

Рецензия

на контрольно-измерительные материалы для начальной школы, представленные автором-составителем Сиряченко Яной Александровной, учителем начальной школы МБОУ- СОШ №23 г. Армавира Краснодарского края по предмету «Окружающий мир» (4класс, УМК «Перспектива»)

Целью рецензируемых материалов является проведение опроса, оценка работы и установление степени усвоения учащимися изученных тем по предмету.

Контрольно-измерительные материалы включают в себя тестовые задания, которые позволяют проверить ключевые знания учащихся по темам, пройденным в определенный период.

Представленные тесты Сиряченко Я.А. для учащихся начальных классов составлены на основе требований ФГОС НОО к результатам обучения позволяют отследить динамику в предметной подготовке каждого ученика по окружающему миру. Вопросы составлены на основе научно-познавательного текста и разноуровневых тестовых заданий по основным темам предмета, что обеспечивает удобство в их использовании и помогает оценить у младших школьников способность к саморегуляции, самоконтролю, самокоррекции.

При составлении тестов Сиряченко Яна Александровна учитывала психологические особенности класса, возраст и подготовку учащихся. Данного вида задания заставляют ученика мыслить, рассуждать, переживать радость от выполненной работы, в целом учат решать поставленные задачи.

Рецензируемые материалы окажут существенную помощь педагогам в организации и проведении уроков по предмету «Окружающий мир», также могут быть опубликованы и использованы в учебном процессе.

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры социальной,
специальной педагогики и психологии
ФГБОУ ВО «АГПУ», Армавир



/Лахмоткина В.И./

Подпись *Лахмоткина В.И.*
удостоверяю
Нач. ОК *А.П. Павлова*

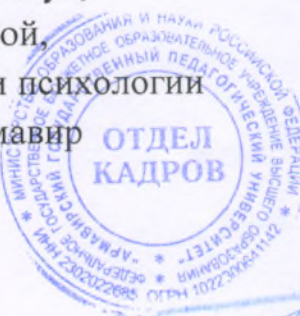
Рецензия

на дидактические материалы для начальной школы, представленные авторами- составителями Деменок Натальей Анатольевной и Сиряченко Яной Александровной- учителями начальных классов МБОУ-СОШ №23 г. Армавира Краснодарского края по предмету: «Русский язык»

Дидактические материалы предназначены для организации работы с учащимися 1-4 классов. Цель разработки данных материалов заключается в реализации принципов активного обучения. Все задания систематизированы и составлены на основе требований ФГОС НОО второго поколения с опорой на принципы личностно-ориентированного и системно-деятельностного подходов к организации обучения русского языка. Материал «Орфограммы в загадках» помогает учителю разнообразить работу на уроке. В зависимости от тематики, загадки содержат круг сведений об окружающей среде. Использование загадок дает возможность сконцентрировать внимание на наиболее трудной орфограмме. Главная особенность загадки в том, что она представляет собой логическую задачу. Отгадать загадку - значит найти решение задачи, совершить довольно сложную мыслительную операцию. Данные задания позволяют более творчески подходить к оценке знаний учащихся, привлекать к работе всех учащихся класса, активизируют мыслительную деятельность учеников. Кроме того, использование данного дидактического материала положительно влияет на эффективность усвоения учебного материала и повышает интерес к предмету. Неоспоримым достоинством данных дидактических материалов является их универсальность, позволяющая использовать задания как на уроках, так и во время внеклассной работы.

Рецензируемые материалы окажут существенную помощь педагогам в организации уроков русского языка, а также могут быть опубликованы и использованы в учебном процессе.

