**Образовательные технологии педагогики здоровьесбережения**

*«Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто»  
Сократ.*

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке с введением новых ФГОС, она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения является одной из самых важных социальных, медико-биологических, экономических и политических задач, стоящих перед современным обществом. Успешность обучения и воспитания школьников во многом обусловливается состоянием здоровья, функциональными и адаптивными возможностями организма.  
 В уставе Всемирной организации здравоохранения записано следующее: «Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». Современная медицина важным признаком здоровья считает «социальное благополучие».

Что мы можем сделать для своих учеников? Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающую образовательную технологию мы понимаем как организацию учебно- воспитательного процесса, при котором не наносится вреда здоровью учащихся и педагогов. Таким образом, здоровьесберегающие технологии в нашей школе направлены на устранение следующих проблем:

* повышения физической активности детей;
* организации школьного питания (90% школьников имеют дефицит продуктов питания в ежедневном рационе)',
* обеспечения медицинских услуг в школе и организации психологического и социального консультирования;
* активного участия семьи, общества в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей.

Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.  
 Основным структурным звеном [здоровьесберегающих технологий](http://www.uchportal.ru/publ/15-1-0-535) является урок. В своей работе я обращаю внимание на следующие аспекты урока: соблюдаю гигиенические условия в классе (чистота, температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски); слежу за позами учащихся и их чередованием в зависимости от характера выполняемой работы; физкультминутки являются обязательной составной частью моих уроков (провожу физминутки под музыку, под стихи, направленные на снятие утомляемости с глаз, восстановление мозгового кровообращения и т.д.).

Необходимо стремиться создавать благоприятный психологический климат на уроках (доброжелательное общение с учениками, стараться видеть в каждом ребенке интересную личность, замечать его проблемы), развивать у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке, для этого использовать методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности; активные методы и методы, направленные на самопознание и развитие интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки.

Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

Учебная и внеклассная деятельность младших школьников должна быть направлена на формирование здоровых привычек, коммуникативных навыков, мотивации обучения и приобретения знания. Воспитательную работу мы строим таким образом, чтобы в ней преобладали духовно-нравственное, физическое, экологическое и этическое воспитание.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

**Создание в школьном коллективе среды,**

**сберегающей и развивающей здоровье**

Для планирования и проведения работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, превращения используемых в школе педагогических технологий в здоровьесбережение методически полезным представляется введение и конкретизация на отдельных примерах представления о здоровьесберегающем пространстве школы (далее – ЗПШ), объединяющем феномены, сферы, пути и процессы реализации здоровьесберегабщих образовательных технологий, и объединённых в несколько структур по характеру этих феноменов и психолого-педагогических характеристик. Воздействие этого пространства на обучающихся и педагогов происходит непосредственно в школе, однако, как во всех других случаях, когда мы имеет дело с человековедческими технологиями, первичное воздействие служит лишь запуском процессов дальнейших изменений как педагогического пространства, так и субъектов в нем действующих.

Главные особенности ЗПШ, отличающие его, в том числе, и от общеизвестных гигиенических норм и рекомендаций, соответствуют принципам [здоровьесберегающих образовательных технологий](http://www.uchportal.ru/load/131-1-0-16329) и кратко могут быть представлены тремя положениями.

Сутью ЗПШ является его позитивная основа, направленность на те процессы и ресурсы, организационные и содержательные возможности педагогической системы, которые способствуют не только сохранению, но и формированию, приращению потенциала здоровья учащихся.

Другой особенностью ЗПШ является инновационно-творческая основа формирования и реализации всех усилий, направленных на повышение эффективности здоровьесбережения, с максимально возможным использованием индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

Наконец, третья особенность - направленность на вовлечение самих обучающихся в деятельность по оптимизации этого пространства, что представляет воспитательную программу, способствующую превращению школьников из пассивных и безответственных объектов, которых взрослые защищают от вредных для их здоровья воздействий, в субъектов процесса здоровьесбережения, с совершенно другим чувством ответственности, наделенных собственными правилами и обязанностями. В их числе - необходимость обретения багажа знаний, обязательного для грамотной заботы о своем здоровье и здоровье своих близких.

В структуре ЗПШ можно выделить несколько феноменологически близких явлений, которые в совокупности его и составляют. Эти совокупности однородных феноменов, эти "подпространства" мы будем для удобства называть соответствующими пространствами - экологическим, эмоционально-поведенческим, вербальным, культурологическим и др. Экологическое пространство связано с воздействием всей совокупности средовых факторов, воздействующих в школе на обучающихся и педагогов.

Одним из элементов экологического пространства является воздушная среда. В последние годы представление о воздействии запахов на человека оформились в новую науку - ароматологию и её прикладную ветвь - ароматотерапию. Лучший источник полезных и гармоничных запахов - растения. Выращивание в классах комнатных растений, безусловно, целесообразно и должно быть связано с задачами сохранения и укрепления здоровья. Кроме того, при этом решается и другая, не менее важная задача – воспитательная. Выращивание растений в классе, уход за ними лучше поручать самим школьникам. Привлекаясь к уходу за растениями, дети приучаются бережно относиться к ним, а значит, и ко всему живому, получая, тем самым, основы экологического воспитания.

При подборе растений в классе должны быть соблюдены два обязательных условия:

1. запах растений не должен быть очень сильным, отвлекающим;
2. присутствие растений в классе не должно вызывать аллергических реакций ни у кого из учащихся.

То повышенное внимание, которое мы уделяем этому элементу экологического пространства школы, связано не только с воздействием воздуха, которым мы дышим, на здоровье, но и с тем, что при выполнении на уроках физических, а, тем более, дыхательных упражнений (в рамках физкультминуток), воздух в классе обязательно должен быть чистым и лёгким – иначе вреда от этих занятий будет больше, чем пользы.

Эмоционально – поведенческое пространство здоровьесбережения школы – также являющееся собственной частью ЗПШ, представлено совокупностью действий, поступков, эмоциональных процессов, проявлений учащихся и педагогов, реализуемых во время их пребывания в школе. Характеристиками этого пространства могут служить:

* уровень коммуникативной культуры обучающихся и педагогов;
* характеристики эмоционально – психологического климата в школе в целом и в каждом классе в отдельности, а также – в педагогическом коллективе школы;
* стиль поведения обучающихся и учителя на уроке;
* формы и характер поведения обучающихся на переменах;
* забота обучающихся и педагогов о психологических результатах своего воздействия на других людей в процессе общения (что можно рассматривать в качестве определяющего признака интеллигентности в целом) и т.д.

Во время ответа ученика у доски индикаторами его нерационального напряжения служат поза, характер голоса, движения пальцев рук. Понятно, что оценка знаний школьника, отвечающего в неадекватно напряженном состоянии, не может быть обыкновенной. Но еще важнее воздействие таких состояний на [здоровье обучающегося](http://www.uchportal.ru/load/90-1-0-11605). Задача - не допустить, чтобы нежелательные привычки закреплялись, мешая подростку реализовать свои возможности, как в школе, так и в дальнейшей жизни.

Но и самому учителю следует обратить внимание на то, как он держится в классе, какие позы для него характерны, как эмоциональное состояние отражается на характеристиках речи, какие мышечные "зажимы" мешают телу. Пример учителя по всему спектру внешних проявлений - образец для учащихся, причем, во многом на подсознательном уровне.

Эмоциональный климат урока во многом зависит от юмористической составляющей педагогического общения. О том, что «хороший смех дарит здоровье» сказано немало. Улыбка, искренний смех ученика на уроке стоит, с позиций здоровьесбережения, не меньше физкультминутки. Это мощный противовес подкрадывающемуся к школьнику состояния утомления. Задача учителя – попытаться помочь подростку правильно использовать колоссальные ресурсы юмора для обретения радости и здоровья.

Вербальное пространство характеризуется речевым поведением всех субъектов образовательного процесса.

Иллюстрация вербального пространства здоровьесбережения школы касается феномена, локализующегося преимущественно вне класса и связанного с культурными традициями как отдельных семей, школ, так и нашей страны в целом. Этот феномен – речевая культура школьников, формирование которой всегда считалось одной из важнейших задач школы, и которая также может и должна быть распространена в аспекте здоровьесбережения.

В последнее время в стране катастрофически возросло употребление слов – паразитов и ненормативной лексики всеми слоями населения, но особенно подростками, молодёжью. Эта тенденция, имеющая корни в национально – исторических традициях, отражает современное снижение общего уровня культуры, обеднение словарного запаса, находящееся в очередной связи с социальным климатом в обществе, ухудшением психологического и духовно-нравственного здоровья подрастающего поколения.

Можно с определённостью утверждать, что человек, привычно и часто использующий ненормативную лексику, уже имеет отклонения в области психологического здоровья и процесс его дальнейшей деградации продолжается. Из понимания здоровья как единого целого, в котором физическое (соматическое), психическое (душевное), духовно – нравственное здоровье соединены теснейшими взаимосвязями, следует подтверждаемый исследователями факт патогенного воздействия употребления ненормативной лексики (мата) не только на психическое, но и на соматическое (телесное) здоровье, благодаря процессам резонансных колебаний клеточных структур. Если молитва оказывает оздоравливающее действие не только на верующего, но и на любого молящегося, то ненормативную лексику можно сравнить с «антимолитвой», разрушающей и душу, и тело.

Главная задача школы, в том числе и на путях решения задачи здоровьесбережения, видится в том, чтобы воспрепятствовать развитию этой тенденции, направить свои усилия на формирование моды на речевую культуру (как составную часть общей культуры человека). Культурологическое здоровьесберегающее пространство отражает феномены культуры и искусства, интегрированные в образовательные процессы школы и через это влияющие на здоровье учащихся и педагогов.

