

Как работать за конторкой

Рекомендации доктора В.Ф. Базарного

Для чего нужна конторка?

Веками известна фундаментальная роль осанки (телесная вертикаль: прямохождение и прямостояние) в формировании здорового человека, особенно ребенка. Но, к сожалению, мы игнорируем законы психобиологического развития нашего организма.

Все сетуют на малоподвижный образ жизни современного человека. Но этот «образ жизни» сами и создаем. Так, например, ребенок по своей природе весь в движении.

Сидеть для него противоестественно. Еще с древних времен люди знали, что движение — это жизнь. А как организовано рабочее место у большинства современных людей и у всех детей? Только в положении сидя за столом. И так из года в год... всю жизнь. Нет выбора! Вот и болезни копятся и нас одолевают.

Между тем, практически во всех серьезных исследованиях, посвященных анализу причин возникновения болезней цивилизации (зрения, сердца, психики, опорно-двигательной и иммунной систем, урологических заболеваний у мужчин, в т.ч. все растущей и молодеющей импотенции, и гинекологических заболеваний у женщин, в т.ч. связанных с родоразрешением, и т.д.), фактор сидения отнесен к базовым факторам риска в возникновении самой тяжелой соматической патологии в XX столетии.

Вот почему как первое средство профилактики и оздоровления мы рекомендуем укоренение в детстве телесной вертикали, т.е. формирования привычного и устойчивого телесно-вертикального моторно-активного динамического стереотипа (проще говоря — привычки) с раннего детства за счет использования в учебном процессе специальной мебели — конторок.



Эффективность введения в учебный процесс режима динамических поз (чередование положений стоя-сидя-лежа) с использованием конторок в учебном процессе в 80-е годы

XX столетия были изучены по поручению Минздрава РФ Горьковским НИИ педиатрии и Ивановским НИИ охраны материнства и детства. Полученные положительные заключения от этих авторитетных центров, а так же от НИИ глазных болезней им. Гельмгольца, Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова послужили основанием для издания Минздравом РФ в 1989 году методических указаний, рекомендующих внедрение режима динамических поз (с использованием конторок) во все детские сады и школы страны “Массовая первичная профилактика школьных форм патологии, или развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательного процесса в детских садах и школах”.

Повторно санитарно-гигиеническая экспертиза была выполнена в 2000-2001 году авторитетным коллективом ученых из НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков научного Центра здоровья детей РАМН, НИИ глазных болезней им. Гельмгольца, НИИ детского ортопедического института им. Г.И. Турнера. Итогом данной работы явилась выдача департаментом государственного санитарно-эпидемиологического надзора Минздрава России гигиенического заключения №77.99.95.3.Т.000674.07.01, разрешающего использовать данную технологию.

Наш опыт убеждает: в сотни раз легче предупредить согбенность и нарушения осанки, за которой кроется патология позвоночника и внутренних органов, чем все попытки потом вылечить хотя бы один недуг. Вот почему идеальным вариантом для внедрения режима динамических поз в образовательные учреждения является воспитание детей в режиме телесной вертикали в семье и в детских дошкольных учреждениях с раннего детства! Именно так мы и рекомендуем поступать. К сожалению, часто дети в школу приходят уже «засиженные», т.е. телесно «расслабленные», неактивные, с пониженными координаторными способностями тела. Такие дети требуют значительного времени для укоренения сообразного его природе прямостояния и прямохождения. Поэтому нами предложена методика постепенной перестройки «засиженного» динамического стереотипа (привычки), постепенного вхождения ребенка в привычную удобную и потребную для него телесную вертикаль, как доминантную позу в организации учебного процесса (смена привычки). Для этого, как показала практика, нередко требуется значительный период времени (иногда весь учебный год).

Учитывая, что разные школы имеют различные материальные возможности, нами разработаны как простейшие модели конторок, которые ставятся на имеющиеся столы, так и оригинальная современная модель, заменяющая собой школьные столы.



Подборка рабочей высоты конторки

Отправным уровнем высоты верхнего края конторки является точка у края грудины в районе «солнечного сплетения» (рис. 1). Повторяем, этот уровень является исходным, ориентировочным, по которому в последующем может проводиться дальнейшая корректировка и «подгонка» уже рабочей высоты конторки. О чем идет речь? Если при исходной высоте конторки ребенок во время письма продолжает склоняться, то вся поверхность конторки постепенно поднимается до тех пор, пока ребенок не примет строго вертикальную стойку. При укоренении телесной вертикали уровень конторки можно постепенно опустить до своего первичного исходного уровня.