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры социальной,
специальной педагогики и психологии
ФГБОУ ВО «АГПУ», Армавир



[Handwritten signature] /Лахмоткина В.И./

Подпись *Лахмоткина В.И.*
удостоверяю
Нач. ОК *[Handwritten signature]*

УДК-316.6
ББК-88.5
С 69

Печатается в соответствии с приказом № 19
от 09 февраля 2015 г. «Об итогах конкурса
научных проектов фонда «Наука»

Исследование выполнено при финансовой поддержке Минобрнауки РФ в рамках базовой части государственного задания высшим учебным заведениям и научным организациям в сфере научной деятельности в рамках проекта № 1144 «Модель подготовки педагога начальной школы в соответствии с требованиями профессионального стандарта педагога»

Редакционная коллегия –

И.В. Ткаченко – доктор психологических наук, профессор АГПУ
В.И. Спирина – доктор педагогических наук, профессор АГПУ
Л.Г. Лисицкая – доктор филологических наук, профессор АГПУ
Е.А. Соболева – кандидат педагогических наук, доцент АГПУ
Е.В. Евдокимова – старший преподаватель АГПУ

С 69 Социально-психологические проблемы современной семьи: материалы V Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных (Армавир, 30 сентября 2015 года) / под общ. ред. И.В. Ткаченко. – Армавир: РИО АГПУ, 2015. – 376 с.

ISBN 978-5-89971-466-5

В сборнике представлены теоретические, экспериментальные и прикладные исследования специалистов разных стран, раскрывающие особенности развития личности в условиях семейного воспитания и социально-психологические аспекты семьи.

Сборник предназначен для специалистов высшей школы, студентов, учителей, воспитателей и аспирантов, а также всех читателей, интересующихся проблемами личности и семьи.

Печатается в авторской редакции

УДК-316.6
ББК-88.5

ISBN 978-5-89971-466-5

© Авторы статей, 2015
© Оформление. ФГБОУ ВО «Армавирский
государственный педагогический университет», 2015

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE
OF THE RUSSIAN FEDERATION**

**Federal State Budgetary Educational Institution
of Higher Education
«Armavir State Pedagogical University»**

**SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS
OF A MODERN FAMILY**

**V INTERNATIONAL SCIENTIFIC
AND PRACTICAL CONFERENCE
OF STUDENTS, GRADUATES AND YOUNG SCIENTISTS**

Armavir, 30 September 2015

**Armavir
ASPU
2015**



Кичинёва В.И. Семья, как основной фундамент становления личности ребёнка.....	150
Козловская Я.А. Роль женщины в семейных отношениях в послесвадебной обрядности кубанского казачества.....	153
Колабухова И.А. Актуальные проблемы современной семьи.....	156
Кот Г.В. Парикмахер как главный автор создания внешнего образа человека.....	159
Котова И.Б. Психологические паттерны жизненного ресурса личности.....	164
Кошанская А.Г., Шавернева Ю.Ю. Психологические особенности семейных установок современной женщины в добрачный период.....	171
Краснова Л.В., Торохина Л.А. Организационно-содержательная модель деятельности педагога-психолога с семьёй в рамках реализации требований ФГОС ДО.....	177
Куликовская И.Э., Стрельникова Н.Л. Взаимодействие дошкольной организации с семьёй: современный контекст.....	181
Кулинцева Ю.С. Психологические особенности личности лидера: исследовательские подходы.....	187
Кушхова Д.С. Социально-психологические проблемы подготовки юношей и девушек к семейно-брачным отношениям.....	192
Лахмоткина В.И. Особенности воспитания и развития личности ребенка с заиканием в семье.....	195
Лепшокова В.В. Психологические особенности проявления детской агрессивности в семье.....	199
Лукьяненко О.Д. Приобщение дошкольников к семейному чтению книг кубанских писателей как средство патриотического воспитания.....	203
Маркина О.В. Психологическое насилие над детьми в семье.....	207
Маркова Е.А. Развитие коммуникативных умений у детей старшего дошкольного возраста в игре.....	21
Матвеева Л.А. Роль женщины в современном мире.....	214
Мачкалян К.А. Влияние психологической коррекции на формирование стратегии поведения в конфликте у супругов с разным уровнем личностной тревожности.....	217
Медведева А.А. Семья в современном мире.....	221
Мимикина А.А. Психологические установки современных матерей на воспитание детей раннего и младшего дошкольного возраста в семье.....	224
Недбаева С.В., Москвитина В.Л. Психологическое сопровождение развития гиперактивных детей дошкольного возраста.....	227
Недбаева С.В., Псевкунова А.А. Особенности конфликтных ситуаций между супругами на разных этапах жизненного цикла семьи.....	232
Низова Е. Формирование родительской позиции в период ожидания ребенка.....	237