Если внеурочная воспитательная работа часто включает занятия сценических студий, секций изобразительного искусства, музыкально-хоровых кружков и т.п., то на уроках, кроме музыки, такие формы учебной работы – исключение. Вместе с тем, определённую часть учебного материала, особенно по предметам гуманитарного цикла, можно трансформировать в формы и методы, присущие сфере искусства. Разыгрывание сценок исторических событий и литературных сюжетов – самый часто встречающийся на практике вариант интеграции сценического искусства, ролевых игр в уроки истории и литературы. При этом не только повышается эффективность образовательного процесса, интерес к урокам, но и достигается позитивный результат для здоровья учащихся. Нейтрализация напряжения и стресса, эмоциональная разрядка, повышение коммуникативной компетентности, в том числе при разрешении конфликтов, преодоление эгоцентрической позиции через идентификацию с историческими, литературными или вымышленными героями – вот лишь краткий перечень психологических эффектов, которые возникают при таких формах проведения уроков. [Использование здоровьесберегающих технологий](http://www.uchportal.ru/load/131-1-0-9633) при решении именно воспитательных задач в наибольшей степени может быть успешно реализовано именно в этом пространстве.

**Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий**

**в учебном процессе**

Охрана здоровья детей - приоритетное направление деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Физическое здоровье:

* это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);
* это состояние роста и развития органов и систем организма, основу

которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).   
Психическое здоровье:

* это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и
* моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);
* это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

Социальное здоровье - это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.   
 Нравственное здоровье - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Духовное здоровье - система ценностей и убеждений.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни:

* благоприятное социальное окружение;
* духовно-нравственное благополучие;
* оптимальный двигательный режим (культура движений);
* закаливание организма;
* рациональное питание;
* личная гигиена;
* отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
* положительные эмоции.

Главная цель педагогического коллектива - формирование и развитие здоровьесберегающей образовательной среды, сохранение и укрепление физического здоровья школьников, формирование основ здорового образа жизни.

Основными задачами на пути достижения указанной выше цели являются:

1. оптимизация уровня образовательной нагрузки каждого ученика;
2. проведение системы лечебно-оздоровительных мероприятий;
3. реализация системы профилактических мероприятий;
4. организация физкультурно-массовых мероприятий;
5. оптимизация системы психологической помощи учащимся;
6. формирование благоприятного морально-психологического климата в ученических и педагогическом коллективах.
7. Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс.

Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

Принцип сознательности и активности – нацеливает на формирование у учащихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.   
 Принцип наглядности – для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

Один из специфических принципов, выражающих закономерности педагогики оздоровления - принцип «него Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

Принцип повторения умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы

Принцип постепенности. Он предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.   
 Принцип доступности и индивидуализации. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.   
 Двигательные способности ребенка, функциональные возможности организма развиваются в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий на основе принципа учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Все здоровьесберегающие технологии, которые мы применяем в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

1. технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
2. технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
3. разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Рассмотрим эти группы здоровьесберегающих технологий.

1 группа: Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса.   
 От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.   
Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья учащихся и учителя.   
 Активные методы (ученик в роли учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки)   
Место и длительность применения ТСО Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения.   
 Поза учащегося, чередование позы Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы  
 Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек

Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент.

Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу

2 группа: Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников   
 Анализ научно-методической литературы и практический опыт позволяют выделить четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

Правило 1. Правильная организация урока.

Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на уроке.   
Во-вторых, главная цель учителя - научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос.   
Задавание вопросов является показателем включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности, что и служит показателем его психофизического состояния, психологического здоровья

Правило 2. Использование каналов восприятия

Образовательный процесс всегда связан с получением новой информации, которая лучше запоминается, если задействованы различные каналы. Например, от просто прочитанного в памяти остается только 10% информации, от услышанного -20%, от увиденного – 30%, от того, что слышим и видим, -50%; от того, что используем в своей практической деятельности и особенно в самостоятельном творчестве – 90%. Отсюда вывод: необходимо использовать различные источники информации.

Правило 3. Учет зоны работоспособности учащихся

Работоспособность у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели, года и зависит и от возрастных особенностей детей. Поэтому мы учитываем это при составлении расписания.

Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности

Учет интенсивности умственной деятельности детей на уроке позволяет снизить утомление, поддерживать и восстанавливать работоспособность, что и будет способствовать здоровьесбережению.   
3 группа: Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения.

Психологическое сопровождение образовательного процесса имеет огромное значение для адаптации и успешного обучения.   
Снятие эмоционального напряжения.   
Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т.п.   
 Создание благоприятного психологического климата на уроке.   
Одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.   
 Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.   
 Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.   
 Каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.   
 В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что приводит и к более качественному усвоению знаний и к более высоким результатам.   
 По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

4 группа: Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности.

Среди образовательных технологий выделяются технологии личностно-ориентированного обучения, которые учитывают особенности каждого ученика и направлены на возможно более полное раскрытие его потенциала.

Сюда относятся технологии личностно-ориентированного обучения:

* технологии проектной деятельности
* технологии дифференцированного обучения
* обучение в сотрудничестве
* разнообразные игровые технологии

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

Воспитание ценностного отношения к здоровью - это длительный и последовательный процесс, включающий в себя комплекс общешкольных, внеклассных и внешкольных мероприятий, направленных на формирование у детей активной здоровьесберегающей жизненной позиции.

Здоровьесберегающими технологиями являются те, использование которых идет на пользу обучающимся. Каждый урок должен оставлять в душе ребенка положительные эмоции. Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищенности и интерес к уроку. Этому не научит ни один учебник. Это наш самостоятельный путь к мастерству.

Использование здоровьесбегегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Здоровье ученика в норме, если:

а) в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой;

б) в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;

в) в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться;

г) в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

д) в нравственном плане – честен, самокритичен, эмпатичен.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать знания в повседневной жизни.

**Влияние генетических факторов на возникновение конфликтных ситуаций в подростковом возрасте**

|  |
| --- |
| В настоящее время в системе образования происходят кардинальные изменения. Необходимость  подготовки школьников к интеграции в инфраструктуру современного общества и его культуру  приводит к интенсификации учебного процесса. Увеличение нагрузки и напряжения во взаимоотношениях между субъектами учебно-воспитательного процесса повышает степень риска дезадаптации и проявления различных форм отклонений в поведении и развитии. Затрудняет их самоактуализацию. Особенно остро реформы воспринимаются детьми в подростковом возрасте, являющимся ответственным периодом становления личности, изменением мотивов деятельности, системы интересов. Данные изменения носят негативный характер, проявляющийся, прежде всего, в  повышенной агрессивности и конфликтности.   В подростковом возрасте   продолжается влияние генетических факторов  на развитие половой самоидентификации,  закрепляются полоролевые стереотипы, обусловливающие женский или мужской тип поведения. Вопрос о различиях между мальчиками и девочками пубертатного периода связан с  двойной детерминацией изучаемых признаков. Учет эволюционно-биологического фактора ведет к понятию пола как конституционального свойства, обусловливающего различия между двумя группами людей мужского и женского пола со стороны несоциальных воздействий. Понимание человеческого поведения как в большей части социального феномена приводит к понятию половой или сексуальной роли, которая предписывается субъекту как члену группы. Личностные различия возникают, прежде всего,  как социальный феномен, который не определяется в той же степени природными факторами. Согласно А.В. Либину,  мальчики и девочки будут проявлять личностные различия непосредственно в тех областях, где они сталкиваются с проблемами социальной адаптации.   Особенно заметны различия между полами начинают проявляться  в период созревания.  В  специальной литературе  указывается, что конституциональный статус формирующейся индивидуальности образуется вследствие определенного гормонального фона организма. На фоне общих различий в конституции в подростковом периоде появляются более отчетливые признаки мужского и женского стилей поведения. Дисгармоничные  взаимоотношения  полов  приводят  к  формированию  неадекватной  полоролевой  идентичности,  которая,  в  свою  очередь,  сама  начинает  влиять  на  эти  взаимоотношения.    Реализация   гендерных  ролей  и  характер  гендерных  отношений  в  большой степени связаны с эмоциональной составляющей полоролевой идентичности. В подростковом периоде происходит закрепление полоролевых стереотипов, а также в целом завершается формирование половой идентификации как процесса, связанного с физиологическими элементами созревания организма. Начинают обнаруживаться наиболее значимые гендерные различия - половые особенности   восприятия, обучаемости, памяти, интеллекта, когнитивного стиля, мотивации, характера,  темперамента, уровня активности и эмоциональности, агрессивности, тревожности и т. д.  Суждения о межличностных конфликтах по мере взросления подростков  (как юношей, так  и девушек)  усложняются. Более старшие подростки  при описании конфликтов и их сопровождения дают более развернутые  ответы.  Подростки представляют межличностный конфликт и процесс его протекания с различной степенью участия мальчиков и девочек в нем. При этом первыми  конфликтную  ситуацию, в основном,   осознают  девушки,  а инициируют конфликт юноши. К  мирному завершению конфликтов чаще стремятся девушки, в постконфликтном взаимодействии «отходчивость» более  свойственна юношам, а «злопамятность» – девушкам. В   процессе конфликтного взаимодействия к мести чаще прибегают девушки, им свойственна косвенная агрессия, при этом юношам – физическая и вербальная.  Представления о конфликте  подростков характеризуются, в первую очередь,  различной степенью  категоричности оценивания  сверстников, при этом   девушкам  свойственны более максималистские суждения. Как отмечает В.Е. Каган, это проявляется в характере представлений девушек об  осознании  конфликтной  ситуации,  об  инициаторах  конфликтов, о завершении конфликтов, о «злопамятности», о применимости  физической  агрессии,  о  применимости  мести,  о  мирном  решении  конфликтов.  Более  максималистские  суждения  девушек  проявляются  и  при  оценивании испытываемых чувств (обиды) во время и после конфликтов,  при  оценивании  нежелательных («виновный», «проигравший»)  и  желательных («сильный», «умный», «победитель») образов в конфликте.  Таким образом, отмечается выраженность гендерных различий в психических структурах, детерминированных в большей степени биологически, например темпераменте, способностях. В  структурах, обусловленных социальными факторами, гендерные  различия относительно сглажены. Личностные  гендерные  различия особенно выражены у подростков по показателям агрессивности, эмпатии и наиболее стабильны в течение всего подросткового периода, в течение которого происходит активное  влияние  генетических факторов  на развитие половой самоидентификации,  закрепляются полоролевые стереотипы, обусловливающие женский или мужской тип поведения. Реализация   гендерных  ролей  и  характер  гендерных  отношений  в  большой степени связаны с эмоциональной составляющей полоролевой идентичности.  Необходимо отметить, что существование значительных различий между мальчиками и девочками не может означать, что все рассматриваемые характеристики будут непременно описывать целостную индивидуальность конкретного человека.   Указанные факты демонстрируют лишь один из вариантов системы взаимосвязи биологических и социальных компонентов личности. Данный частный случай может учитываться в целостном психолого-педагогическом процессе по совершенствованию учебно-воспитательного процесса, а также при разработке различных вариантов системы развивающего обучения. Эффективным способом предотвращения возможного конфликта  является адекватное, своевременное осознание и оценка предконфликтной ситуации. |