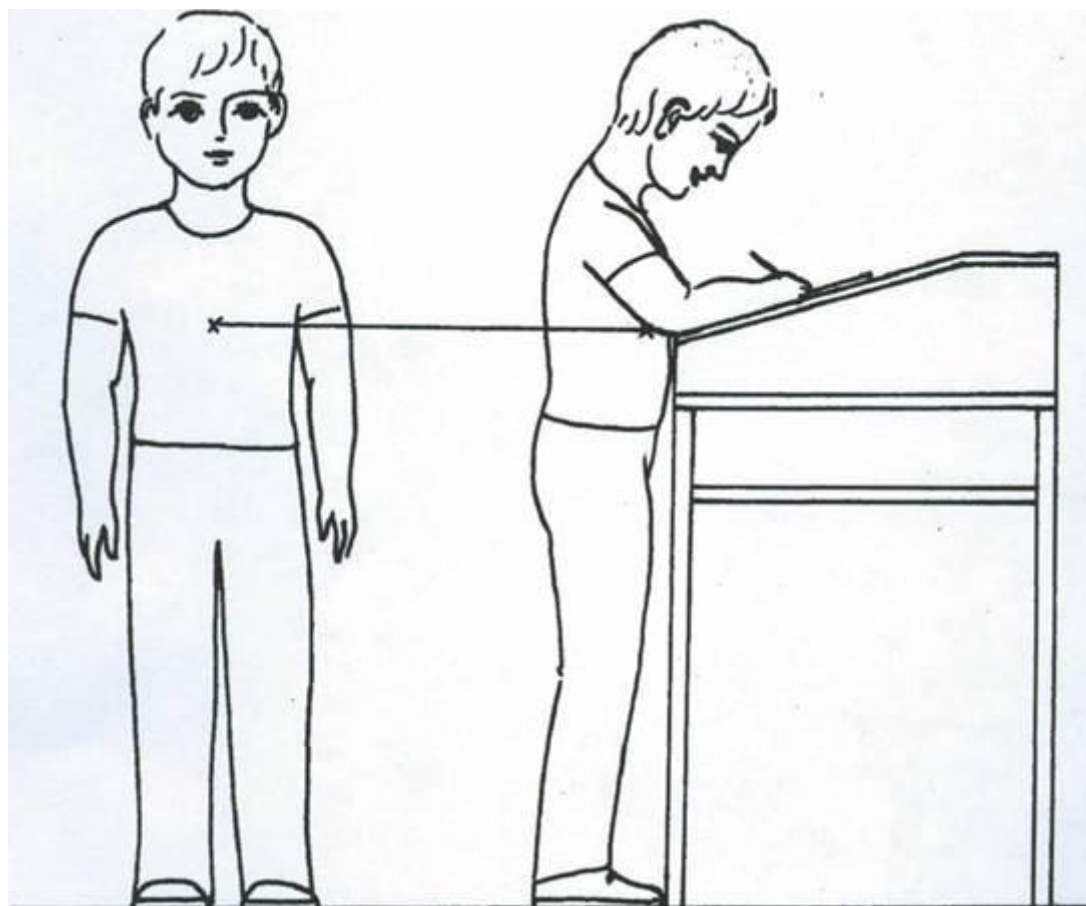


Рис.1

Общие рекомендации

Главное внимание родителей и учителей должно быть направлено на то, чтобы не дать оформиться у ребенка устойчивого «засиженного» динамического стереотипа (привычки), т.е. той «усидчивости», которая так приятна и учителям, и родителям, и которой многие годы они добиваются, не подозревая о печальных последствиях. Конструкция конторки предполагает читать-рисовать-писать на наклонной поверхности столешницы и заниматься другим рукотворчеством (лепка, конструирование) — на горизонтальной. Еще раз напоминаем, что с того момента как детские сады были превращены в чисто образовательные (а не воспитательно-развивающие) учреждения, в которых занятия стали проходить на стульчиках, в школу стали идти, как правило, уже «засиженные» дети, т.е. дети с угасшей телесной стойкой, в том числе с нарушенными координаторными способностями тела, а так же с нарушенной осанкой. В этих условиях приходится в течение примерно одного года буквально «реанимировать» некогда такого подвижного («живого») ребенка. Безусловно, одной конторки для такой «реанимации» здесь мало. В этих условиях мы настоятельно рекомендуем расширить подвижные физкультурно-оздоровительные игры детей на открытом пространстве, развивающие телесную

координацию (игра в лапту, футбол, лыжи, коньки, волейбол, плавание и т.д.). Особое внимание следует уделять занятием, развивающим глазомер и моторику кистей (работа по дереву и конструирование — для мальчиков, вышивание — для девочек и т.д.).

