

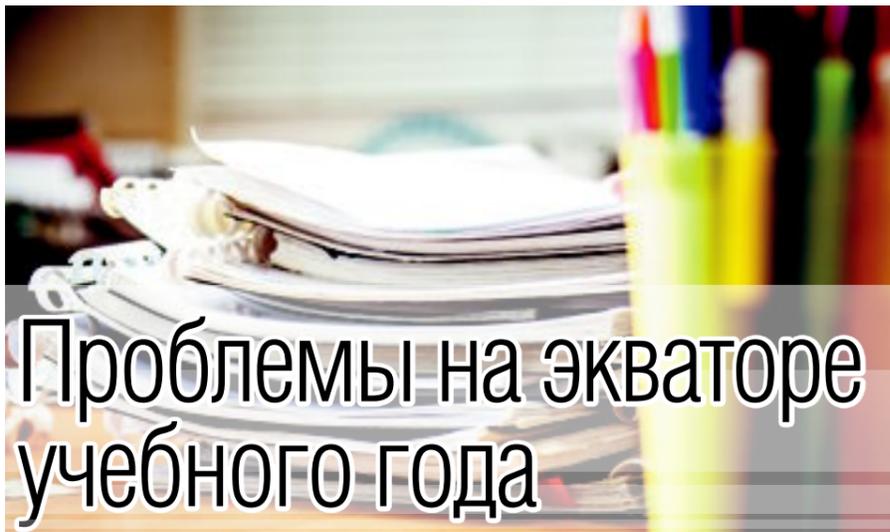
Педсовет

К середине учебного года для многих родителей становится очевидным – ребёнок не справляется с учёбой, а проблемы множатся, словно снежный ком.

Однако ситуацию можно переломить, не посягая при этом на долгожданный новогодний отдых. В магнитогорской школе скоротчения и управления информацией по методике Лидии Васильевой на зимних каникулах организуют экспресс-курсы, которые помогут совершить качественный прорыв в учёбе и не утомят детей.

Глубокое погружение

В Магнитке школа открылась четыре года назад, за это время курсы здесь прошли более трёхсот магнитогорцев, из них около восьмидесяти процентов – дети. Занятия ведут квалифицированные тренеры с педагогическим образованием, которые прошли обучение и аттестацию у разработчика методики. Скоротчение – это инструмент, позволяющий включить в работу оба полушария головного мозга одновременно, «разбудить» незадействованные прежде нейронные связи. В результате ребёнок учится не только быстро читать и хорошо понимать прочитанное: развивается память, внимание, творческое и логическое мышление. Формируются устойчивые навыки работы с информацией – анализ прочитанного, выбор самого важного, запоминание, а в нужный момент – «извлечение» знаний. Ребёнок становится спокойнее, увереннее в себе, возрастает продуктивность работы, появляется мотивация к учёбе.



Проблемы на экваторе учебного года

Ю. Андрей Серебряков

Школа скоротчения и управления информацией поможет совершить прорыв в учёбе на зимних каникулах

– У нас наработан большой опыт проведения экспресс-курсов, – рассказывает тренер-методист Виктория Панкратова. – Начали с летних, а в прошлом году впервые провели зимние. Результаты очень хорошие, к тому же убедились, что такой формат востребован, поэтому организуем их вновь. На обычных курсах ребята занимаются дважды в неделю, а экспресс-курсы интенсивней: каждый день до обеда – по два 45-минутных занятия. Сейчас формируем группы по возрастам – они небольшие, потому что мы берём не количеством, а качеством. Когда приглашаем детей с родителями на бесплатное вводное занятие, они видят, что уроки построены по блочной системе. Идёт постоянная смена деятельности:

зрительной или наглядной памяти, внимания, выработка алгоритмов – последовательность мысленных действий при чтении, гимнастика для глаз, работа с географической картой... Разнообразие не даёт уставать, ребята даже удивляются: «Ой, а что, мы уже закончили?» В перерыве пьют чай с печеньем-конфетами, общаются, к концу курсов их уже водой не разольёшь. Рассчитаны экспресс-курсы на тех школьников, кто занят в учебный период, и для тех, кому нужен толчок, прорыв в учёбе. Глубокое погружение позволяет добиться хороших результатов за короткие сроки.