**Механизм воздействия физкультминуток, требования к подбору упражнений, их формы и содержания, выбору времени проведения, классификация**

Механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности школьника в течение учебного дня:

* усиливает обмен веществ в организме
* повышается внимание
* улучшается осанка.

Требования к подбору упражнений:

* упражнения должны в основном охватывать крупные мышечные группы,
* быть простыми по выполнению

Выбор времени проведения:

* при проявлении первых признаков утомления
* при снижении активности на уроке
* при нарушении внимания.

Форма выполнения, количество и содержание упражнений:

* упражнения выполняются стоя или сидя
* комплекс состоит из 3-5 упражнений, повторяемых по 4-6 раз
* рекомендуется использовать потягивания, прогибания туловища, полунаклоны и наклоны, полуприседы и приседы с различными движениями рук.

Классификация физкультминуток и динамических пауз по воздействию на системы организма:

* общего воздействия
* для улучшения мозгового кровообращения
* для снятия утомления с плечевого пояса и рук
* для глаз
* для системы дыхания

для различных возрастных категорий:

* дошкольники
* школьники (младшие, средние, старшие)
* учителя.

# 

# Предлагаемые комплексы упражнений для физкультминуток

***Для детей младшего школьного возраста***

*Упражнения стоя*

1. Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох; вернуться в исходное положение (основная стойка — выдох). То же самое другой ногой.
2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 — развести локти в стороны, сводя лопатки — вдох; 3-4 — исходное положение — выдох.
3. Приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться). Колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1-2, на 3-4 медленно вернуться в и. п.
4. И. п. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад.
5. И. п. — ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной.
6. «Мельница». Соединять кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука).
7. И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад.
8. Поднимание прямых рук через стороны вверх — вдох. Возвращение в и. п. — выдох.
9. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе.

10. Ходьба по скамейке, стоящей на полу, или по рейке перевернутой скамейки. Руки в стороны, на голове мешочек с песком (вес различен, в зависимости от возраста и тренированности).

Еще несколько примеров упражнений, которые помогают избегать утомления, восстановить силы на уроке. Они достаточно просты и эффективны, для их выполнения не требуется специальное оборудование, и поэтому их можно выполнять в классе, в программе физкультминутки.

*Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.*

И. п. — стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 — повернуть туловище направо; 2 — повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

*Упражнение для мобилизации внимания.*

И. п. — стоя, руки вдоль туловища. 1 — правую руку на пояс; 2 — левую руку на пояс; 3 — правую руку на плечо; 4 — левую руку на плечо; 5 — правую руку вверх; 6 — левую руку вверх; 7-8 — хлопки руками над головой; 9 — опустить левую руку на плечо; 10 — правую руку на плечо; 11 —левую руку на пояс; 12 — правую руку на пояс; 13-14 — хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп — 1 раз медленный; 2-3 раза — средний; 3-4 — быстрый; 1-2 — медленный.

*Корригирующие упражнения для нормализации осанки*

1. Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.
2. Ходьба обычная, следя за осанкой.
3. Ходьба на носках, руки за головой.
4. Ходьба на пятках, руки на поясе.
5. Ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.

*Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.*

И. п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо; 2 — и.п., 3 — поворот головы налево; 4 — и. п.; 5 — голову наклонить вперед, 6 — и. п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

*Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.*

И. п. — сидя, руки подняты вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

*Упражнение для глаз*

Причиной головных болей часто является переутомление или непривычная нагрузка на глаза. Данное упражнение является простейшим и может выполняться регулярно.

Широко открыть глаза. Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду. Затем перевести глаза до предела вправо, зафиксировав это положение на секунду. Далее глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду. Глаза держать широко открытыми. Выполнить упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько же раз — против часовой стрелки.

После выполнения упражнения школьникам полезно напомнить, что для ухода за глазами очень важно, чтобы рабочее место было хорошо и правильно освещено. Следует избегать слепящего света. Полезно по нескольку раз в час на несколько секунд прекратить работу и дать глазам отдых, т.е. закрыть их ладонями так, чтобы они отдохнули в полной темноте.

*Упражнение «на корточках»* облегчает работу сердца, снижает кровяное давление. Выполняется просто: свободно сесть на корточки (ступня полностью на полу), максимально расслабиться, держа на весу голову и руки. Посидеть в этой позе одну минуту.

*Упражнения для снятия утомления,* предложенные И. А. Васильевой, помогают быстро восстановить силы после тяжелой нагрузки. Их следует выполнять при первых признаках неблагополучия, Усталости.

1. Сложить ладони перед грудью, пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и грудь. Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 минут — и стало жарко. Повторить три раза.

1. Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям, не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно — так, чтобы было приятно, 10-15 секунд.
2. Растереть ладонями уши — вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх-вниз, вперед-назад. При этом «поцокать» языком, как лошадка (15-20 секунд).
3. «Ворона». Произносить «Ка-а-а-ар!», при этом стараясь поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок (6 раз). Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом.
4. «Колечко». С усилием направляя кончик языка назад по верхнему небу, постараться дотронуться языком до маленького язычка. Попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее! (10-15 секунд.)
5. «Лев». Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше! (Повторить 6 раз.)

***Для школьников средних и старших классов***

*1. Физкультминутка общего воздействия (вариант 1).*

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз» - встать на носки, руки вверх наружу, на счёт «два» - потянуться вверх за руками. На счёт «три» - опустить руки дугами через стороны вниз, на счёт «четыре» - скрестить руки перед грудью, голову наклонить вперёд. Повторить упражнение в быстром темпе 6-8 раз.

Упражнение 2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки вперёд. На счёт «раз» - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. На счёт «два» - вернуться в исходное положение. На счёт «три, четыре» - упражнение выполняется в другую сторону. Повторить 6-8 раз в быстром темпе.

Упражнение 3. Исходное положение-стойка ноги врозь. На счёт «раз» - согнуть правую ногу вперёд и, обхватив голень руками, притянуть её к животу. На счёт «два» - притянуть ногу, подняв руки вверх. На счёт «три, четыре» - выполняется то же, но с левой ногой. Повторить упражнение в среднем темпе 6-8 раз.

*Физкультминутка общего воздействия (вариант 2).*

Упражнение 1. Исходное положение-стойка ноги врозь. На счёт «раз» - руки отводятся назад. На счёт «два» - руки развести в стороны, на счёт «три» - поднять руки вверх, стать на носки. На счёт «четыре» - расслабляя плечевой пояс, руки опустить с небольшим наклоном вперёд. Повторить 4-6 раз в медленном темпе.

Упражнение 2. Исходное положение-стойка ноги врозь, руки, согнутые вперёд, кисти в кулаках. На счёт «раз» - с поворотом туловища налево нанести удар правой рукой вперёд. На счёт «два» - принять исходное положение. На счёт «три, четыре» - выполнить то же самое, но в другую сторону. Повторить 6-8 раз, не задерживая дыхания.

*Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения*

*(вариант 1).*

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз» - руки за голову, локти широко развести, голова наклонена назад. На счёт «два» - локти подаются вперед. На счёт «три» - руки расслабленно опускаются вниз. На счёт «четыре» - принять исходное положение. Упражнение в медленном темпе повторяется 4-6 раз.

Упражнение 2. Исходное положение-стойка ноги врозь, кисти в кулаках. На счёт «раз» - мах левой рукой назад, правой вверх. На счёт «два» - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчиваются рывками рук назад. Упражнение повторяется 6-8 раз в среднем темпе.

Упражнение 3. Выполняется сидя на стуле. На счёт «раз» - отнести голову назад. На счёт «два» - голову наклонить вперёд, плечи не поднимать. Упражнение повторяется 4-6 раз в медленном темпе.

*Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения*

*(вариант 2).*

Упражнение 1. Выполняется сидя на стуле или стоя. На счёт «раз, два» - выполнить круговое движение правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. На счёт «три, четыре» - выполнить круговое движение левой рукой назад с поворотом туловища и головы налево. Упражнение повторить 4-6 раз в медленном темпе.

Упражнение 2. Выполняется сидя на стуле или стоя, руки в стороны, ладони вперёд, пальцы разведены. На счёт «раз» - обхватить себя за плечи как можно крепче. На счёт «два» - занять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз в быстром темпе.

Упражнение 3. Выполняется сидя на стуле, руки на поясе. На счёт «раз» - повернуть голову направо. На счёт «два» - исходное положение. На счёт «три» - повторить то же налево. Повторить 6-8 раз в медленном темпе.

*3. Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 1)*

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз»- поднять плечи. На счёт «два»- опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем сделать паузу на 2-3 секунды, расслабить мышцы плечевого пояса. Выполнять в медленном темпе.

Упражнение 2. Исходное положение - руки согнуты перед грудью. На счёт «раз, два»- выполнить согнутыми руками два пружинящих движения назад. На счёт «три, четыре»- выполнять такие же рывки прямыми руками. Упражнение выполнять 4-6 раз в среднем темпе.

Упражнение 3. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз»- слегка прогнуться, выполнив мах руками в стороны. На счёт «два»- расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

*Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 2)*

1. И. п. — стоя, руки на поясе. 1 — правую руку вперед, левую вверх; 2 — переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3-4 раза. Темп средний.
2. И. п. — стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 — свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3-4 — локти назад, прогнуться. Повторить 5-6 раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.
3. И. п. — сидя, руки вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

*4. Физкультминутка для снятия напряжения с мышц туловища*

1. И. п. — стойка, ноги врозь, руки за голову. 1-5 — круговые движения тазом в одну сторону; 4-6 — то же в другую сторону; 7-8 — руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И. п. — стойка ноги врозь. 1-2 — наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнуться, вдоль тела вверх; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же в другую сторону. Повторить 5-6 раз. Темп средний.

*Физкультминутка для глаз*

Занимайтесь профилактикой, и вы не допустите зрительного утомления. Спросите — как? Рекомендуем составленный нами — по материалам офтальмолога В. Ф. Базарного — специальный комплекс из пяти простейших упражнений, получивший название «Физкультминутка для глаз».

Упражнения выполняйте в домашних условиях через каждые 20-25 минут зрительной работы. Весь этот комплекс займет не более полутора-двух минут. Было бы полезно, чтобы этими советами воспользовались и учителя в середине каждого урока.

Исходное положение каждого упражнения — стоя или сидя.

Упражнение 1. Сделайте 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.

Упражнение 2. 15 колебательных движений глазами по вертикали — вверх-вниз и вниз-вверх.

Упражнение 3. Тоже 15, но круговых вращательных движений глазами слева-направо.

Упражнение 4. То же самое, но справа-налево.

Упражнение 5. Сделайте по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны, как бы вычерчивая глазами уложенную набок цифру 8.

# Физкультминутка и физкультпауза

Физкультпаузы и физкультминутки обязательны для учащихся всех классов. Различают укороченные и полные физкультминутки.

Укороченная состоит из одного упражнения (ритмическое сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистей и т.п.) и применяется во время письменных работ в первых классах.

Полная состоит из одного упражнения типа потягивания, 2-3 упражнений для рук, ног и туловища. Ее содержание строится по следующей схеме:

а) выпрямление туловища с движением руками и дыхательными упражнениями;

б) упражнения для рук (растирание и встряхивание кистей, поднимание и опускание рук и т.п.);

в) упражнения для туловища (наклоны, повороты);

г) упражнения для ног (приседания, вставания, поднимание и опускание ног).

Физкультминутки I-IVклассах проводятся 3-4 раза в течение дня, а в V-XI - 2-3 раза. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз. В младших классах организует и проводит физкультминутку учитель, а в V-XI классах физорг класса, начиная со второго урока, через 20-30 минут после его начала.

Комплекс выполняется учениками в проходах между партами и, как исключение, стоя или сидя на рабочих местах, в проветренном помещении. Через каждые 2-3 недели упражнения комплекса заменяются новыми, предварительно разученными на уроках физической культуры. На сдвоенных уроках проводится физкультпауза продолжительностью 5-10 минут. Ее содержание определяется функциональным состоянием организма учащихся, а так же особенностями учебной или производственной деятельности. Комплексы физкультпауз удовлетворяют следующим условиям:

а) режим выполнения упражнений не должен повторять режима трудовых действий;

б) чем больше физическая нагрузка, тем больше упражнений на расслабление;

в) упражнения должны быть подобраны так, чтобы основная нагрузка ложилась на мышцы, не участвующие в трудовой деятельности;

г) при незначительном утомлении учащихся в комплекс включаются преимущественно динамические упражнения с элементами расслабления, при выраженном утомлении - на расслабление работающих мышц;

д) темп выполнения должен соответствовать привычному;

Комплекс физкультпаузы можно составить так:

а) ходьба на месте с движениями рук;

б) упражнения в подтягивании;

в) подскоки или бег на месте;

г) наклоны или повороты туловища;

д) приседания, выпады вперед-назад, в стороны;

е) разноименные движения руками вверх, в стороны, по кругу;

ж) упражнения на расслабление мышц рук и туловища;

з) ходьба на месте с заданиями на внимание.

***Специальная гимнастика для глаз***

Один из источников утомления школьников связан с серым книжным фоном. С целью профилактики данных истоков утомления разработана система школьных офтальмотренажеров (автоматизированная система с сигнальными лампами, упражнения с глазными сигнальными метками, а также зрительными траекториями). В автоматизированной системе офтальмотренажеров цветовой ритм сигнальных ламп, размещенных на потолке каждого класса, не только снимает зрительно-психогенное напряжение и утомление, но и навязывает глазам и голове специфический двигательный ритм, тренирующий вестибулярный и зрительный анализаторы.

Для профилактики близорукости могут также использоваться и специальные упражнения для глаз.

В середине каждого урока в течение 2-3 мин. Предлагается следующая гимнастика для глаз в физкультминутках, разработанная МНИИ глазных болезней им. Гельмгольца (6).

***Упражнения для учащихся 1-3-х классов:***

1. Исходная позиция (и.п.) - сидя, откликнувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклоняясь вперед, к крышке парты, выдох. Повторить 5-6 раз.
2. И.п. - сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 4 раза.
3. И.п. - сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
4. И.п. - сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 сек., поставить руки по средней линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз, перевести взор на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек., опустить руку. Повторить 5-6 раз.
5. И.п. - сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Повторить 4-5 раз.

***Упражнения для учащихся 4-10-х классов***:

1. И.п. - сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке парты, выдох. Повторить 5-6 раз.
2. И.п. - сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5-6 раз.
3. И.п. - сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
4. И.п. - сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.
5. И.п. - сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками, не поднимая головы, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками не поднимая головы. Руки опустить. Выдох. Повторить 4-5 раз.
6. И.п. - сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 сек., перевести взор на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.
7. И.п. - сидя, закрыв глаза. В течение 30 сек. Массировать веки кончиками указательных пальцев.

Физкультпаузу проводят преподаватели или учащиеся - физорги класса. Она способствует укреплению склеры глаза, повышению работоспособности цилиарной мышцы, благоприятно влияет на формирование рефракции глаз у школьников, улучшает кровообращение в глазах.

Разнообразить физкультпаузу можно путем использования следующего комплекса упражнений (5,6):

Комплекс 1

1. И.п. - стоя, руки сзади, пальцы в замок, 1-2 - отводя руки и голову назад, прогнуться – вдох, 3-4 - в и.п. - выдох. Повторите 4-6 раз.
2. И.п. - стоя. Частые моргания в течение 10-15 сек.
3. И.п. - стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и другую сторону. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.
4. И.п. - стоя, голову держать прямо. Посмотреть вверх, затем вниз, не изменяя положения головы. Повторить 6-7 раз.
5. И.п. - стоя, 1 - полуприсед; 2 - и.п. Повторить 10-12 раз.
6. И.п. - стоя, палец держать перед носом на расстоянии 25-30 см., переводить взгляд с дальнего предмета (смотреть в окно) на палец и обратно в течение 30-40 сек. Выполнять немедленно.

Комплекс 2

1. И.п. - стоя. 1 - отвести согнутые руки назад, соединить лопатки - вдох, 2 - руки вперед, как бы обнять себя - выдох. Повторить 8-10 раз.

1. И.п. - стоя. Закрыть глаза, крепко зажмуриться на 1-2 сек, затем открыть глаза. Повторить 8-10 раз.
2. И.п. - стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и в другую сторону. Повторить 6-8 раз каждой рукой.
3. И.п. - стоя. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону. Повторить 10-15 раз в каждую сторону.
4. И.п. - стоя, ноги врозь. 1-3 - наклоны туловища в сторону и возврат в и.п. повторить по 4-6 раз в каждую сторону.
5. И.п. - стоя, указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см. смотреть на палец в течение 4-6 сек., затем закрыть ладонью левой руки глаз на 4-6 сек. Смотреть на палец правым глазом, затем закрыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Проделать то же, но закрыть правый глаз. Повторить 4-6 раз.