Перед внедрением режима динамических поз рекомендуем ребенка показать ортопеду, а если такового нет — педиатру. Речь идет об обязательном замере (в метрических исчислениях) состояния стопы, позвоночника (желательно функциональное состояние других органов). Наличие у детей плоскостопия не является противопоказанием для занятий в режиме динамических поз. Просто такие дети должны чаще менять позы стоя-сидя-лежа, а так же дополнительно выполнять специальные лечебно-коррекционные упражнения для стопы.

При этом самым важным здесь является воспитать у ребенка способность слышать потребности своего тела. Он и только он должен и может решать сам, сколько минут ему следует постоять за конторкой, а сколько посидеть за столом. Задача родителя и учителя — изначально предоставить ребенку свободу такого выбора. Это принципиально! При этом главным моментом в режиме «динамических поз» является сам факт периодических смен поз! И чем чаще на этапе адаптации к данному режиму ребенок меняет позы — тем полезнее. Как показывает практика, потребность стоять за конторкой нарастает у ребенка постепенно и уже через год быть на ножках становится для него потребной доминирующей позой. С этого времени подавляющее большинство детей просто отказываются от стульчиков.

Практика показала, что на начальных этапах адаптации детей к динамическим позам наиболее оптимальным режимом оказался тот, при котором дети меняют позы «стояния за конторкой — сидения за партой» через каждые 15 минут. В процессе такой адаптации продолжительность разового стояния за конторкой не должна превышать 25 минут.

У некоторых людей (и даже медиков) возникает естественный вопрос: а не разовьется ли при этом у детей плоскостопие? Нет, ведь приобретенное плоскостопие — это итог систематического сидения и, как следствие, расслабление динамических свойств связочного аппарата стопы. Представьте: в течение учебного года сидеть с поджатыми ножками. За это время связочный аппарат придет в состояние «расслабления». В этих условиях достаточно дать на него значительные нагрузки (прыжки, бег, длительная ходьба), как стопа может уплотниться. Укорененная же с раннего детства телесная стойка — это формирование прочности связочного аппарата стопы. Кроме того, человек имеет такую конструкцию стопы, при которой систематическое давление на пяточную кость способствует принятию обращенной кверху дугообразной («рессорной») формы стопы. Обращаем особое внимание (а ортопеды это хорошо знают): правильно оформленная с раннего детства стопа — это не только эффективное развитие и функционирование внутренних органов, но и оптимальное развитие, особенно у девочек, костей таза, играющих сверхважную роль в родоразрешении.

При работе за конторкой нужно обратить особое внимание на соблюдение следующих общегигиенических и эргономических требований:

1. Высота конторки должна быть подогнана безукоризненно в соответствии с ростом ребенка.
2. Специально выполненными исследованиями установлено, что оптимальным углом наклона столешницы (рабочей поверхности) является 15-17°.
3. Гигиенически оптимальным следует считать, если обувь снята и ребенок находится в носочках из натуральной ткани (идеальный вариант — босиком).
4. Под ноги рекомендуется поместить массажный коврик из натуральных тканей (соломы, хлопка, шерсти и т.п.) с пришитыми в несколько рядов пуговицами или сплетенный из деревянных шариков («бусинок»). Стояние на резиновых ковриках, линолеуме недопустимо!
5. При работе в режиме «динамических поз» ребенок может на 3-5 минут прилечь на ковер! Это очень эффективный прием, восстанавливающий его активность. При этом

писать и рисовать лежа недопустимо!

Режим динамических поз полезен и при занятиях за компьютером (хотя это уже другая методика).

При использовании настольной ростомерной конторкой необходимо помнить, что она всегда ставится на противоположную от окна половину стола. В этом случае стоящий за конторкой не заслоняет свет рядом сидящему за столом. При этом на стол мы настоятельно рекомендуем ставить наклонную поверхность в виде клина с углом наклона 15-17° (рис.2).