Школа скоротчения и управления информацией: проезд Сиреневый, 34 (школа № 54), ул. Ломоносова, 23/1. Тел.:

49-20-20, 28-10-90. Вводное занятие – бесплатно. График проведения экспресс-курсов: с 4 по 9 января 2016 года с 10 до 13 часов.

«Домашка» без мамы

Кроме экспресс-курсов в школе скоротчения организованы постоянные занятия. Поэтому стартовать можно в любое время, а не только в начале учебного года. Для дошколят и учеников начальной школы предназначен курс «Вундеркинд», для ребят десяти–пятнадцати лет – «Техника чтения. Развитие памяти». Группы небольшие – по три–четыре человека.

– Сын медленно читал, всего пятьдесят слов в минуту, – делится Вероника Яшникова, мама третьеклассника Андрея.

– Пробовали заниматься сами, но результатов не добились. Решили – надо что-то делать. В сентябре обратились в школу скоротчения. Теперь Андрей на занятиях буквально бежит. Улучшились оценки по многим предметам, ведь всё обучение завязано на чтении. Техника чтения выросла на десять слов, но это, конечно, только начало. Рада, что мы вовремя спохватились.

– Моя дочка читала довольно быстро, но не всегда понимала и запоминала прочитанное, – рассказывает Милана Катаева, мама третьеклассницы Саши. – Она активная, неусидчивая, легко отвлекалась, допускала ошибки по невнимательности. Но дополнительно заниматься с ней учительница не советовала – Саша быстро утомлялась. И всё же мы сходили на бесплатное занятие в школу скоротчения. Ей понравилось – она воспринимает занятия как интересную игру. Я сама не ожидала, но за три неполных месяца у Саши улучшились оценки, её ставят в пример. Техника чтения выросла, но это не самоцель, главное – дочка меньше устаёт, стала гораздо внимательнее. Теперь Саша выполняет домашнюю работу без моего надзора. Для нас это очень важно, младшему сыну всего пять месяцев, и, конечно, забот у меня прибавилось. Наш папа тоже доволен – проверяет у Саши математику и видит, что «глупых» ошибок уже нет.

Качество мысли – качество жизни

Девиз школы скоротчения: «Качество мысли определяет качество жизни». В его справедливости убедились мно-

гие взрослые ученики школы: студенты, менеджеры, руководители. «Антивозрастная программа» помогает вновь обрести острую память, легко усваивать информацию, эффективно справляться с прежней работой. Среди учеников есть и те, кто восстанавливается после инсульта. Программа «Риторика – искусство речи» даёт коммуникативную компетентность: исчезает страх, улучшается звучание голоса, речь становится убедительной и логичной, возрастает вербальный интеллект. Оценили программу не только руководители и менеджеры, но и подростки, испытывающие трудности в общении. Универсальная программа для взрослых – «Скоротчение. Управление информацией».

– Учёные доказали, что в среднем мы используем мозг только на три процента. Это ведь обидно, – рассуждает Иван. – Подумал, а насколько я стану эффективней, если удастся «добавить» хотя бы один процент? Что мне дала школа скоротчения? Высокую стрессоустойчивость и усиление концентрации: в любой ситуации работаешь быстро и качественно. Развитие памяти. Стал замечать: те знания, которые я получил даже два года назад, уже забываются. А теперь я вновь получил доступ к прежним знаниям – вовремя вспоминается нужная информация, причём без усилий, на интуитивном уровне. Конечно, и новое усваиваю хорошо – рабочую литературу щёлкаю как орешки. Кстати, во время прохождения программы Иван получил повышение на работе и теперь проходит ещё один, более углублённый курс.

Стандарт лечения болезней суставов

По разным данным, артроз наблюдается у каждого десятого или даже каждого пятого человека на планете¹. Артриты встречаются реже, однако и они способны серьезно ограничить радости жизни. Риск возникновения заболеваний суставов возрастает после сорока лет^{2,3}, – в том возрасте, когда хочется так много успеть, а боль и тугоподвижность сустава делает человека похожим на Железного Дровосека! Со временем становится сложно заниматься даже обычными, повседневными делами, и, в конце концов, болезнь, если ее не остановить, приводит к инвалидности.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В БОЛЬНОМ СУСТАВЕ

Суставы ежедневно подвергаются большим нагрузкам. Для защиты от трения суставные го-

ловки костей выстланы хрящом – плотной, скользкой тканью. С возрастом хрящ все меньше защищает головки костей от трения, сустав воспаляется и начинает болеть, а затем появляются костные выросты, ограничивающие его подвижность – развивается артроз. При артрите на первый план выходит воспаление, а итогом также может стать разрушение сустава. В этом случае, как думают некоторые, остается два выхода: конец активной жизни или операция по замене сустава на искусственный.