Комплекс 3

1. И.п. - стоя, кисти к плечам. 1 - отвести локти назад - вдох; 2 - локти вперед - выдох. Смотреть вперед. Повторить 8-10 раз.
2. И.п. - стоя. Частые моргания в течение 10-15 сек.
3. И.п. - стоя. 1-2 - разогнуться, голову отвести назад - вдох. 3-4 - слегка наклониться вперед - выдох. Повторить 6-8 раз.
4. И.п. - стоя, голову держать прямо. Посмотреть вверх, затем вниз, не изменяя положения головы. Повторить 6-7 раз.
5. И.п. - стоя. 1 - полу присед; 2 - и.п. повторить 10-12 раз.
6. И.п. - стоя, палец держать перед носом на расстоянии 25-30 см., переводить взгляд с дальнего предмета (смотреть в окно) на палец и обратно в течении 30-40 сек. Выполнять медленно.

Комплекс 4

1. И.п. - стоя. 1 - отвести согнутые руки назад, соединить лопатки - вдох, 2 - руки вперед, как бы обнять себя - выдох. Повторить 8-10 раз.
2. И.п. - стоя. Закрыть глаза, крепко зажмуриться на 1-2 сек., затем открыть глаза. Повторить 8-10 раз.
3. И.п. - стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и в другую сторону. Повторить 6-8 раз каждой рукой.
4. И.п. - стоя. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону. Повторить 10-15 раз в каждую сторону.
5. И.п. - стоя, ноги врозь. 1-3 - наклоны туловища в сторону и возврат в и.п. повторить по 4-6 раз в каждую сторону.
6. И.п. - стоя, указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см. смотреть на палец в течение 4-6 сек, затем закрыть ладонью левой руки глаз на 4-6 сек. Смотреть на палец правым глазом, затем открыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Проделать то же, но закрыть правый глаз. Повторить 4-6 раз.

Комплекс 5

1. И.п. - стоя, кисти к плечам. 1 - отвести локти назад - вдох; 2 - локти вперед- выдох. Смотреть вперед. Повторить 8-10 раз.
2. И.п. - стоя. Частые моргания в течение 10-15 сек.
3. И.п. - стоя. 1-2 - разогнуться, голову отвести назад - вдох. 3-4 - слегка наклониться вперед - выдох. Повторить 6-8 раз.
4. И.п. - стоя, голову держать прямо. Переводить взгляд верх- направо, после чего вниз - налево, затем переводить взгляд по другой диагонали верх - налево - вниз - направо. Повторить по 6-8 раз в каждом направлении.
5. И.п. - кисти на затылок. 1-2-3 - пружинистые повороты туловища в сторону, 4 - в и.п. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз.
6. И.п. - стоя. Палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см, левый глаз закрыт. Переводить взгляд с дальнего предмета (смотреть в окно) на палец и обратно в течение 10-15 секунд. То же правым глазом.

***Упражнение «метка на стекле»***

В классе во время физкультминуток может использоваться следующая модификация данного упражнения. К оконному стеклу приклеить кружок 7x7 на уровне глаз стоящего ребенка. Учитель дает команду: «Все внимательно посмотрели на кружок (3-4 сек). Теперь давайте посмотрим на ... (дерево, здание, которое вы видите вдали из окна (3-4 сек). Теперь опять посмотрите на кружок на оконном стекле». Повторить упражнение 5-6 раз, поочередно переключая внимание каждого ребенка с метки на стекле на удаленные объекты, видимые из окна. Упражнение можно выполнять их исходных положений сидя и стоя.

Для детей с близорукостью это упражнение проводится для профилактики прогрессирования заболевания в кабинете охраны зрения или назначается в виде домашнего задания. Ребенок (в назначенных ему очках) становится у окна на расстоянии 30-35 см от оконного стекла. На стекле на уровне его глаз прикрепляется круглая метка красного цвета диаметром 3-5 мм. Вдали от линии взора, проходящей через метку, он намечает какой-либо, предмет для фиксации, затем поочередно переводит взор то на метку на стекле, то на этот предмет. Упражнения проводятся два раза в день в течение 15-20 дней. При отсутствии стойкой нормализации аккомодационной способности такие упражнения повторяются систематически с перерывами в 10-15 дней. Первые два дня продолжительность каждого упражнения должна составлять 3 минуты, последующие два дня - 5 минут и в остальные дни- 7 минут.

Во время регламентированных перерывов *при работе с видеодисплейными терминалами, персональными компьютерами* с целью снижения утомления зрительного анализатора целесообразно через каждые 20-25 минут выполнять следующие комплексы упражнений, их следует менять через каждые 2-3 недели. Упражнения выполняют сидя или стоя, отвернувшись от экрана (при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз).

Вариант 1

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 -4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 -6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1- 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 верх, на счет 1-6 прямо, после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну и в другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3- 4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
2. Не поворачивая головы (голова прямо), с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1 -6. Повторить 4-5 раз.
4. В среднем темпе проделать глазами 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

**Мероприятия для снятия статического утомления**

**мышц спины**

***Специальные упражнения для физкультминуток на уроках***

Для снятия статического утомления мышц спины и профилактики нарушений осанки в физкультминутки, проводимые на уроке, целесообразно включать следующие упражнения:

Комплекс 1(сидя за партой)

1. И.п. - руки на краю парты, встать, сесть.
2. И.п. - руки на поясе. Повернуться направо, локтем правой руки достать до спинки сиденья, вернуться в и.п. То же в другую сторону.
3. И.п. - руки над головой, локти вперед. Развести локти в стороны, прогнуться, вернуться в и.п.

Комплекс 2(сидя за партой)

1. И.п. - руки на парте. Руки вверх, потянуться, вернуться в и.п.
2. Руки на сиденье около спинки. Наклониться вперед, стараясь достать руками пол, вернуться в исходное положение.
3. И.п. - руки на столе. Сгибание пальцев в кулаки и разгибание.

Комплекс 3(стоя за партой)

1. И.п. - стоя к соседу по парте спиной, руки на поясе, наклониться назад, прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.
2. И.п. - руки за головой. Повернуть туловище вправо, вернуться в и.п. То же в другую сторону.
3. И.п. - основная стойка, руки за спиной. Переступанием повернуться направо, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Комплекс 4(стоя за партой)

1. И.п. - руки на поясе большими пальцами вперед. Наклониться назад, прогнувшись, вернуться в и.п.
2. И.п. - руки на поясе. Два пружинящих наклона вправо и влево.
3. И.п. - руки за спиной. Сделать полуприседание, вернуться в и.п. Каждое упражнение повторять 6-8 раз.

**Как успокоиться и не нервничать**

Советов на эту тему можно нарыть множество. Потому что советовать легко. Лицо сполоснуть? Да можно. Только эффект будет длиться пока не вытрешь. Представить себя маленьким белым облачком? Интересно, а как?  Когда на тебя надвигается большая злобная туча. Как успокоиться и не нервничать, когда обстоятельства вас к этому принуждают?

На самом деле всё не так уж сложно. И не надо изобретать велосипед. Воспользуйтесь проверенным методом. Он не сложный, но его не надо забывать применять. САМОЕ ГЛАВНОЕ: какой бы [**способ успокоиться**](http://antistress-spb.ru/novinki.php) вы не выбрали -  ПОЙМАТЬ СЕБЯ НА НЕРВАХ. Желательно на начальной стадии. ЭТО **ПЕРВЫЙ ШАГ**. Заметить у себя состояние нервозности и запротоколировать: «эге, нервишки то разболтались». Что самое интересное, не любим мы в этом признаваться. Порой человек покрыт красными пятнами, вопит не своим голосом, брызжит слюной и при этом утверждает, что совершенно спокоен.  Но себе признаться проще.  Как распознать приближение нервного стресса? У кого-то начинают потеть ладони, кто-то начинает грызть ногти, отстукивать чечётку под столом. У каждого есть свои характерные признаки неспокойствия. Замечайте их и следите за собой. ПРЕДУПРЕЖДЁН - ЗНАЧИТ ВООРУЖЁН. Если знаешь о приближении врага, его победить проще. В любом случае лучше не начинать нервничать, чем потом находить способ успокоиться. Но это уже высший пилотаж, этому сразу не научишься (хотя можно, было бы желание). Однако всегда самое главное - ОСОЗНАТЬ, что ПОРА УСПОКОИТЬСЯ и не нервничать, какой бы не была причина. Почему пора? Можно и попсиховать в своё удовольствие? Возможно это вызовет сочувствие коллег. Это тоже способ обратить на себя внимание. Если вам не нужен весь этот театр, то важно понять, что растраченные нервы - это высосанная из вас энергия, которую можно было бы с толком применить для избавления от этого самого «геморроя». Поэтому чем быстрее вам удастся перестать нервничать, тем быстрее вы решите проблему.

**ВТОРОЙ ШАГ:** Выдержите паузу. Вам потребуется от 1 до 10 минут в зависимости от вашего состояния и ваших способностей к [**снятию нервного напряжения**](http://antistress-spb.ru/novinki.php). Во время паузы переключитесь на любое спокойное занятие. Традиционный способ - перекур. Но его хватит ненадолго. И потом, курить весьма неполезно. Рекомендуется прогулка. Хотя бы по коридору (придумайте сами для чего). Можно остаться на рабочем месте, но отключить телефон. Произведите цикл дыхательных упражнений и снимите напряжение мышц. Подробные инструкции, как это правильно сделать изложены в бесплатных аудиоуроках [ЗДЕСЬ](http://antistress-spb.ru/novinki.php).

**ТРЕТИЙ ШАГ:** Взгляните теперь на проблему глазами постороннего. Что бы на вашем месте сделал ... здесь может быть вариант какого-то персонажа от реального до мультипликационного.

В действительности всё не так уж сложно и не так уж страшно. Главное, искать возможность для решения проблемы, а не зацыкливаться на самой проблеме. Если вы это осознаёте, то сможете быстро обучиться способности быстро успокаиваться и не нервничать даже по серьёзному поводу.