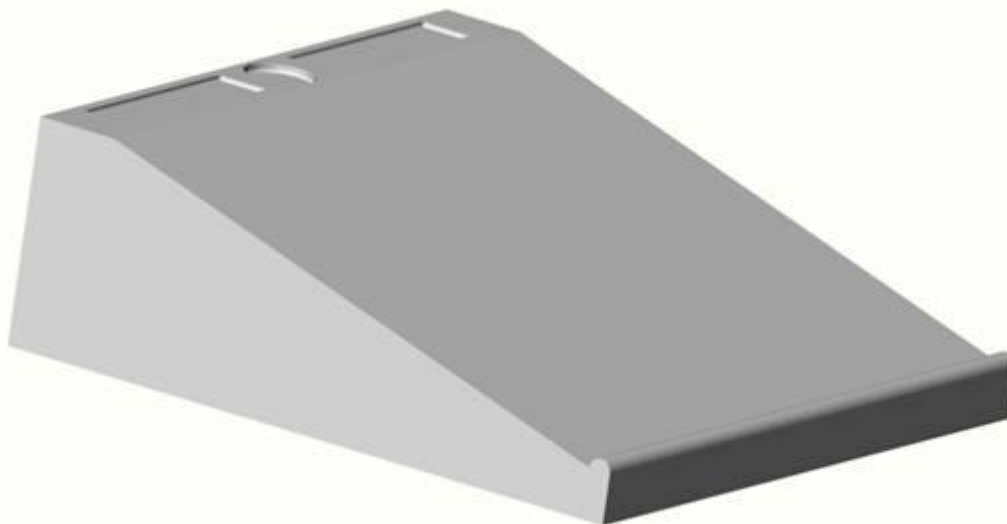


Рис. 2. Наклонная столешница в виде клина

И еще важно помнить, что глаз объединяет пространство Вселенной с сознанием человека. Наше зрение обладает совершенной сигнально-отражательной способностью «воспринимать» характеристики пространства, с помощью которых происходит формирование психических функций человека. Кроме того, через глаз идет «настройка» организма на экологическую среду.

В ходе эволюции зрительная система формировалась как система, работающая в основном в режиме дальнего зрения, позволявшего воспринимать как можно более полную картину окружающего мира. Неслучайно, у человека, глядящего на раскинувшееся вокруг раздолье, «душа радуется». Так происходит «сонастройка» всех биоритмов на оптимальный для организма режим.

И еще. Наш глаз — это сканер. Все образы, которые он «снимает», должны находиться в движении. Обездвиженный образ глаз не воспринимает. Или воспринимает в режиме... отторжения. Через семь секунд, если перед глазом находится неподвижный объект, начинается отторжение этого образа.

При продолжающемся изо дня в день, из года в год использовании преимущественно ближнего зрения (а так работают наши дети, да и мы сами) наблюдается отмирание клеток отростков нейроэпителлия коры головного мозга, настроенных на восприятие пространства.

Вот почему ребенку необходим режим дальнего зрения, его зрительные горизонты должны быть раздвинуты как можно шире. Лучше всего для этого подходят естественные природные ландшафты. Ну, а дома, в помещении, в детском саду, школе нужно обязательно освободить окна от штор, занавесок, тюля, капрона и прочего, что мешает глазу ребенка, да и взрослого, работать в наилучшем режиме дальнего зрения (шторы должны окаймлять окно, а не занавешивать его). Пусть в наших «коробках»-жилищах

дети будут иметь хотя бы небольшую возможность для удовлетворения своих потребностей в зрительных горизонтах!

Особенности работы за конторкой дома

Нужно стремиться, чтобы в процессе выполнения домашних заданий лицо школьника было обращено к окну. Периодические произвольные взгляды в пространство крайне важны и полезны не только для глаз, но и для работы мозга. Конторка устанавливается рядом со столом, за которым обычно школьник выполняет домашние задания.

Методические особенности адаптации детей к режиму динамических поз в условиях школы

При адаптации и в последующем при работе за конторкой всегда за основу берется не надуманная и заранее формализованная схема смен поз, а индивидуальный подход к формированию режимы смен стоя-сидя (лежа) у каждого ребенка. К сожалению, с учетом размеров существующих классов, а также наполненности их учащимися реализовать такой подход в полной мере чаще не удается. В этом случае мы рекомендуем следующие этапы адаптации.

Тот ряд столов, который отстоит дальше от окна, убирается из класса. Вместо них становится ряд конторок с меняющейся высотой рабочей поверхности. Первый же ряд столов остается для занятий в режиме сидя. Периодически по команде учителя (примерно через каждые 10-15 минут, т.е. дважды-трижды за урок) те дети, которые работали стоя, садятся за столы, а те, кто работал сидя — становятся за конторки.