Пикитин А.А. Преодоление детско-родительских конфликтов в семье.....	240
Окорочкова Е.В. Субъектная привлекательность и значимость патриотических представлений об Отечестве для современных россиян.....	243
Петрова Н.В. Социально-психологическая помощь подросткам из семей, отягощённых алкогольной зависимостью.....	249
Петросян С.К. Карьерный и профессиональный рост или семья.....	253
Платошина Н.А., Дудникова С.А. Взаимодействие дошкольной образовательной организации и семьи в процессе патриотического воспитания дошкольников.....	255
Протасова Д.Д. Сказкотерапия как одно из направлений психологической работы.....	259
Прокопенко Я.В. Анализ роли женщины в современной семье как экономическая и социокультурная проблема.....	262
Пупкова О.В. Единство семьи и школы в воспитательном процессе.....	266
Рубилкина Р.А. Какая она современная семья.....	268
Рыбакова А.А., Козловская Я.А. Роль семьи в организации внеурочной деятельности в современной начальной школе.....	272
Садвакас А.С. Социально-психологические меры формирования устойчивых семейных отношений в замещающей семье.....	275
Сиряченко Я.А. Игра как способ социализации детей.....	278
Скиба Н.В. Духовность как ценностная составляющая личностного развития ребёнка в семье.....	280
Смирнова Н.П. Семья в современном обществе. Функции и проблемы.....	284
Соболева Е.А., Соболева Е.А. Факторы гендерного воспитания детей в семье.....	288
Стебенева Е.М., Белоус О.В. Содержание конструктивных способов выхода из кризиса.....	291
Стойникова Т.В. Психологические проблемы молодой семьи.....	293
Танасова А.М. Взаимодействие семьи и школы в воспитании ребёнка с девиантным поведением.....	296
Токаев А.Р. Психологические особенности духовно-нравственного воспитания в семье.....	300
Ткаченко И.В., Барадакова Н.В. Страх как ценностно-значимый элемент частной жизни студентов вуза.....	307
Ушанева И.В., Спирина М.Л. Формирование патриотической воспитанности у детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями.....	309
Федяева И.А. Причины и проявления тревожности у детей дошкольного возраста.....	317



- ни в коем случае нельзя лишать ребенка еды, бить, ругаться бранными словами, кричать, надолго ставить в угол, наказывать в публичном месте, повторять свои требования множество раз;

- следует помнить, что приемные дети любое наказание воспринимают несправедливое и боль. Для быстрого вхождения ребенка в семью родители должны учитывать его возраст, разнообразные интересы, предьявлять к ребенку максимально все: более усложняющиеся требования, чаще ставить ребенка в позицию организатора семейных дел, помогать оценивать результативность дел, искать причины успехов и неудач.

Своевременность проведения психолого-педагогических мер будет способствовать устранению социокультурных барьеров в воспитании и укреплению устойчивых семейных взаимоотношений между замещающими родителями и ребенком, что приведет к полноценному гармоничному становлению личности ребенка: развитию терпимости, формированию адекватной самооценки, повышению уровня ответственности и развитию способности к мирозерцанию и саморефлексии.

Успешность профилактических мер по воспитанию ребенка будет в большей степени также зависеть не только от степени психолого-педагогической компетентности замещающих родителей, но и от уровня их морально-этических качеств - степени развития родительских способностей, степени осознанности привязанности к ребенку, чувства ответственности за будущее ребенка, гуманистического желания помочь ребенку.

Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать вывод, что совершенствование существующей системы семейного устройства и укреплению семейных взаимоотношений между родителями и детьми в замещающих семьях должно быть прежде всего направлено на обеспечение интересов самого ребенка - полноценному развитию его интеллектуальных способностей и гармоничному становлению личности.

Я.А. Сиря

ИГРА КАК СПОСОБ СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ

С первых дней своего существования человек окружен другими людьми, самого начала жизни он включен в социальное взаимодействие. В процессе взаимоотношений с людьми человек приобретает определенный социальный опыт, который становится неотъемлемой частью его личности.

Социализация личности осуществляется в процессе адаптации к окружающей среде и к социальным отношениям. Социальная адаптация - это вхождение личности в социально-ролевые связи и отношения, овладение социальными нормами, правилами, ценностями, социальными отношениями и действиями. Так же механизмом социализации личности выступает воспитание - управляемый и целенаправленный процесс, в ходе которого в сознании личности закрепляются общественно одобренные нормы и правила поведения, моральные и нравственные ценности, отношения, существующие в обществе. Многое зависит от того, в каких условиях развиваются и проходят социализацию конкретные личности.

Социализация - не пассивный процесс, а активный, где важную роль играют установки, обуславливающие избирательность личности как объек-

тивности. Детство - это особый мир, который сохраняется в душе человека на протяжении всей жизни. Мир фантазии, выдумки у детей связан с игрой. Во все времена дети разных народов играли и играют, подражая взрослым, реализуя свои желания и творческие способности.

Игра - сильнейшее средство развития ребенка. Это одно из важнейших воспитательных средств развития человеческих, психологических свойств и качеств: понимания, памяти, наблюдательности, терпения, воли и т.п. Игры воспитывают нравственные качества партнерства, совместимости, дружбы, сотрудничества. В процессе игры происходит социализация ребенка, его адаптация к окружающему миру.

К.Д. Ушинский писал: «Если педагогика хочет воспитать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях...».

Н.К. Крупская в своих сочинениях писала, что у каждого ребенка есть потребность в игре, которую можно объяснить его стремлением познакомиться с окружающим. Она отмечала: «Малыши подражают взрослым в своих играх. А самостоятельная подражательная игра, которая помогает осваивать полученные впечатления, имеет громадное значение, гораздо большее, чем что-либо другое». Основное назначение игры - педагогическое: она издавна является одним из основных методов развития и становления личности.

Какие бывают игры? Игры: познавательные, интеллектуальные, строительные, игра-общение, музыкальные, художественные, народные, игры-драматизации, подвижные, спортивные, дидактические, игры-конкурсы, игры-эстафеты, сюжетно-ролевые, режиссерские, деловые, игры-тренинги, игры-развлечения, игры-шутки, игры на воздухе, в помещении, игры для капитанов, для болельщиков, игры с залом, настольные, на воде, индивидуальные, групповые, массовые, длинные, сезонные, малоподвижные, игры мальчиков, игры девочек, игры с мячом, со скакалкой и т.д.

Дидактические игры - разновидность игр с правилами, специально созданных педагогикой в целях обучения и воспитания детей. Музыкальные игры знакомят детей с творческими возможностями музыкального мира, развивают у них чувство ритма, координацию слуха и голоса. Подвижные игры - важнейшее средство физического воспитания детей, они требуют от играющих определенных действий.

Функции игры.

Обучающая функция - развитие общеучебных умений и навыков, таких, как память, внимание, восприятие информации различной модальности. Развлекательная функция - создание благоприятной атмосферы на занятиях, превращение урока из скучного мероприятия в увлекательное приключение. Коммуникативная функция - объединение учащихся в коллектив и установление эмоциональных контактов. Развивающая функция - гармоничное развитие личностных качеств для активизации резервных возможностей личности. Воспитательная функция - психотренинг и психокоррекция проявления личности в игровых ситуациях.