**Упражнения, которые помогают сосредоточиться и успокоиться**

**в состоянии шока или сильного стресса**

|  |
| --- |
| Дышите ритмично и глубоко. Проговаривайте про себя, что вы видите. |

Есть несколько простых упражнений, помогающих снять напряжение, избавиться от страха. Начните медленно, равномерно, глубоко дышать, сосредотачиваясь на всем многообразии ощущений, которые дают вам вдох и выдох. Второй способ: сделайте глубокий вдох через рот и через рот же выдыхайте воздух резкими толчками. Один выдох делится на четыре-пять порций. Десяти-пятнадцати дыхательных движений достаточно. Можно сосредоточиться на том, что вы видите или слышите, и начать про себя называть то, что вы видите или слышите, начиная каждую фразу словами «я вижу». Например: «Я вижу зелёную стену, я вижу картину на стене, я вижу черную раму у этой картины». И точно так же делайте с «я слышу»: «Я слышу голос моего соседа, я слышу, как шуршит газета». По мнению психологов, методика «я вижу» подходит большему количеству людей, но вы сами поймете, что лучше для вас.

**9 важных фактов о вашей работоспособности**

- С 6 до 7 утра – «окно», когда лучше всего работает долговременная память, вся полученная информация в этот промежуток усваивается легко.  
- С 8 до 9 включается логическое мышление, это наиболее подходящее время для любой деятельности, связанной - одновременно - с запоминанием и аналитикой.  
- С 9 до 10 утра – оптимальные часы для работы с информацией и статистикой.  
- С 11 до 12 дня эффективность интеллектуальных функций снижается, стало быть, можно переключить внимание на что-нибудь отвлеченное.

Например, послушать музыку.  
- С 11 до 14.00 – самое подходящее время для обеда. На эти часы приходится пик, как говорят на Востоке, «огня пищеварения», когда принятая еда переваривается и усваивается наилучшим образом.  
- С 12.00 до 18.00 – идеальное время для активного труда. Труд в более поздние часы вынуждает мозг работать на износ.

Первые признаки такого перенапряжения – сложности с засыпанием.  
- С 21.00 до 23.00 происходит наиболее полный отдых ума и

нервной системы.  
- С 23.00 до 1 часа ночи, во сне, идет активное восстановление тонкой энергии. В китайской медицине ее именуют «ци», индийские йоги называют ее «праной», современная наука величает нервной и мышечной силой.  
- С 1 до 3 часов, во сне, человек восстанавливает эмоциональную энергию.

**10 поводов для позитива в обычный рабочий день**

**Повод первый.** Как минимум, улыбнитесь коллеге, возможно, получите улыбку и хорошее настроение в ответ.  
 **Повод второй.** Какая атмосфера в коллективе? Может, стоит сделать комплименты коллегам и пожелать удачного рабочего дня. Очень часто человек счастлив от ощущения важности общего дела и своей роли в нем.  
 **Повод третий.** Подумайте о перспективах своего проекта. Быть может, сейчас он продвигается с трудом, но впереди наверняка ждет похвала, а, может, и премия. Или даже продвижение по службе!  
 **Повод четвертый.** Немножко домашнего уюта наполнит душу теплом. Будь-то цветок на подоконнике в кабинете или фото любимого на столе, или любимая музыка в плеере, если вы работаете не в офисе.  
 **Повод пятый.** Помечтайте о перерыве. Чай? Кофе? Капуччино? Просто поболтать с коллегами обо всем? А, может, об отпуске? Море, солнце пляж? Дальние страны? Или просто поваляться на диване? Заманчиво? А теперь можно бросаться в работу с удвоенным энтузиазмом.  
 **Повод шестой.** Если вас не устраивает размер зарплаты и нет никакой возможности ее повысить, но сама работа при этом нравится, возможно, стоит подумать, что вы приобретаете неоценимое – опыт работы и большие перспективы в дальнейшем.  
 **Повод седьмой.** За достигнутый, пусть даже самый минимальный, результат поощряйте себя. Добрым словом. Или чем-нибудь вкусненьким. Проведите занятие по самовнушению.  
 **Повод восьмой.** Порадуйтесь, что можете постоянно пополнять свой багаж знаний. Прогресс не стоит на месте, а это значит, что гибкость мышления и способность принимать правильные решения сделают вас высококлассным специалистом.  
 **Повод девятый.** Найдите минутку и посмотрите на себя в зеркало. Ведь наверняка там красивая, ухоженная женщина, которой очень к лицу сиреневый/бежевый/синий/серый цвет.  
 **Повод десятый.** Жизнь прекрасна! Помните, что у вас есть возможность выполнять свою работу наилучшим образом, получать похвалы и премии, быть ценным сотрудником, с мнением которого считаются. В конце концов, и лучшего друга или спутника жизни можно найти благодаря работе.  
 Позитив есть в каждом дне, он вокруг нас. Стоит только оглянуться, поделившись улыбкой и радостью с другими, и вы сделаете мир вокруг чуточку добрее! А позитив в работе – это очень важно. Если в вашей душе и вокруг вас царит хорошее настроение, то по фен-шую удача и процветание обязательно ждут вас!

**16 правил успеха в работе и жизни**.

1. Вылезайте из своей зоны комфорта и держитесь от неё подальше.  
Когда мы находимся в своей зоне комфорта, не происходит ничего, что имело бы значение. Люди часто говорят: «Мне важна стабильность». Мой ответ на это прост: «Стабильность для мертвецов».  
2. Никогда не сдавайтесь.  
С первой попытки почти никогда и ничего не получается. Если то, что вы делаете, не работает, это не значит, что так будет и дальше. Это значит всего лишь то, что вы выбрали неправильный подход. Если бы это было просто, этим бы занимались абсолютно все, и у вас не было бы шанса отличиться.  
3. Всегда двигайтесь вперёд.  
Никогда не прекращайте развиваться. Никогда не прекращайте совершенствоваться. Никогда не прекращайте заниматься чем-нибудь новым. В тот момент, когда вы перестанете пытаться сделать своё дело лучше, оно начинает погибать. Поставьте себе цель становиться лучше каждый день, пусть даже в чем-то малом. Руководствуйтесь японской концепцией кайдзен: небольшие ежедневные улучшения в результате приводят к большому успеху.  
4. Принимайте решения быстро.  
Запомните слова генерала Джорджа Паттона: «Молниеносно выполненный план сегодня в тысячу раз лучше идеального плана на завтра».  
5. Измеряйте всё, что для вас значимо.  
Клянусь, это работает. Всё, что постоянно учитывается, измеряется и наблюдается, становится лучше.  
6. Все, что оставлено без присмотра, разрушается.  
Если вы хотите отыскать еще неизвестные вам проблемы, тщательно присмотритесь к вещам, на которые давно не обращали внимания. Я вам гарантирую, что именно там и окажутся проблемы.  
7. Следите за своими конкурентами, но еще внимательнее следите за собственным делом.  
Когда вы изучаете своих конкурентов, помните, что издалека всё кажется идеальным. Даже планета Земля, если достаточно далеко от неё отлететь, выглядит как мирное место.  
8. Никогда и никому не давайте себя запугать.  
В нашем правовом обществе, в условиях равенства, у вас столько же прав заниматься своим делом, сколько и у всех остальных — при условии, конечно, что ваше дело не противозаконно.  
9. Не ждите от жизни справедливости.  
Жизнь несправедлива. Поблажки будут, только если вы сами себе их устроите. Вы достигнете цели только тогда, когда перестанете размышлять о справедливости.  
10. Решайте сами свои проблемы.  
Как только вы сможете сами находить ответы на свои вопросы, вы станете конкурентоспособны. Масура Ибука, один из основателей Sony, сформулировал это правило наилучшим образом: «Вы никогда не добьётесь успеха в науке, бизнесе или чём-либо другом, если будете следовать за остальными». Есть еще старая восточная пословица, которую я часто вспоминаю по этому поводу: «Мудрый человек — сам себе советник».

**Хроническая усталость: что делать и как побороть**

**Когда следует обращаться к врачу**

* Если у вас появилось непонятное ощущение вялости и упадка сил на протяжении последних двух или более недель
* Если ощущение усталости сопровождается ломотой в мышцах, болями, тошнотой, повышением температуры, депрессией или колебаниями настроения.

**Синдром хронической усталости: симптомы и признаки**

Вы чувствуете себя так, как будто участвовали в Бостонском марафоне. И это происходит с вами тогда, когда вы только что встали с постели. Вы чувствуете себя полностью обессилевшим. Это **симптомы синдрома хронической усталости**. Вы, как выжатая тряпка, как машина с израсходованным топливом. И это не только сегодня, а каждый день.

Можно назвать это состояние усталостью, или истощением, как хотите. Если вам знакомо это состояние, то в этом вы не одиноки. По частоте симптомов, с которыми люди обращаются к врачу, усталость занимает второе место после боли. Приблизительно у одной четвертой части всего населения Америки отмечаются эпизоды вялости и утомления. По степени выраженности признаков хронической усталости эти состояния варьируются от «пустякового» до неимоверного истощения сил и серьезных заболеваний.

**Хроническая усталость: причины возникновения**

Причины хронической усталости вокруг нас. В наибольшей степени и чаще всего потеря энергии и зависят от образа жизни человека. Неправильное питание, ожирение, строгая диета, отсутствие отдыха и физических упражнений, курение, употребление алкоголя — все это ложится тяжелым бременем на человека. Стресс, давление на работе и депрессия также могут постепенно приводить к такому состоянию, когда человек испытывает полное изнеможение. Даже такой фактор, как недостаточное употребление жидкости, может быть причиной усталости.

