

ОБРАЗОВАНИЕ И КВАЛИФИКАЦИЯ

3/03



50



**10 години
"Образование и
квалификация"**

 **БРАЗОВАНИЕ**

И

КВАЛИФИКАЦИЯ

Двумесечно
научнометодическо
списание

Година XI

май – юни 2003

Департамент за информация и усъвършенстване на учители
Университетско издателство „Св. Климент Охридски“

Главен редактор

доц. д-р Рутяна Кушева

Заместник главен редактор

доц. д-р Станка Вълкова

Отговорен редактор

Габриела Катенова

Редакционна колегия

доц. д-р Здравка Костова

доц. д-р Марияна Стефанова

гл. ас. Здравко Новев

ст. ас. инж. Александра Нождарова

Водещ броя

доц. д-р Станка Вълкова



Адрес на редакцията

*Департамент за информация и усъвършенстване на учители –
СУ „Св. Климент Охридски“*

1619 София, бул. „Цар Борис III“ № 224

тел. 857 21 24, 957 00 12; 13; 14; 15 и 16 (вътр. 288)

Списанието се издава по решение на Съвета на Департамента

Предпечатна подготовка

Ангелинка Бенчева

Съдържание

ЕВРОПЕЙСКИ ПРОЕКЦИИ

- ПЕДАГОГИЧЕСКИТЕ ПРИНЦИПИ НА СЕЛЕСТЕН ФРЕНЕ,
ПРЕТВОРЕНИ В ПРАКТИКАТА НА БЪЛГАРСКИТЕ УЧИТЕЛИ 5
Надежда Богданова

УПРАВЛЕНИЕ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

- СТИЛЪТ НА УПРАВЛЕНИЕ –
НЕРАЗДЕЛНА ЧАСТ ОТ УСПЕШНИЯ УЧИЛИЩЕН МЕНИДЖМЪНТ 12
Павлина Вълева
- УПРАВЛЕНИЕТО ПО ПРОЕКТ – СРЕДСТВО ЗА САМООБУЧЕНИЕ 21
Айша Уиева

ПЕДАГОГИЧЕСКИ ТЕХНОЛОГИИ

- ИНТЕРАКТИВНА ОРГАНИЗАЦИЯ НА ПРОЦЕСА УЧЕНЕ 29
Стоянка Минева
- ЕНИГМАТИЧНИТЕ МАТЕРИАЛИ В ОБУЧЕНИЕТО ПО ХИМИЯ 33
Искра Попова
- ИЗПОЛЗВАНЕ НА МЕТОДА СЕМАНТИЧЕН ДИФЕРЕНЦИАЛ
ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ НА НАГЛАСИ КЪМ ПРИРОДАТА
ПРИ ИЗУЧАВАНЕ НА УЧЕБНО ЯДРО „БИОСФЕРА“ В 9. КЛАС 40
Дарина Биволарска
- УЧЕНИЧЕСКАТА ФИРМА – ОБРАЗОВАТЕЛЕН МОДЕЛ
ЗА ИЗГРАЖДАНЕ НА БИЗНЕСУМЕНИЯ У УЧЕНИЦИТЕ 49
Добринка Макавеева

ПЕДАГОГИЧЕСКА ДИАГНОСТИКА

- КОМУНИКАТИВНИ КОМПЕТЕНТНОСТИ НА ЧЕТВЪРТОКЛАСНИЦИТЕ
ЗА СЪЗДАВАНЕ НА ОПИСАТЕЛЕН ТЕКСТ 55
Красимира Константинова
- ОБОБЩЕНИТЕ АЛГОРИТМИ И УСВОЯВАНЕТО
НА УЧЕБНОТО СЪДЪРЖАНИЕ ПО СТЕРЕОМЕТРИЯ В 6. КЛАС 60
Тони Корназова
- ДИАГНОСТИКА НА ГРАЖДАНСКА КОМПЕТЕНТНОСТ ПРИ ЮНОШИТЕ 71
Руслана Велинова

