

ИСКУССТВЕННАЯ СОЛЯНАЯ ПЕЩЕРА. ЗАПИСЬ НА ПРОЦЕДУРЫ ПО ТЕЛ. 7-34-55, 7-61-11

ЗДОРОВЬЕ

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ

АДАПТАЦИЯ ДЛЯ ПЯТИКЛАСНИКОВ

Дорогие родители!

Приглашаем вас на групповые тренинговые занятия по адаптации к новой школьной жизни для пятиклассников!

Переход из младшей школы в среднюю – важный момент в жизни школьника. Для современного пятиклассника, приходящего в школу первого сентября, зачастую все оказывается новым: учителя, помещения, иногда и одноклассники, и даже форма обучения – предметная.

Большинство учащихся 5-х классов подвержены дезадаптации: становятся невнимательными, безответственными, тревожными, неуверенными в себе, хуже учатся по сравнению с начальной школой, испытывают трудности в общении со сверстниками и учителями. Кроме того, у детей могут возникнуть трудности адаптации, связанные с формированием нового коллектива. В этом непростом для детей процессе им надо оказать психологическую поддержку.

Для успешной адаптации к условиям средней школы важно, чтобы у ребенка были сформированы следующие умения и навыки:

- умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки уверенного поведения;
- навыки совместной (коллективной) деятельности;
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки самоподдержки;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Предлагаемая тренинговая программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития.

Основная цель данной программы – создать условия, позволяющие каждому пятикласснику как можно легче и радостнее вступить в новый этап школьного обучения; поддержать и развить в детях интерес к знаниям; помочь им общаться

с новыми одноклассниками и преподавателями.

В результате:

Ваш ребенок будет лучше адаптироваться в условиях коллектива; повысит свое умение адаптироваться к новым требованиям; приобретет большее понимание норм взаимоотношений детей со сверстниками, преподавателями и другими сотрудниками школы; повысит уровень психологической готовности к познавательному развитию; приобретет навыки преодоления негативных эмоций, связанных с обучением в школе; занятия способствуют снижению тревожности; формируется положительный настрой на учебу; развивается адекватное отношение к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыка уверенного поведения;

Занятия проводятся в группе до 15 человек, один раз в две недели, воскресенье, в 11 часов. Длительность курса – 10 занятий. Длительность занятия – 90 минут.

Ведущая: Уханова Елена Александровна, детский, семейный психолог, арт-терапевт.



КАБИНЕТ ОХРАНЫ ЗРЕНИЯ

**Безоперационное аппаратное лечение для детей и взрослых
Пр.Ленина, 58. Запись по т. 6-88-14, 3-77-67, 7-61-11**

Медицинский центр «Академии здоровья» предлагает пройти обследование и лечение в кабинете охраны зрения.

Аппаратное лечение показано при прогрессирующей близорукости или снижении зрения, дальнозоркости, астигматизме, косоглазии, слабовидении у детей, заболеваниях сетчатки, зрительного нерва, кровоизлияниях, диабетических поражениях сетчатки, глаукоме, при любых заболеваниях глаз, сопровождающихся отеком, воспалением, а также при кератопатиях и увеитах.

Лечение рекомендуем проходить регулярно, не реже двух раз в год.

Лечение проводится в кабинетах охраны зрения, оборудованных для этого плеоптической и ортоптической аппаратурой, и состоит из трех этапов:

ПЛЕОПТИКА

– восстановление нормального зрения каждого глаза.

Этот этап позволяет создать условия для полноценного восприятия и восстановить остроту зрения каждого глаза. Начинается плеоптика с проверки

рефракции и подбора оптической коррекции.

При переводе взгляда вдаль-вблизи очень быстро, почти одновременно происходят два процесса: фокусировка (аккомодация) и сведение (конвергенция) глаз. В норме эти процессы сбалансированы. А при дальнозоркости оптическая си-

стема глаза слабая, и появляется сходящееся косоглазие.

Оптическая коррекция снимает напряжение с аккомодации, расслабляется конвергенция, и косоглазие может исчезнуть.

При некоторых видах косоглазия бывает достаточно только ношения очков для полного восстановления нормального положения глаз. Но иногда развивается амблиопия – снижение остроты зрения от неупотребления (из-за неравномерного зрительного восприятия разных глаз).

Для перераспределения нагрузки между двумя глазами проводят временную или постоянную заклею лучше видящего глаза. А чтобы зрение глаза лучше восстанавливалось, его заставляют усиленно работать с помощью фото-, лазер-, электростимуляции, рефлексотерапии. Ребенку будет не скучно, потому что лечение ведется с помощью игровых компьютерных программ.

Цель плеоптики – повысить остроту зрения хуже видящего глаза минимум до 0,4 (применение технологии психофизиологической коррекции позволяет добиваться бинокулярного зрения при остроте зрения хуже видящего глаза 0,1).

В домашних условиях усилить зрительную нагрузку на хуже видящий глаз можно с помощью игр с мелким конструктором, мозаики, пазлов, некоторых детских компьютерных игр.

**ОРТОПТИКА**

– восстановление бинокулярного зрения в искусственных условиях.

Для разделения полей зрения двух глаз используют механические приборы (синоптор) или специальные компьютерные игры. Правому и левому глазам предъявляют две отдельные, «дефицитарные» по отношению друг к другу картинки под разным углом, чтобы они воспринимались как единое целое, и попеременно переключают их – с тем, чтобы выработать привычку смотреть двумя глазами одновременно, а угол наблюдения постепенно сводят к 0 градусам.

В домашних условиях обучение зрению двумя глазами ведется с помощью рисования с разделением полей зрения зеркалом. Устойчивость бино-

кулярного зрения после ортоптики можно сравнить с походкой только что научившегося ходить ребенка.

ДИПЛОПТИКА

– закрепление бинокулярного зрения в естественных условиях.

Создаются фузионные резервы, то есть запас устойчивости бинокулярного зрения. Делается это с помощью увеличения нагрузки на глазодвигательные мышцы и на бинокулярное восприятие с помощью призм.

Содружественное косоглазие, вылеченное в возрасте до 7 лет, никогда не рецидивирует. Если этот возраст был упущен, работать сложнее, приходится «переучивать» нервную систему: от привычки смотреть одним глазом к зрению двумя глазами.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ С ВРАЧОМ!

«АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ». ТЕЛ. 6-88-14, 3-77-67, 7-34-34, 7-34-55, 7-61-11