Задачи игр.

Воспитывают: дисциплину, дети приучаются к соблюдению правил, умеют контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других, эстетическое воспитание, морально-этическое воспитание.

Развивают: чувство товарищеской солидарности, коммуникабельности, умение общаться, нравственные качества, понимание, память, наблюдатель-



Печатается по решению заседания кафедры физической культуры и медицинских дисциплин АГПУ от 20 января 2017 г., протокол № 6

СОДЕРЖАНИЕ

УДК –37.014

ББК-51.1

3 46

Научный редактор

А.И.Мацко - кандидат педагогических наук, доцент, зав.кафедрой физической культуры и медико-биологических дисциплин АГПУ

Ответственные редакторы

В.Г.Василенко - доцент кафедры физической культуры и медицинских дисциплин АГПУ

Е.Б.Тютюнникова - доцент кафедры физической культуры и медицинских дисциплин АГПУ

Ж.А.Арушанян - доцент кафедры физической культуры и медицинских дисциплин АГПУ

Здоровьесберегающее образовательное пространство: профилактика вредных привычек, охрана здоровья молодежи: материалы Всероссийской научно-практической конференции (г.Армавир, 11 апреля 2017 г.) / Научн. ред. А.И. Мацко, отв. ред. В.Г.Василенко, Е.Б.Тютюнникова, Ж.А.Арушанян – Армавир: Армстайлинг ИП Калегин Ю.В., 2017. – 116 с.

В сборнике материалов научно-практической конференции собраны статьи преподавателей вузов, учителей, магистрантов, студентов, отражающие проблемы влияния экологии на здоровье, здорового образа жизни и здоровьесбережения, а также укрепление здоровья и профилактике заболеваний у школьников и студентов.

Сборник рекомендован преподавателям вузов, техникумов, учителям школ, школьникам и студентам, а так же всем тем, кто интересуется проблемами укрепления здоровья.

Печатается в авторской редакции



Алексова А.В., Деганд К.В., Заика Е.С. Процессы акселерации и ретардации	5
Авагян Л.Г. Нарушения сна и их профилактика	7
Боднар Н. О. О безопасности жизнедеятельности человека в современных условиях	9
Бабаева А.Е. Природные особенности и экологические проблемы Московского района.	10
Белоус Ю. А. Наследственные заболевания человека, вызванные аберрациями хромосом	12
Большешанова М.В., Арушанян Ж.А. Физическая культура как неотъемлемая часть формирования общей и профессиональной культуры личности современного учителя школы	14
Василенко В.Г. Особо опасные инфекции: история болезни чумы	17
Василенко В.Г. История болезни: полиомиелит	25
Василенко А.Н. Применение компьютерных технологий медицине	28
Вовк Е.Е., Арушанян Ж.А. К вопросу о состоянии здоровья населения Кубани	29
Гульдерова В.Н., Тютюнникова Е.Б. Роль мух в природе и жизни человека	31
Горбачев И.Ю., Бегус Г.В. Подготовка к сдаче норм ГТО 5 ступени в общеобразовательной школе	33
Демеенок Н.А. Антиникотиновое воспитание школьников на уроках окружающего мира	34
Ермакова М.В. Польза продуктов пчеловодства для человека	37
Закарян Г.З. Внедрение ГТО в АГПУ	39
Затолокина А.Ю., Арушанян Ж.А. К проблеме о курении в детском возрасте	42
Заикин Г.Ю. Специфическое воздействие средств вооружения на состояние окружающей среды	44
Замиховская Е.Н. Формирование позитивного отношения обучающихся к здоровому образу жизни	47
Заика Е.С. Речевые нарушения и как их избежать	49
Захарян К.К. Профилактика утомления глаз при чтении, работе за компьютером у лиц с нарушениями рефракции	50
Коповаленко В.В. Основные методы профилактики при нарушении слуха у детей	52
Колабухова И.А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе	54
Кудинова М.А., Облогина И.С., Тихоненко М.А., Арушанян Ж.А. К вопросу о формировании потребности в здоровом образе жизни у студентов педвузов	57
Киселева Н.А. Физиологические и нравственные проблемы ЭКО	59
Кузнецов А.А. Современные технологии в помощь инвалидам	61
Кривнева Е.Д. Фтор в зубных пастах: польза или вред	62

