

Не оставляя в беде

Что может быть искреннее счастливых улыбок детей? Но когда ребёнок страдает тяжёлым заболеванием улыбаться не так-то просто. Проект огарёвцев «Сократим отставание!» призван поддержать таких детей.

Нескучная физкультура, логопедические занятия на новом уровне, иппотерапия. Все это – детям. Проект студентов и преподавателей Мордовского университета стал победителем в 2018 году в номинации «Работа в местном сообществе» и получил грант Благотворительного фонда Владимира Потанина в размере 196 тысяч рублей, а также 50 тысяч рублей от российской социальной сети «ВКонтакте» на его информационное продвижение. Проект направлен на решение проблемы физического развития детей и подростков с ОВЗ для их дальнейшей возможности социализироваться и овладеть будущей профессией. Руководитель проекта, аспирант экономического факультета, победитель Стипендиального конкурса 2016/17 Наталья Биби-на отмечает, что никто из участников команды не является специалистом в области коррекционной педагогики: «Наши знания в области экономики, менеджмента, юриспруденции, молодежной политики и программирования для привлечения дополнительного финансирования в данную область».

Для намеченных планов сумма гранта не очень большая, поэтому участники проекта напрямую связывались с сотрудниками магазинов, где закупили тренажёры и объясняли, с какой целью их приобретают. Администрация шла навстречу и предоставляла скидку товар: «Мы радовались, даже если нам уступали 500 рублей, потому что бюд-

жет ограничен, а ещё столько всего нужно оплатить», – признаётся Наталья. Результатами проекта «Сократим отставание!» стало создание центра здоровьесберегающих технологий для детей с нарушениями интеллекта: современные тренажёры для кабинета нескучной физкультуры и логопедический кабинет. Также проводятся выездные занятия иппотерапией с детьми и подростками.



Ребята с нетерпением ждут очередных занятий иппотерапии

Менеджер проектов Стипендиального фонда Владимира Потанина Н. В. Сухорукова лично посетила Саранскую общеобразовательную школу для детей с ОВЗ, на базе которой и ведётся проект. Наталья Владимировна отметила социальную значимость инициативы огарёвцев: «С вас нужно брать пример. Так мудро и продуманно использовать грантовое финансирование может не каждый».

Члены проектной команды также по-



Кабинет нескучной физкультуры в СОШ для детей с ОВЗ

делились своими впечатлениями от участия в Школе Фонда 2018. Ребята заново переосмыслили проект, повысили свои социальные навыки, научились работать в команде, освоили искусство презентации и подачи информации. Несмотря на отличный результат огарёвцы не собираются останавливаться на достигнутом: «Радость детей от общения с лошадьми и занятий в оснащённых современным оборудованием классах не передать словами. К сожалению, наш бюджет очень ограничен, но мы надеемся продолжить тесное сотрудничество с Саранской школой для детей с ОВЗ и призываем всех неравнодушных поддержать наш проект».

Для детей мы, взрослые, – волшебники. Так давайте творить чудеса вместе во благо счастливого детства.

Екатерина БЕЛОГЛАЗОВА

Мордовские «сербы» покоряют Москву

Студенты-филологи попробовали свои силы в международном конкурсе «Сербия в сердце моём», который прошёл в Москве и объединил участников из разных городов России: Саранска, Рязани, Калуги, Долгопрудного и др.



Делегации радушно приняли в Посольстве Республики Сербии. Чрезвычайный и Полномочный Посол Республики Сербии Славенко Терзич обратился к участникам с напутственным словом. По условиям конкурса ребятам нужно было исполнить песни и стихотворения на сербском языке и продекламировать перевод на русский язык, который они делали самостоятельно.

Студенты усердно готовились и показали высокий результат. Также наши ребята заняли призовые места в номинациях «Авторский перевод с сербского языка» и «Чтение произведения на сербском языке». Певческий коллектив филологического факультета занял второе место в конкурсе.

Огарёвцы остались довольны результатами поездки и полученными впечатлениями. Ребята планируют в следующем году вновь принять активное участие в конкурсе.

Анна НАЗАРКИНА

ОБУЧЕНИЕ ВО ВРЕМЯ СНА: не миф, а реальность

В советском телесериале «Большая перемена» есть эпизод, когда взрослый ученик вечерней школы никак не может выучить заданный на дом параграф по истории. Чтобы не зубрить, он ложится спать и просит дочь почитать ему учебник. Во сне, мол, всё записывается «на корочку». Девушка сначала читает учебный материал, а потом включает радио. В итоге на уроке герой несёт полную белберду из отрывков радиопередачи и параграфа по истории.

Шутка возникла не на пустом месте. Начиная с XX века учёные пытаются выяснить, действительно ли можно учиться во время сна. Это явление называется гипнопедией и, несомненно, представляет интерес для студентов.

Получение новой информации и обработка старой

В течение дня кора головного мозга постоянно подвергается воздействию многих раздражителей. Мозг воспринимает новую информацию через органы чувств и развивает новые способности благодаря нашим моторным навыкам. Всё это представляет собой непрерывный процесс. Когда же он успеет завершить эту обработку? Разумеется, пока мы спим! Когда человек спит 6–10 часов в сутки, его мозг усердно работает: он фильтрует информацию, перебрасывает «файлы» из «папки» кратковременной памяти в «папку» долговременной, а ненужное отправляет в «корзину».