Тем детям, у которых появилась потребность в более продолжительном пребывании на ножках, мы рекомендуем уже постоянную рабочую конторку, сбоку от которой находится стульчик. Школьник сам по своему самочувствию периодически приседает на стульчик и слушает учителя. Когда два школьника занимаются за одной конторкой, они должны быть примерно одного роста (разница в высоте не более 1 см). Безусловно, здесь возникает масса еще и других вопросов. Их мы решаем на специальных семинарах, которые проводим для родителей, педагогов и школьных медиков.

Несколько требований:

1. Столы (конторки) расставляются таким образом, чтобы вокруг каждого из них было хоть какое-то свободное пространство для постоянного удовлетворения естественной потребности ребенка в движении. Эта зона для организации малых форм произвольной двигательной активности.
2. Расстановка столов (конторок) меняется не реже 1 раза в месяц (см. ниже).
3. Помните, даже если весь класс предпочитает заниматься в режиме телесной вертикали (за конторками), рекомендуется в классной комнате иметь хотя бы один свободный стол, за который ребенок мог бы в любой момент присесть.

Режим меняющихся рабочих мест учащихся

Проведенный анализ эмоционального самочувствия детей убедил, что существующая практика размещения рабочих мест учащихся по строго фиксированным рядам оказался наименее благоприятным. Более эффективным оказался тот режим, при котором расстановка столов (конторок) меняется 1-2 раза в месяц. Мы предлагаем следующие варианты расстановки рабочих столов (конторок, - рис. 3). Безусловно, определенные ограничения могут накладываться размеры классной комнаты и число учащихся.