Макашова А.В., Арушанян Ж.А. Факторы, определяющие здоровье
 Мякинских А. Профилактика бытовых, детских и спортивных травм
 органа зрения.
 Санегин В.А. Инфаркт миокарда: понятие, причины, симптомы и про-
 филактика
 Сиряченко Я.А. Йога в школе - это реальность!!!
 Орлова Е.Н. Актуальные проблемы здоровья молодежи
 Пушина В.С., Арушанян Ж.А. Социально-экологические проблемы Ку-
 бани
 Погосян Т.П. Здоровьесберегающие технологии на уроках русского
 языка и литературы
 Попова Т.П., Арушанян Ж.А. Основные экологические проблемы го-
 рода Краснодара
 Пикавцов Н.Н. Педагог и современное образование
 Родимцева Е.Б. Влияние шоколада на организм человека
 Рыбалко И.М., Папоян М.А. Значение здорового образа жизни для де-
 тей дошкольного возраста
 Сыррева В. Виды нарушения зрения у детей и их профилактика
 Стах С.И., Арушанян Ж.А. Охрана здоровья детей в краснодарском
 крае
 Стешенко Д.С. Педагогические особенности формирования технико-
 тактической подготовленности в баскетболе
 Титовец Е.В. Исследовательская и проектная деятельность как средство
 формирования экологической культуры обучающихся
 Хажева М.А. Использование здоровьесберегающих технологий на уро-
 ках английского языка
 Чаплыгина М.Е. Из опыта работы учителя начальных классов по при-
 менению здоровьесберегающих технологий
 Черных А.А. Солнце и здоровье человека
 Шахова Е.С. Зевайте на здоровье
 Шахова Е.С. Осторожно – храп!
 Шахова Е.С. Икота как симптом
 Шевелев Н.С., Решетникова А.А., Арушанян Ж.А.
 К вопросу о загрязнении воздуха как глобальной экологической пробле-
 ме человечества



А.В.Алексова, К.В. Деганд, Е.С.Занка
ПРОЦЕССЫ АКСЕЛЕРАЦИИ И РЕТАРДАЦИИ

64
 66
 67
 69
 73
 75
 77
 80
 82
 86
 87
 90
 92
 93
 97
 99
 102
 105
 107
 110
 112
 113

Акселерация и ретардация являются взаимно-противоположными про-
 цессами, их изучение является привлекательным для нынешних ученых. Охра-
 на здоровья подрастающего поколения является важнейшей государственной
 задачей, так как известно, что фундамент здоровья взрослого населения страны
 закладывается во внутриутробном периоде развития.

В настоящее время проблема акселерации и ретардации очень актуальна,
 как как в разных научных организациях ученые с давних времен занимаются
 этим вопросом. Данной проблемой занимались многие авторы и ученые, как
 Белая Н.Г., Безруких М.М., Ермолаев Ю.А., Обреимова Н.И. и др.

Акселерация – это ускоренное физическое и психическое развитие в дет-
 ском и подростковом возрасте. Этот процесс характеризуется ускоренным ста-
 новлением функций организма не только в период внутриутробного развития,
 но и после рождения. Негативным явлением акселерации является уменьшение
 жизненной емкости легких и снижение мышечной силы, диспропорциональ-
 ность физического развития, особенно в сторону избыточности массы тела.

На сегодняшний день выделяют акселерацию внутригрупповую и эпо-
 хальную.