Однако и оперативное лечение не всегда гарантирует улучшение. Даже успешная операция – это долгий восстановительный период и возможное развитие осложнений. Кроме того, около половины пациентов с механическими суставами все равно продолжают испытывать боль и ограничение в движениях⁴. А через

ДЛЯ ЧЕГО ПРИМЕНЯЮТ АЛМАГ-01?

- Устранить боль,
- Снять воспаление и отек в области сустава,
- Уменьшить спазм окружающих сустав мышц,
- Снизить утреннюю скованность движений,
- Увеличить дальность безболезненной ходьбы,
- Улучшить усвоение лекарственных средств, что дает возможность уменьшить их дозу,
- Предотвратить рецидивы заболевания и улучшить качество жизни.



Спешите!
Цены уходящего года!



5–10 лет приходится снова проводить не менее сложную операцию по замене изношенного эндопротеза. Вот почему стоит стараться всеми силами сохранить «родной» сустав как можно дольше.

СТАНДАРТ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ СУСТАВОВ

Возможность сохранить сустав дает консервативное лечение, основой которого является магнитотерапия. Она входит в стандарт лечения заболеваний суставов⁵.

Масштабное исследование полезности магнитотерапии с использованием аппарата АЛМАГ-01 компании ЕЛАМЕД показало, что применение АЛМАГа способствует значительному уменьшению боли и

дискомфорта, а также улучшению подвижности сустава. Это происходит потому, что магнитотерапия дает возможность усилить действие лекарств, снизить их дозы и ускорить выздоровление. Часто магнитотерапия является единственным средством, когда противопоказаны другие виды лечения.

АЛМАГ уже более 15 лет применяется как в физиокабинетах, так и в домашних условиях, не требуя каких-либо специальных знаний или навыков по обращению. Он признан уникальным медицинским аппаратом, который пользуется абсолютным доверием потребителей.

АЛМАГ дает возможность жить так, чтобы не было мучительно больно за годы, напрасно отданные артрозу и артриту. Живите без боли!

Приобретайте Алмаг-01 по выгодным ценам с 7 по 11 декабря г. Магнитогорск:

✓ Сеть магазинов «Медтехника Интермед»:

Октябрьская, 19, Советская, 141, Советская, 217, К. Маркса, 161, К. Маркса, 115, К. Маркса, 63

✓ «Аптека Здоровья»

✓ «Рифарм»

✓ «Классика»

✓ «Государственная аптека» Областного аптечного склада

Консультация ДО и ПОСЛЕ приобретения по бесплатному телефону ☎ 8-800-200-01-13

Внимание! Магазины «Медтехника Интермед» предоставляют товар в кредит*!

*Кредит предоставляется ООО «Хоум Кредит энд Финанс Банк». Генеральная лицензия № 316 Банка России от 15 марта 2012 г.

Заказ наложенным платежом: 391351, Рязанская область, Касимовский район, рабочий поселок Елатьма, ул. Янина, 25. ОАО «Елатомский приборный завод». E-mail: admin@elamed.com www.elamed.com ОГРН 1026200861620



¹ Остеоартроз как общетерапевтическая проблема, Чичасова Н. В., Мендель О. И., Насонов Е. Л., «Русский медицинский журнал»

² Современная стратегия терапии ревматоидного артрита, Каратеев Д. Е., Лучихина Е. Л., «Русский медицинский журнал»

³ Артроз коленного сустава, <http://www.rusmedserv.com/kneesurgery/reasons-arthritis-knee-joint/>

⁴ http://karman.zahav.ru/Articles/7112/apos_therapy

⁵ Use of recommended osteoarthritis pain treatment by older adults, Diane Merkle, Deborah Dillon, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2656766/>

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