УРОЦИ В СИП

- ФОРМИРАНЕ НА ИНТЕРЕС КЪМ ПРИРОДАТА ЧРЕЗ ВЪЗДЕЙСТВИЕТО
НА ПИРИНСКИТЕ ЛЕГЕНДИ 79
Светла Величкова
- МАДАРСКИЯТ КОННИК – ЧАСТ ОТ АРХЕОЛОГИЧЕСКОТО
БОГАТСТВО НА РОДНИЯ НИ КРАЙ 82
Бисерка Делева
- ПРИРОДАТА НА РОДНИЯ КРАЙ – СОФИЯ И ВИТОША 87
Геновева Димитрова
- ХРОНИЧНАТА УМОРА У УЧЕНИЦИТЕ 93**
Милена Бонева
- ДА СЕ ПОДГОТВИМ ЗА ПРАЗНИКА НА УЧИЛИЩЕТО
С „ПАРАД НА ХВЪРЧИЛАТА“ 97
Калудка Щракова

ХРОНИЧНАТА УМОРА У УЧЕНИЦИТЕ

Причини за възникването, профилактика и лечение

Милена Бонева

Умората е един от първите очевидни симптоми, които показват, че организъмът на малкия ученик има сериозни проблеми. Макар сама по себе си да не представлява проблем, тя подсказва, че някои неща по-дълбоко не са наред. Те могат да бъдат обикновени – например лек витаминен дефицит или общо неразположение, но и сериозни – заболявания на сърцето, белите дробове, диабет и др.

Сърцето представлява жизненоважен орган, който доставя кръв и кислород на цялото тяло. Ако това не става правилно, приетата храна няма да се усвои напълно – следователно няма да се получи достатъчно жизнена енергия. Така сърдечните проблеми могат да доведат до умора у малкия ученик.

По подобен начин и други причини могат да бъдат в основата на умората – бактериални или вирусни инфекции, различни емоции и стрес.

Наднорменото тегло на ученика също изтощава. Достатъчно е само да се отбележи от колко допълнителна енергия се нуждае малкият ученик със свръхтегло.

За оптималното здраве на ученика, за неговата енергичност е особено важно да се подбира правилно храната, така че да включва всички необходими, основни за организма вещества. Това означава преди всичко храни, богати на въглехидрати, белтъчини и мазнини и осигуряващи достатъчен внос на витамини, минерали и други хранителни елементи.

Нужен е също така въздух – чист и свеж, който да осигури достатъчно кислород, нужна е вода – чиста и свежа, за да подsigури средата, в която се извършват всички видове реакции.

Милена Бонева е учител в ОУ „Неофит Рилски“ – Килифарево.

Но има и още един вид умора. От какво се причинява тя, как да я разпознаем, какво да предприемем?

Възникването на здравословен проблем в тялото на малкия ученик винаги се съпътства и от други реакции, настъпват и други химически промени. Организмът на ученика се нуждае от повече качествени хранителни вещества, но след като не ги получава, се справя, решавайки поне временно проблема. През този период ученикът може да няма нужното количество жизнена енергия, може да не е напълно здрав, но се е научил да се справя. Това е процес, с който организмът на ученика отговаря на промените, независимо от какъв тип са, т.е. той се адаптира. Адаптира се към симптомите, свиква с ефектите на токсините. В резултат на това се влошава неговото здраве и намалява жизнената му енергия. Вярно е, той се е адаптирал, но е изтощен.

Умората при „пълното изтощение“ е толкова силна, че в резултат редица здравословни проблеми стават очевидни. Възникват храносмилателни смущения, реагира нервната система – повишено безпокойство, виене на свят, главоболие, невъзможност за концентрация, депресия.

Друг фактор, който може да изтощи организма на малкия ученик, е приемането на голям брой лекарства едновременно.

Трябва да се отбележи, че всички лекарства имат за страничен ефект умората, защото са чужди за тялото съставки, предназначени да внасят промяна на естествените процеси в него. Особено антибиотиците. Ако те оказват положително влияние върху здравословния проблем (успокояват например болката и възпалението), въздействат върху останалите функции на тялото, оказват нежелани странични ефекти и отслабват имунната система. Слабата имунна система предразполага към чести инфекции, може да доведе до заболявания като язва, ревматизъм, до мускулни и скелетни увреждания.