Эпохальная акселерация заключается в ускоренном физическом развитии
 детей и подростков в сравнении с предшествующими поколениями. Ее прояв-
 ления заметны уже на стадии внутриутробного развития. Например, у совре-
 менных детей раньше происходит становление репродуктивных функций.

Внутригрупповая акселерация – это быстрый ускоренный физический
 процесс становления отдельных детей и подростков в определенных возраст-
 ных группах. Дети, у которых проявляется явление внутригрупповой акселе-
 рации характеризуются более высоким ростом, большей мышечной силой и
 возможностями дыхательной системы, также наблюдается ускоренное половое
 созревание, раньше заканчиваются процессы роста.

У детей с повышенными темпами развития чаще наблюдаются эндокрин-
 ные расстройства, хронический тонзиллит, нервные расстройства, кариес зубов,
 повышенное артериальное давление.

К главным признакам акселерации можно отнести:

1. Длина тела и вес ребенка при рождении больше, чем в предыдущие годы. В
 настоящее время вес новорожденных на 100-300 гр. больше, а длина тела на 1,2-
 2,5 см больше, чем 100 лет назад.
2. Сейчас у грудных детей удваивание веса происходит по сравнению с ново-
 рожденными к 4 месяцам, а не к 6-ти месяцам, как это было раньше.
3. Заметно ускорение роста у детей школьного возраста, особенно в период
 полового созревания, у современных девочек в 10-12, а у мальчиков в 12-14 лет.
4. Окончательное завершение роста, в связи с более ранним половым созрева-
 нием окончательное окостенение скелета и прекращение роста в длину завер-
 шается сейчас у девушек к 16-17 годам, а у юношей к 18-19 годам.

Инфаркт миокарда – очаг ишемического некроза сердечной мышцы, развивающийся в результате острого нарушения коронарного кровообращения [2].

К сожалению, невозможно обосновать все причины, из-за которых возникает инфаркт миокарда, возможно, лишь показать возможные причины, которые в результате длительных воздействий на сердечно – сосудистую систему преобразуются в заболевание.

Основные причины инфаркта миокарда:

1. Развитию инфаркта способствуют некоторые заболевания, к которым относятся сахарный диабет, ожирение и многие другие заболевания;
2. Недостаток двигательной активности;
3. Вредные привычки: табакокурение, алкоголизм;
4. Неправильное питание.

Профилактика ишемической болезни, также, как и профилактика сердечных заболеваний сводится к простому правилу «И.Б.С.»: «И – избавляемся от курения, Б – больше двигаемся, С – следим за весом» [3]. Именно эта профилактика необходима не только для ишемической болезни, к которой относится инфаркт миокарда, но и для других разновидностей болезней.

Симптомы развития инфаркта миокарда:

- предынфарктный (продромальный) период (развитие нестабильной прогрессирующей стенокардии);
- острой период (боль жгучая, давящая, острая, сжимающаяся, изменение цвета кожных покровов с розового на бледный, может развиваться сердечная астма или отек легких);
- острый период (боль стихает, но сердечная недостаточность увеличивается);
- подострый период (болевы ощущения отсутствуют, исчезает тахикардия, систолический шум, сердечная недостаточность снижается);
- постинфарктный период (в постинфарктном периоде клинические проявления отсутствуют, лабораторные и физикальные данные практически без отклонений [2]).

Лечение инфаркта происходит в несколько этапов:

- первая помощь (пациенту оказывают помощь, используя определенные приемы: успокаивают больного и усаживают его на кресло со спинкой, одежду от пояса до шеи желательно снять, необходимо дать нитроглицерин, если у пострадавшего нет аллергической реакции, если скорая не приехала в установленное время, то лучше госпитализировать пациента на попутной машине, если оказался аспирин под рукой, то необходимо дать разжевать пострадавшему, если у пострадавшего остановилось сердце, то необходимо сделать сердечно – легочную реанимацию);
- врачебная помощь (устранение боли, одышки и тревоги, антитромботическая терапия, прием антикоагулянтов, тромболитическая терапия, применение бета-адреноблокаторов, лечение инфаркта миокарда стволовыми клетками и экзосомами).

