону.
***	Бронский сошелся с Анной совершенно новым, не применяемым в нашей стране способом.	Наши далекие предки делали революцию голыми, босыми, в лаптях.	Поэты XIX века были легкоранимыми людьми: их часто убивали на дуэлях.
***	Из-за тучи выглянул луч солнца и огрел кукушонка.	Один раз за весь ход истории прихотливая природа создает такое удивительное сочетание атомов, имя которому — Горький.	Названием своей поэмы Грибоедов сразу дает понять читателю, что не надо умничать.
***			Лягушек Базаров любит больше, чем женщин.
***			Очень хорошо, что мы родились в России, а не в каком-нибудь Китае. А то там живешь, все вокруг болтают, а ты ничего не понимаешь.

ТЕСТ

КАКОЙ ВЫ РОДИТЕЛЬ?

1. Ребенок получил двойку в школе. Ваши действия?

- задам хорошую трепку, заставлю сидеть дома и зубрить — 2;
- помогу ребенку разобраться с новой темой и выучить урок — 3;
- получил двойку, получит и тройку. Ничего страшного — 1;
- пойду в школу и устрою учителям выволочку — 4.

2. Ребенок без спроса взял и потратил все деньги. Ваши действия?

- шкуру с него спущу! — 2;
- проведу беседу, постараюсь все объяснить — 3;
- пускай берет, для него и работаю — 4;
- мои деньги где попало не валяются — 1.

3. Сколько времени в день вы общаетесь с ребенком?

- необходимый минимум — 2;
- дено и ночью! — 4;
- все свободное время! — 3;
- у меня нет лишнего времени для общения — 1.

4. Вы читаете своему ребенку перед сном книги?

- систематически — 3;
- изредка — 1;
- никогда, читал(а) супруг(а) — 0;
- ни к чему ребенку перед сном забивать голову всякой ерундой — 2.

5. Как ваша семья проводит летний отдых?

- папа — на запад, мама — на юг, дети — в лагерь! — 1;
- стараемся всегда вместе: и дома, и в походы, и на море — 3;
- отправляем детей гостить к родственникам или в лагерь — 2;
- куда ребенок пожелает, туда и поедет — 4.

6. Как часто вы даете детям советы?

- ежеминутно — 2;
- упаси господь советовать. Дети сами все знают — 4;
- по необходимости — 3;
- советую всем никому никогда не советовать — 1.

7. После ссоры с ребенком кто первым идет на примирение?

- тот, кто первым осознает свою неправоту — 3;
- никто и никогда — 1;
- конечно, должен ребенок, ведь он же младше — 2;
- всегда я, жалко дитяtko! — 4.

8. Доверяет ли вам ребенок свои секреты?

- в минуты откровений — да — 3;
- все секреты узнаю от соседей и знакомых — 4;
- его секреты мне ни к чему — 1;
- никуда не денется, прижму — как миленький доверит — 2.

9. Стараетесь ли вы исполнить все желания своего ребенка?

- безусловно, все до единого — 4;
- да, если позволяют средства и время — 3;
- желания — да, капризы — нет — 2;
- дети должны выполнять желания родителей — 1.

10. Способны ли вы передать своего ребенка на длительный срок (более месяца) на воспитание казенному учреждению или родственникам?

- только если вынуждают обстоятельства — 3;
- именно так я и поступаю — 2;
- ни в коем случае — 4;
- пусть живет, где хочет — 1.

Итог:

От 10 до 15 — равнодушный. Вы считаете детей побочным продуктом своей жизни, злополучным довеском, свалившимся невзгодой откуда. Вы живете своей жизнью, в которой ребенку не находится места. Прохладное отношение к ребенку с вашей стороны не порождает у него ответного чувства привязанности. Материальное — единственное, что вас еще связывает. После обособления этой части жизни произойдет окончательный разрыв хрупкой связующей нити, и, надо полагать, ваши встречи станут нежеланными обоюдно.

От 16 до 25 — деспот. Вы пребываете в полной уверенности, что вы — глава семьи. Мнение ребенка, его интересы и проблемы вас интересуют мало. Сопrotивление ребенка вашему неистовому напору только подливает масла в огонь. Не в силах противостоять, ребенок пытается отойти в сторону от постоянного конфликта, замыкаясь в себе. Не исключено, что в будущем, вырвавшись из-под вашего неусыпного надзора, «послушник» будет делать все наоборот тому, чему вы его неустанно учили долгие годы. Назло.

От 26 до 34 — друг. У вас доверительные отношения с ребенком. Вы в курсе всех его маленьких несчастий и радостей. Ребенок считает вас самым близким другом и старается не огорчать вас ни словом, ни действием. Но если такое случается, то вы быстро находите пути примирения. Вы требовательны и в меру строги к своему ребенку. Ваши отношения построены на обоюдном уважении.

От 35 до 40 — прислуга. Ваш ребенок откровенно помыкает вами. По собственному желанию вы поступили к нему в услужение, потакаая с малых лет всем его капризам. Подрастая, он все чаще перестает считаться с вашим мнением. Вам и невдомек, что он просто встал на философскую позицию Птолемея и откровенно полагает, что вся Вселенная крутится вокруг него.