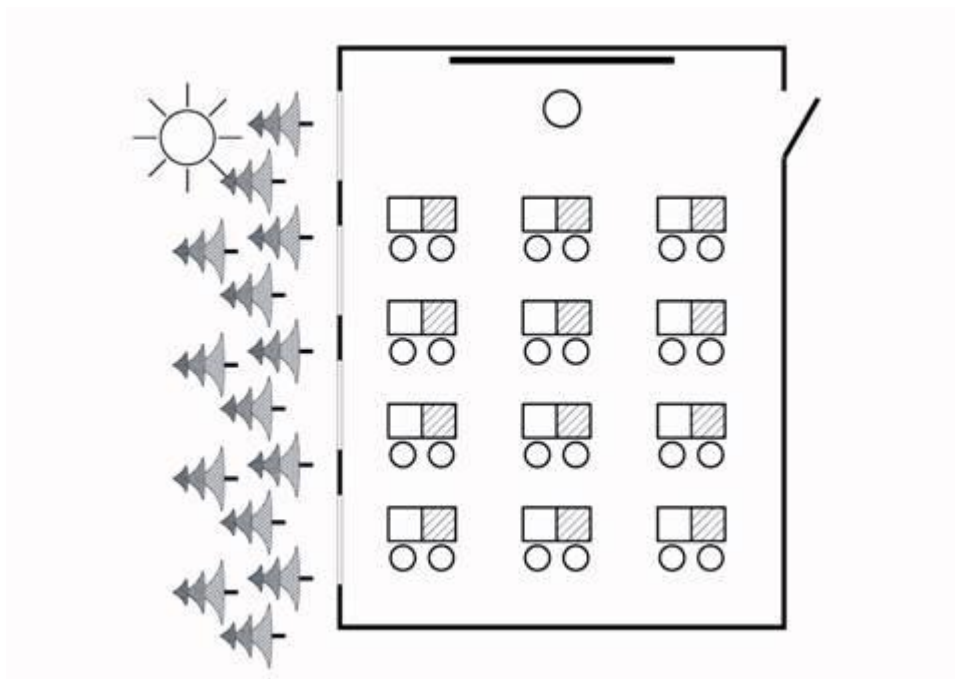


Рис. 3а. Традиционное размещение учебной мебели в классе

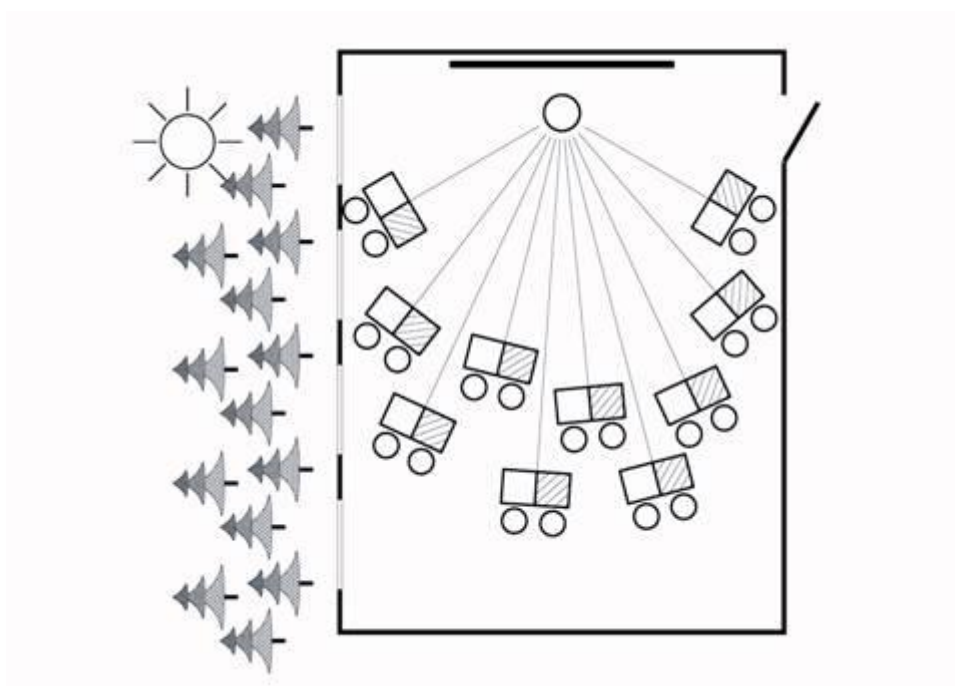


Рис. 3б. Радиально-лучевая компоновка учебной мебели

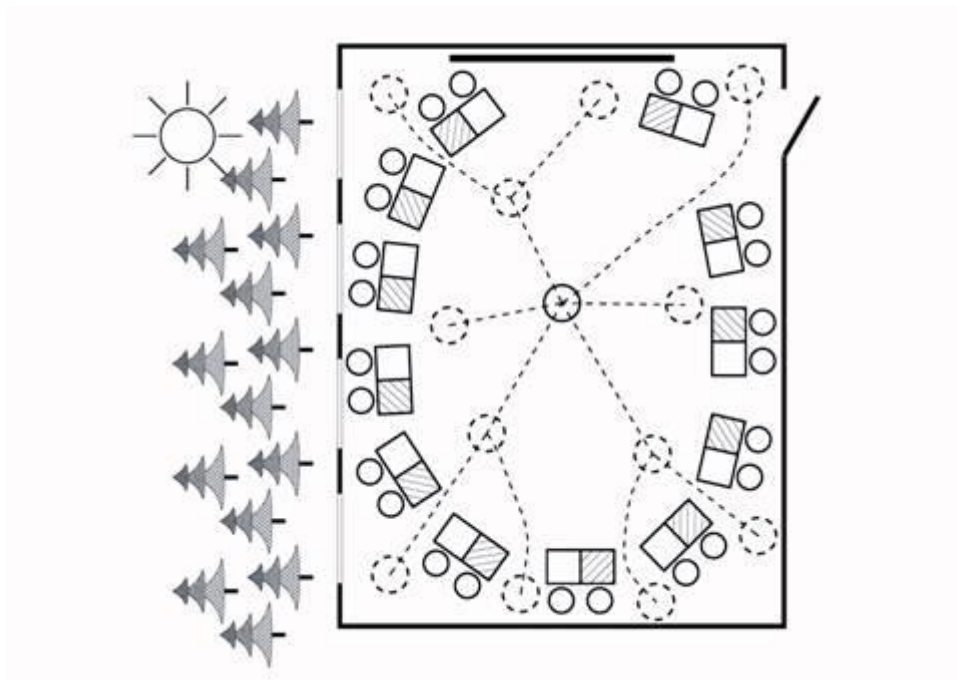


Рис. 3в. Размещение учебной мебели в условиях проведения занятий в режиме коллективного сотворчества

Опыт показал, что дети (да и взрослые тоже) с восторгом работают за конторкой. При этом не только укрепляется весь опорно-двигательный аппарат, нет искривления позвоночника и болей в спине, но повышаются психическая устойчивость, внимание, творческие способности и иммунитет, исчезает утомляемость. Дети растут равномерно в течение всего года, а не только в период летних каникул. А главное улучшается умственная деятельность детей. Они растут стойкими, способными преодолевать жизненные испытания. И я уверен, такие люди выстоят. А это, согласитесь, немаловажно.