Действительно, любое заболевание может выбить вас из колеи, даже если после него прошло несколько недель. Хорошо известно, что вирусные инфекционные заболевания, например, мононуклеоз, гепатит и грипп, могут полностью лишить вас сил. Причиной таких состояний могут быть гормональные расстройства, такие, которые наблюдаются при болезни Аддисона или недостаточности функций щитовидной железы. Анемия, гипогликемия и пониженное кровяное давление также могут превратить вас в слабого новорожденного котенка. Такое же состояние может возникать при медикаментозном лечении этих заболеваний.

Синдром хронической усталости: причины возникновения

**Причины возникновения синдрома хронической усталости** до конца не изучены. Возможность его появления присутствует всегда. Хотя такая возможность есть, это расстройство не так вероятно, как можно подумать, основываясь на том, что о нем написано в популярной медицинской литературе последних лет.

**Вирус хронической усталости** иногда определяют как разновидность гриппа. Это тяжелое заболевание доводит людей до полной неподвижности и бездеятельности на много месяцев и даже лет. Характер **вируса хронической усталости** обычно похож на затянувшийся грипп или некоторые инфекционные заболевания. В течение ряда лет считали, что эта болезнь вызывается вирусом Эпштейн-Барра. В настоящее время врачи сходятся во мнении, что точная причина его неизвестна.

Действительно ли синдром хронической усталости – вирус? Возможно, речь идет не об одной причине, а о сочетании вирусной инфекции, нарушениях иммунной системы и других факторов. СХУ — это заболевание, которое оставляет у вас ощущение постоянного утомления. Однако если вы постоянно ощущаете усталость, это не значит, что у вас обязательно имеется именно это заболевание. Центр по контролю и профилактике заболеваний в Атланте установил определенные критерии, которыми должны руководствоваться врачи при установлении этого диагноза.

Согласно этим критериям, человек, страдающий СХУ:

* до этого был здоровым, уменьшение его активности, по крайней мере, за последние шесть месяцев составляет 50 процентов при том, что у него не отмечается других заболеваний, с которыми может быть связана усталость;
* у него отмечаются незначительное повышение температуры, боли в области глотки, лимфатических узлов, головная боль, боли в мышцах и суставах и нарушение сна, после которого он не чувствует себя отдохнувшим.

Лечения СХУ не существует, но обычно это заболевание заканчивается. У некоторых лиц отмечается полное выздоровление, у других остаются стойкие симптомы, которые то нарастают, то ослабевают.

**Cиндром хронической усталости: как лечить и восстанавливаться**

**Как лечить хроническую усталость?** Восстановить свои силы и побороть синдром хронической усталости можно следующим образом.

* Обеспечьте себе достаточный отдых. Недостаточный и нерегулярный сон может привести к истощению любого человека.
* Начните заниматься физкультурой. Тело человека во время отдыха склонно оставаться в покое. Чтобы прибавить себе энергии, достаточно позаниматься умеренными физическими упражнениями. Это могут быть простая прогулка, занятия аэробикой, быстрая ходьба, плавание, бег или велосипедная езда хотя бы три раза в неделю. Добавьте к этому разминку и упражнения для укрепления мышц. Все это составит вашу программу по восстановлению своих сил.
* Как вылечить хроническую усталость правильным питанием? Просто. Начните следить за тем, что вы едите. Питайтесь рационально. Следует иметь в виду, что пропуски приема пищи лишают вас необходимой энергии. То, что вы едите, не менее важно, чем количество пищи. Дефицит питательных веществ также может приводить к развитию усталости. Значительную часть в вашем питании должны занимать немолотое зерно и крупы, фрукты и овощи.
* Пейте жидкость. Усталость часто является следствием обезвоживания. Постарайтесь выпивать хотя бы восемь стаканов воды в день.
* Попробуйте взбодрить себя чем-нибудь. Часто оказывается полезным заняться чемлибо для подъема настроения, например, послушать музыку или посмотреть кинофильм. Будет замечательно, если вы сумеете уделить себе время: взять отпуск, купить себе какуюнибудь обновку или заняться любимым делом, чтобы подстегнуть интерес к жизни.
* Научитесь планировать свои дела и выделять приоритеты. Не многие задумываются, что правильная организация жизни и труда – это лучшее лекарство от хронической усталости. Большинство людей взваливают на себя слишком много дел и большую ответственность. Нагромождение проектов и обязательств, а также просто обдумывание их могут вызывать усталость. Хорошей стратегией является та, которая основывается на принципе «разделяй и властвуй». Поделите свои задачи на части и поочередно занимайтесь решением одновременно только одной проблемы.
* Если вы не знаете, как снять хроническую усталость – покажитесь врачу. Особенно если усталость затянулась у вас на две недели или дольше. Специалист подскажет вам, как вылечить хроническую усталость. Нужно выяснить, не скрывается ли за этим состоянием какое-либо заболевание. Для лечения этого состояния могут использоваться антибиотики, антидепрессанты и другие препараты.
* Попробуйте спросить в аптеке препараты от хронической усталости, какие пьют витамины при хронической усталости и т.д.
* Пересмотрите принимаемые вами лекарства. Усталость может быть проявлением побочного действия многих препаратов. Перепишите их на лист бумаги и покажите этот перечень своему врачу. Если потребуется, врач может предложить вам что-то взамен.

**Суперсон**

Случается, что времени в обрез, вы смертельно устали, а нужно сделать еще массу дел. Но голова уже не соображает, и все валится из рук — отдохнуть в таком случае просто необходимо. Быстро восстанавливать силы можно научиться.

Немецкий ученый Г. Бейер считает, что для восстановления сил важна самая первая фаза сна. Она длится 5 минут. Если дать человеку среди дня поспать ровно 5 минут, то, по мнению Бейера, он сможет в течение нескольких часов работать с повышенной продуктивностью. Этот кратковременный сон Бейер назвал суперсном.

Если у вас на лекции, на заседании, за чтением деловых бумаг или за рулем начинают слипаться глаза, надо сесть поудобнее, закрыть глаза и постараться отключиться  
от всего. Но прежде надо достать из кармана связку ключей, надеть ее на руку, зажать ключи в кулаке и свесить руку над полом. Через 5 минут кулак расслабится — ключи выпадут и дернут руку. Вы проснетесь. Потребуется еще 2—3 минуты, чтобы прийти в себя и сделать пару освежающих упражнений. Но использовать эту методику нельзя, если был принят алкоголь, успокоительные или снотворные средства, так как в этом случае временные границы фаз сна смещаются.

Чтобы быстро отдохнуть после работы, нужно лечь так, чтобы тело до колен лежало на диване, а голени и ступни свешивались, и положить согнутые в локтях руки за (а не под!) голову. Даже 5 минут, проведенные в этой позе, действуют как получасовой сон. Благотворность этой позы объясняется тем, что спина находится в выпрямленном положении, которое теряется, если положить ноги на диван.