Всички тези фактори могат да бъдат причина за тотална хронична умора у малкия ученик. Умората при тоталното изтощение е толкова силна, че повече от всяко друго заболяване може да предизвика пълна загуба на увереност в себе си, защото е състояние, което трудно може да бъде дефинирано, признато и описано.

Учениците, страдащи от тотална преумора, са затворени в себе си през по-голямата част от времето. У тях липсва ентузиазъм, изпитват страх, че не могат да се справят с училищните изисквания и задължения и всички ще видят колко неспособни са те. Обикновено са разразнителни, общуването с останалите е силно затруднено. Често наблюдавано явление е консумирането на повече храна, на големи количества

захарни изделия с желание да възстановят нормалното си състояние, но това е временно и се превръща в усилие.

Обобщено, преди появата на хроничната умора детето продължително време е било изложено на влиянието на множество токсини, вредни за здравето хранителни съставки, комбинирани с недохранване, неправилно хранене, слаба имунна система и твърде много физически и емоционален стрес.

Тъй като няма ясна и точно описана диагноза (в медицинската литература симптомите са много и разнообразни), състоянието се определя като „синдром на хроничната умора“. Поради факта, че се предизвиква от много причини (физически и психологически), този синдром е трудно да бъде дефиниран. Не съществува и специфична група симптоми, при наличието на които да бъде поставена диагноза, а при отсъствието им – да бъде отхвърлено заболяване.

Синдромът на хроничната умора се оказва най-често срещаният термин за въпросното състояние на малкия ученик, който лекарите използват като диагноза, когато не могат да констатират определено болестно състояние и няма ясно определена група симптоми. Думата „синдром“ означава, че съществува цяла група симптоми, а обединяването им в синдром – че проблемът представлява всъщност неразделно единство от тях.

Много важно е да се прави разлика между умората и синдрома на хроничната умора, когато се разглеждат мерките, които трябва да се вземат за излизане от това състояние. За да се определи кои ученици страдат от синдрома на хроничната умора, специалистите използват следните критерии:

- Състоянието на умора продължава и след почивката. Ученикът чувства болки в костите, изтощение през повечето време.
- Умората продължава повече от 6 (шест) месеца и се поражда и от минимално усилие. Обикновените неща, като писане на домашно или четене, с които ученикът се е справял без проблеми, сега изискват много усилия.
- Постоянно главоболие дори и по време на почивка.
- Нарушение в навичките за сън – безсъние или сънливост през деня. Ученикът се събужда с болки в мускулите и ставите и почивката не помага.
- Промени в настроението на ученика – не дружи със съучениците и приятелите си, депресиран е и раздразнителен.

- Влошена памет, липса на концентрация и невъзможност да мисли ясно.
- Увеличение на алергичните реакции и все по-често появяване на инфекции. Промени в апетита – склонност към определени храни, особено богати на въглехидрати, рязко отслабване или натрупване на килограми.
- Склонност към опитване на наркотици.

Лечението на синдрома на хроничната умора се състои в откриването на причините за появата му. Основно той се предизвиква от лошото хранене, водещо до много проблеми, които постепенно обхващат цялото тяло и по-специално имунната система. От друга страна, синдромът на хроничната умора се предизвиква от свръхизлагането на токсини, замърсители, алергени, медикаменти. В резултат на всичко това се стига до стрес и изтощаване на имунната система. Ученикът лесно се разболява от вирусни инфекции и тъй като силите на организма са изчерпани, страданието става хронично.

Първата и основна стъпка за преодоляване на състоянието, която трябва да знаят родителите и учителите, е промяна в начина на живот на семейството. Чистотата в дома, личната хигиена, приемът на качествена храна, богата на витамини и минерали, без излишни мазнини и въглехидрати, разумното разпределение на времето и пълноценният отдих са най-важните фактори, определящи здравословното състояние на малкия ученик.