Инфаркт миокарда является одной из «популярных» болезней сердечно – сосудистой системы, с которыми сталкиваются жители Краснодарского края. Инфаркт миокарда у мужчин чаще всего происходит после 40 лет, а у женщины после 55 лет. Таким образом, для борьбы с инфарктом миокарда необходимо отказаться от вредных привычек, заняться активным образом жизни (спорт, туризм), использовать здоровую пищу в своем рационе, а также проходить медицинские обследования, которые позволяют выявить те или иные заболевания не только сердечно – сосудистые, но многие другие.

Я.А.Сиряченко

ЙОГА В ШКОЛЕ - ЭТО РЕАЛЬНОСТЬ!!!

Каждый из нас понимает, что рожден не только для того, чтобы есть, спать, расти, размножаться, стареть и в конце умереть...

Каждый из нас знает, что он рожден для чего-то очень важного и ценного. Каждый осознанно, или пока бессознательно, чувствует свою принадлежность к чему-то Великому. Каждый из нас ищет это что-тоно многие ли нашли? Получив воспитание в детском саду, образование в школе, затем в институте, действительно ли мы научились тому, что что поможет нам найти это что-то?...Нас много учили быть полезным социальной системе, но не самому себе, на деле выходит, что мы о себе практически ничего не знаем...К счастью существует система, позволяющая человеку не только познать себя и окружающий мир, но и развить себя до понимания и возможности влияния на процессы взаимодействия мира внутреннего с миром внешним.

Йога – древнейшее индийское учение, систематизированное мудрецами Патанджали примерно во II веке до н.э. и признанное практически всеми последователями йоги.

Йога – это соединение, гармония трех начал человека – физического, психического и духовного.

Одной из составных частей йоги является Хатха – йога. Элементы этой древнейшей, полезной для каждого человека системы индийских йогов давно вошли в нашу жизнь, а теперь и в урок физической культуры.

Один из лучших способов помочь детям достичь эмоциональной гармонии, чтобы тело, разум и дух развивались в единстве, - это обучить их йоге.

Регулярная практика йоги поможет детям улучшить:

- силу, выносливость, координацию движений, равновесие;
- осанку, кровообращение, работу внутренних органов;
- поведение;
- школьную успеваемость.

С регулярной практикой йоги ...

- отношения детей с родителями, учителями и друзьями станут более чистыми и теплыми.
- гиперактивные и проблемные дети будут вести себя более сдержанно.



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство образования и науки
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение
высшего образования
«Армавирский государственный педагогический
университет»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

232406831638

Документ о квалификации

Регистрационный номер

566/20

Город

Армавир

Дата выдачи

16.02.2018 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Сиряченко
Яна Александровна**

прошел(а) повышение квалификации в (на)

Армавирском

государственном педагогическом университете

по дополнительной профессиональной программе

*Формирование навыков учебной деятельности учащихся
начальных классов средствами современных педагогических
технологий в условиях ФГОС НОО*

05.02.2018 г. - 16.02.2018 г.

в объеме

72 часа



М.П.

Руководитель

Секретарь

Э.В. Чиянова

К.С. Сергеева

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ



ABC-Центр

Общество с ограниченной ответственностью
«ABC-Центр»

СВИДЕТЕЛЬСТВО

231200010545

г. Краснодар

Настоящее свидетельство подтверждает, что

Сиряченко Яна Александровна

в период с «07» августа 2017 г. по «09» августа 2017 г.
прошел(а) курс обучения в ООО «ABC-Центр»
по дополнительной общеразвивающей программе
«Обучение педагогических работников навыкам
оказания первой помощи»

в объеме 24 часа

и получил(а) знания и навыки в соответствии
с программой курса

Регистрационный номер 01368

Дата выдачи
09 августа 2017 года

Директор

О.И. Фадеева

М.П.