**Питание для ума**

**Деятельность мозга очень сильно зависит от того питания, которое мы ему поставляем. При неправильном питании и образе жизни деятельность мозга может значительно ухудшиться. Как считают ученые, мозг наших древних предков увеличился именно благодаря улучшению питания. Теперь уже точно доказано, насколько наш интеллект зависит от пищи, которую мы употребляем: ребенок, недополучивший питательных веществ в период грудного вскармливания, будет менее развит, нежели его хорошо питавшийся одногодка.   
 Сахар:не все так просто** Многие считают, что такие продукты, как шоколад, бананы, да и вообще сахар в чистом виде являются наилучшим продуктом для быстрой стимуляции мозга. Да, это действительно так. Для правильной и полноценной работы нашему мозгу требуется глюкоза, причем в больших количествах. Но сахара бывают разные, а потому не все сладкое так полезно. Сахаросодержащие продукты, конечно, очень быстро, за несколько минут, «просветляют» мозг вследствие того, что сахар очень быстро распространяется по крови. Однако не менее быстро инсулин поглощает этот сахар, и за активной умственной деятельностью идет резкий спад, успокоение. Так что, как видите, сахар в чистом виде - палка о двух концах.   
Хорошие новости заключаются в том, что глюкоза содержится в некоторых углеводах, употребление которых не вызывает такого резкого спада. Съев на завтрак нужный продукт, можно не сомневаться, что его действие продлится не пару минут, а значительно дольше. Такими продуктами являются крахмалистые углеводы: хлеб, рис и другие зерновые продукты, орехи, бобы, а также картофель. Регулярно питаясь этими продуктами на завтрак, школьники и студенты получают отличную основу для занятий, подкрепляя свой мозг на весь учебный день.   
Резюмируя вышесказанное, можно сказать, что лучшей едой для перекуса во время напряженной умственной деятельности будет считаться не традиционная шоколадка или сладкий газированный напиток, а булочка с орехами.   
 **Жиры: мешают работе мозга**   
 Как оказалось, в избыточном количестве жиры не только портят фигуру, но и значительно ухудшают мозговую деятельность. Ученые проводили опыты над животными, одна часть которых получала хорошее питание, а другая - избыточное количество жира. В результате такого эксперимента первая группа животных была отлично приспособлена к жизни и умела решать все встающие перед животными задачи, а также была великолепно развита физически. Животные же с избыточным весом, откормленные жирной пищей, решать такие задачи не могли.   
Все это в той же мере относится и к человеку. Дело в том, что жиры препятствуют хорошему усвоению столь необходимых мозгу сахаров, а потому преобладание жира в организме сведет на нет поглощение сахара. Вот почему для развития умственных способностей в первую очередь следует похудеть, а также изменить свою диету, исключив из нее излишне жирные продукты.   
 **Белки = ускорение**   
 Для умственной деятельности белки важны не меньше, чем углеводы. Именно благодаря белку вырабатываются гормоны адреналин и допамин, которые, возбуждая мозг, ускоряют все реакции, в том числе и мыслительные процессы. Больше энергии - большая продуктивность работы. Добавляйте в свой рацион белок, неважно, растительного или животного происхождения. При этом следите, чтобы животный белок не был жирный: рыба, морские продукты, маложирное мясо. Из растительных белков выбор продуктов особенно богат: фасоль, горох, чечевица, соя, баклажаны, орехи, грибы.   
 **Витамины и минералы: естественная подпитка**   
 Практически нет такого витамина, который бы не влиял на память, скорость реакции и многие другие характеристики. Например, железо, цинк, а также витамины группы В в значительной мере улучшают память, а недостаток их в рационе существенно ее ухудшает. Для получения этих микроэлементов и витаминов следует поглощать стручковые, хлеб, морепродукты, зеленые овощи, фасоль, сухофрукты, молоко, изделия из муки, крупы. Кальций и магний отвечают за деятельность нервной системы, а, поскольку мозг состоит из нервных клеток, то передача импульсов между ними имеет наиважнейшее значение для мозговой деятельности в целом. Эти микроэлементы содержатся в молочных продуктах, бананах, арахисе, апельсинах, пророщенной пшенице и кураге. Не следует бросаться на искусственные витамины, продающиеся в аптеке. Самыми лучшими являются те, которые содержатся в натуральных продуктах, тем более что все перечисленные выше продукты не являются дефицитом.   
 **Переедание - перетягивание каната** Даже соблюдая правильный режим питания, нелегко порой злоупотребить некоторыми особенно вкусными и любимыми продуктами. Неправильно было бы думать, что чем большее количество полезного для мозга продукта мы съедаем за один раз, тем легче будет нам соображать. Как раз наоборот, чем больше мы едим, тем меньше сил остается у организма на какую-либо деятельность, кроме переваривания пищи: сразу после очередной трапезы кровь устремляется в пищеварительные органы вместо мозга. Таким образом, умственная деятельность замедляется, и на несколько часов мы не в состоянии активно думать и работать.   
 Для решения этой проблемы пересмотрите свой рацион в середине рабочего или учебного дня: исключите тяжелые и жирные продукты, уменьшите порции крахмалистых углеводов, зато можете налечь на белки - они будут стимулировать умственную деятельность.   
Не пренебрегайте и водой! Американские исследования показали заметное улучшение в учебе школьников при частом употреблении чистой питьевой воды в течение учебного дня. Но не путайте воду с кофе: кофеин обезвоживает организм, а в больших концентрациях и вовсе дает эффект, прямо противоположный тому, который ему обычно приписывают.   
 **Таким образом, вот основные правила питания «для ума»:**   
**1.** Не переедайте   
**2.** Заменяйте сахар углеводами   
**3.** Ешьте белки   
**4.** Пейте больше воды

Питание при повышенных умственных нагрузках

Ученые считают, что мозг наших древних предков увеличился именно благодаря улучшению их рациона. Сейчас уже точно доказано, что питание влияет на качество умственной работы напрямую. И речь здесь не только о старой, доброй глюкозе, но и массе других питательных веществ: наш мозг берет из пищи все самое лучшее. И чтобы он смог это лучшее взять, мы должны ему это дать. Иначе затертое выражение «нервные клетки не восстанавливаются» может обрести новый смысл. Ведь губят нервные клетки не только стрессы, но и отсутствие необходимых мозгу питательных веществ. Последствия, как можно догадаться, — не самые приятные. Забывчивость, рассеянность внимания, неумение сосредоточиться — лишь некоторые из них... Так как же питаться в период интенсивных умственных нагрузок?

**Пища для ума — натуральная и разнообразная**

В плане потребностей мозга человека эволюция мало что изменила. Как и тысячи лет назад, нервной системе homo sapience требуется кислород, глюкоза, витамины и микроэлементы. Но если раньше человек получал все это из «кладовой природы» напрямую, то сейчас всеми силами пытается улучшить, изменить, модифицировать. Получается — с разной степенью эффективности. С одной стороны, еду практически освободили от опасных для организма паразитов, с другой — снабдили ее массой ненужных веществ, которые угнетают нервную систему. Добавки, ароматизаторы, усилители вкуса, консерванты и другие балластные вещества не имеют никакой питательной ценности, но многие из них обладают способностью связываться с холестерином и засорять сосуды. Как следствие, страдает кровоснабжение мозга, ухудшается память, снижается интеллект. Кроме того, в промышленно обработанных продуктах содержится очень мало необходимых мозгу природных микроэлементов. Нервная система буквально истощается без витаминов, фосфора, йода, калия...

Поэтому первое и главное условие питания при повышенных умственных нагрузках — натуральность рациона.

Мнение специалиста. Олег Глебович Ленев, врач-невролог научно-консультативного отделения Клиники НИИ Питания РАМН: «Только натуральные, свежие продукты способны обеспечить нашу нервную систему всем, что ей необходимо. Свежие овощи и фрукты содержат антиоксиданты, защищающие клетки мозга от губительного воздействия свободных радикалов и токсических веществ. Я всегда рекомендую своим пациентам свежевыжатые соки. Прекрасно влияют на нервную систему папайя, грейпфрут, фейхоа».

**Не пересластить пилюлю**

Чем слаще жизнь, тем лучше нашему мозгу, — этот нехитрый принцип в разных вариациях сейчас обыгрывают множество рекламных роликов: батончиков, газировки, пирожных, шоколадных яиц... Мол, не только вкусно, но и думать помогает. Так-то это так: глюкоза действительно необходима нашему мозгу. Но употребляя ее в составе шоколадных батончиков, мы, во-первых, перегружаем свой организм массой балластных добавок. Во-вторых, достигаем временного эффекта. Организм быстро усваивает сахар, и после недолгого всплеска умственной активности наступает неминуемый ее спад: утомление и желание поспать одолевает сластену с новой силой.

В этом отношении — более надежный источник глюкозы крахмалистые углеводы: хлеб, рис и другие зерновые продукты, орехи, бобы, кукуруза, а также картофель. На получение глюкозы из крахмала требуется больше времени, чем на усвоение концентрированного сахара. Следовательно, съев крахмалистые продукты, вы не почувствуете резкого всплеска умственной активности, но и резкого спада со всеми вытекающими последствиями тоже не будет.

**30 привычек, от которых НУЖНО отказаться**  
1. Терпеть то, что тебе не нравится.  
2. Общаться с людьми, которые убивают твою самооценку  
3. Думать о том, что скажут другие.  
4. Пытаться держать все под контролем.  
5. Плыть по течению и выбирать путь наименьшего сопротивления.  
6. Держать свое мнение и все чувства при себе.  
7. Бояться рисковать.  
8. Думать только о других, а не о себе.  
9. Стараться понравиться всем.  
10. Забывать о близких и родителях.  
11. Проводить все свободное время в четырех стенах.  
12. Постоянно спешить.  
13. Осуждать себя.  
14. Бояться ошибок.  
15. Говорить «я не могу» и настраивать себя на неудачу.  
16. Сравнивать себя с другими.  
17. Зацикливаться на прошлом.  
18. Думать только о будущем.  
19. Жаловаться на жизнь.  
20. Держать в себе обиду.  
21. Покупать и хранить ненужные вещи.  
22. Делать все самостоятельно.  
23. Пытаться быть совершенной.  
24. Перекладывать ответственность на других.  
25. Давать обещания, которые не сможешь сдержать.  
26. Думать о плохом.  
27. Стесняться.  
28. Повторять свои ошибки.  
29. Завидовать.  
30. Хмуриться.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Валеология. Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. / Под ред. И.И. Брехмана. СПБ.: Наука, 1993, 269с.
2. Дичев Р.Р., Гасаров К.Е. Проблема адаптации и здоровье человека. М.: Медицина 1976.
3. Зубкова В.М. Изменение функционального состояния организма учащихся в течение учебного дня и учебной недели. // В кн.: Гигиеническая оценка обучения учащихся в современной школе. М.: 1975.
4. А. Лещинский "Берегите здоровье"
5. И. Куценко , Ю.В. Новиков "Книга о здоровом образе жизни
6. И. Воробьев "Слагаемые здоровья"
7. П. Березин, Ю. В. Дергачев "Школа здоровья"1. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. - М., 1996.
8. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. - М., 2000.
9. Коц Я.М. Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986
10. Матвеев Л.П. К перспективам разработки общей теории физической культуры и спорта. - //Теор. и практ. физ. культ., 1998, № 12, с. 11-15.

11. Мергаутова Я. Функции физической культуры, обусловленные изменением содержания труда и жизненной среды в условиях научно-технической революции. - М.: ГЦОЛИФК, 1999. 12. Очерки по теории физической культуры: Труды ученых соц. Стран. Сост. и общ. ред. Матвеев Л.П, - М.: Физкультура и спорт, 1998. 13. Пономарев Н.А. Проблема системообразующего фактора физической культуры. - //Теор. и практ. физ. культ., 1999, № 5, с. 5-7. 14. Теория и методика физического воспитания. /Под ред. Матвеева Л.П. и Новикова А. Д. В 2-х т. - М.: ФиС, 2000.

Электронные ресурсы:

1.Биология, обучающая энциклопедия: http://www.informika.ru/text/database/biology/

2. Здоровье и образование www.valeo.edu.ru