Процесс проходит в две стадии:

1. Очищение гиппокампа.

Гиппокамп – часть лимбической системы головного мозга, которая участвует в механизмах перехода полученной за день информации из кратковременной памяти в долговременную. Гиппокамп имеет определённый объём и не может вмещать безграничное количество информации. Поэтому он и освобождается ночью.

2. Передача из гиппокампа в неокортекс.

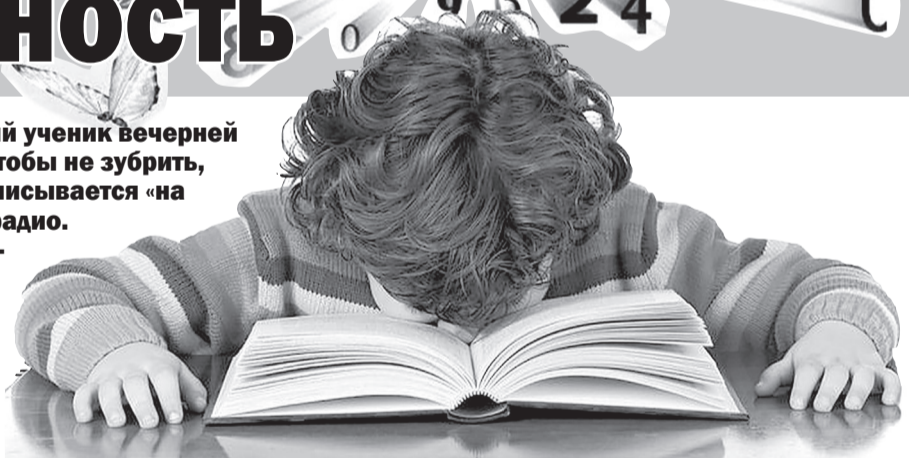
При перегрузке гиппокампа за день и

его последующем очищении за ночь поступившая в него информация не теряется. Информация перемещается из гиппокампа в неокортекс, расположенный в верхнем слое полушарий мозга. Этот процесс происходит в медленной фазе сна, то есть при переходе от бодрствования ко сну через дремоту. Во время неё наш мозг продолжает «переваривать» получаемую информацию, поэтому во фразе «Я учусь во время сна» всё же кроется немалая доля истины. Следовательно, достаточный сон необходим для запоминания изученного материала и для того, чтобы на следующий день мозг снова был в состоянии воспринимать новые сведения.

Обучение во время сна: от запоминания иностранных слов до изучения правил вождения автомобиля

Полноценный сон идёт на пользу не только процессу усвоения лексики иностранного языка. Во время сна можно улучшить моторные навыки – действия, обеспечивающие оптимальные решения двигательной задачи. Она может быть связана с освоением музыкального инструмента, видом спорта, техникой езды на велосипеде или автомобиле.

Примером тому может служить безуспешная попытка разучивания вечером сложного произведения на музыкальном инструменте, после которой расстроенный ученик отправляется спать. На следующее утро он снова пробует исполнить



то же самое музыкальное произведение и на этот раз у него все получается. Что же произошло за ночь?

Известный американский сомнолог Мэтью Уолкер заинтересовался, как во время сна улучшаются моторные навыки. Для проведения эксперимента он собрал две группы испытуемых, которым было поручено разучить заданную мелодию на фортепиано. Первая группа разучивала эту мелодию утром, а вечером её участники проходили проверку исполнения. Вторая группа разучивала ту же мелодию вечером, после чего ей полагался 8-часовой сон, а проверка исполнения мелодии проводилась на следующее утро. Так, обе группы имели примерно равный 12-часовой промежуток времени между проверками. Разница заключалась в том, что участники первой группы в это время бодрствовали, а участники второй – спали. В результате утром у второй группы темп исполнения мелодии был быстрее, а степень точности воспроизведения выше. Участники первой группы вечером не продемонстрировали никаких значимых улучшений.

Значит, вся полученная мозгом новая информация будет лучше обработана и

сохранена в памяти при дальнейшем продолжительном сне.

Совершенствование без особых усилий

Наш организм способен творить чудеса! Он может совершенствовать свои возможности, не прилагая особых усилий, что подтверждают многие актуальные научные исследования. Достаточный сон способствует существенному улучшению освоенных днём навыков. При этом решающую роль опять же играет медленная фаза сна. В последние два часа 8-часового сна происходит чередование медленной и быстрой фаз сна. При постоянном сокращении продолжительности сна организм лишается драгоценного времени, необходимого ему для совершенствования моторных навыков. В результате все предпринятые усилия для их развития будут менее значимыми. Поэтому изречение «Если недосыпаешь, то проиграешь» актуально не только для профессиональных спортсменов. Необходимо помнить, что сон благотворно влияет на тренировку и помогает быстрее добиться успеха!

Перевод с немецкого языка переводчицы-стажёра МС МРО СПР Е. Кузнецовой