

ПЕДАГОГИКА, КОТОРАЯ ЗАБОТИТСЯ О ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА

Светлана Николаевна Ромашова,

доцент общепедagogической кафедры педагогики и психологии образования Института педагогики и психологии образования; заместитель директора школы № 51 г. Москвы по научно-методической работе, кандидат педагогических наук

Тесная связь между здоровьем школьников и эффективностью их учения носит двусторонний характер: как хорошее здоровье служит базой успешного обучения, так и педагогически грамотная организация учебного процесса способствует сохранению здоровья учащихся. По мнению современных специалистов, доля влияния, оказываемого школой на здоровье учащихся, превышает 50%¹. Поэтому забота о сохранении и укреплении их здоровья становится важнейшей задачей современного российского образования.

Не случайно в педагогической науке возникла особая область — здоровьесберегающая педагогика, которая исследует воздействия учебно-воспитательного процесса на психосоматическое здоровье детей, рассматривает проблемы отображения вопросов здоровья в содержании школьного образования, разрабатывает новые технологии обучения, ведёт поиск путей формирования у учащихся ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Особое место занимают изыскания по педагогизации ближайшей среды развития школьника, направленные, в частности, на изучение форм и методов сотрудничества семьи и школы по укреплению здоровья детей и подростков, воспитанию у них культуры здоровья и выработке привычки к здоровому образу жизни. Интерес также представляет опыт Школ здоровья, в которых апробируется взаимодействие медиков и педагогов в борьбе за здоровье учащихся.

В рамках настоящей статьи можно коснуться лишь некоторых аспектов здоровьесберегающего обучения. В числе основных следует назвать соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил в обеспечении здоровьесбере-

гающих условий обучения; осуществление индивидуализации обучения учащихся и гуманизацию учебного взаимодействия учителя и учащихся.

Обеспечение здоровьесберегающих условий обучения предполагает создание безопасной образовательной среды. Причём под «средой» понимается не только пространство, в котором осуществляется образовательная деятельность, но и детско-педагогическое сообщество, задающее определённый стиль внутренней жизни школы, её дух, по образному выражению Л.Н. Толстого.

Пространство, в котором проходит школьная жизнь ученика, является здоровьесберегающим, если оно удовлетворяет требованиям санитарно-гигиенических норм (СанПиНам), предъявляемым к зданию и участку образовательного учреждения, оборудованию учебных помещений и мест организации детского досуга, воздушно-тепловому режиму, естественному и искусственному освещению, водоснабжению и канализации, содержанию и санитарному состоянию школы, режиму образовательного процесса, организации детского питания и т.д.

Цель СанПиНов — предотвратить неблагоприятные воздействия вредных для здоровья человека факторов и условий, сопровождающих учебную деятельность учащихся. Они, предупреждая развитие у детей нарушений осанки, зрения, простудных заболеваний, требуют строго соблюдать правила размещения учащихся в классе и порядок расстановки мебели; устанавливаются соотношения размеров детской мебели и роста школьников;

¹ Величковский Б.Т. Здоровье человека и окружающая среда. М., 1997; Кирпичёв В.И. Физиология и гигиена подростка. М., 2008 и др.

определяют расстояние между доской и первыми ученическими столами, а также наилучшие углы видимости доски для обучающихся.

СанПиНы предписывают оптимальные температурные режимы в различных учебных помещениях, подробно характеризуют требования, предъявляемые к дневному и искусственному освещению, к цвету стен и мебели, к качеству печатной продукции, к состоянию освещённости рабочего места ученика при просмотре учебных кино- и диафильмов.

Специальные меры направлены на предупреждение переутомления учащихся: для них предписывается предельно допустимая недельная нагрузка, устанавливается продолжительность перемен и уроков.

Для предупреждения гиподинамии СанПиНы закладывают возможность проведения динамической паузы в большую 45-минутную перемену не менее 30 минут, которую рекомендовано посвящать организации двигательных видов деятельности. Этим же целям служат физкультминутки на уроках, которые проводятся при появлении у учеников первых признаков утомления.

Главное внимание уделяется рациональному составлению расписания учебных занятий и занятий в системе школьного дополнительного образования. Непосредственное отношение к составлению расписания уроков имеет периодичность проведения контрольных работ и зачётов. Нормативные документы запрещают проводить в классе в течение учебного дня более одной контрольной работы или зачёта. Предупредить нарушения помогают соответствующие графики.

Правилами предусмотрена длительность использования на уроках различных технических средств и общее недельное количество уроков с применением ТСО. Отдельные приложения касаются режимов работы учащихся разного возраста с компьютером. Кроме того, устанавливается продолжительность практических работ на уроках технологии для детей разного возраста и регламентируется время выполнения домашних заданий.

Однако, хотя СанПиНы детально обозначают гигиенические требования, их исполнение целиком зависит от педагогов. С сожалением приходится констатировать, что современная организация обучения не обеспечивает школьникам достаточной физической активности, стимулируя появление гиподинамии. Зачастую в школе не соблюдаются элемен-

тарные санитарно-гигиенические нормы и физиологические требования к организации учебного процесса, дети не обеспечиваются горячим питанием, а во время перемен, предоставленные сами себе, затевают опасную беготню и возню. Всё это ведёт к повышению желудочно-кишечных и простудных заболеваний, росту школьного травматизма, ухудшению зрения, осанки и другим расстройствам.

Случается, что контроль над размещением ученика в классе сообразно особенностям его здоровья воспринимается педагогом не как естественная профессиональная обязанность, а как дополнительная, обременительная нагрузка. Между тем эта работа — одна из главных составляющих индивидуального подхода.

Конечно, в реальном процессе обучения нельзя учесть все индивидуальные особенности учеников. Обычно во внимание принимаются только те из них, которые важны для успешного учения. К сожалению, здоровье, как показывают проведённые автором опросы учителей, не входит в их число. Лишь 4% опрошенных педагогов, выстраивая урок, ориентируются на состояние здоровья обучаемых. Большинство (около 82%) ограничивается проветриванием и чистотой классных комнат. А некоторые и вовсе не желают, по их словам, заниматься «педагогическими играми», считая своей главной миссией дать учащимся хорошие знания, позволяющие успешно сдать выпускные экзамены, которые не предусматривают никаких индивидуальных особенностей.

Между тем, учителю, организующему процесс обучения, полезно помнить, что нервно-психические расстройства — одна из основных причин неуспеваемости. Дефекты зрения могут провоцировать рассеянность, замкнутость, утомляемость и даже влиять на характер учащихся. Повышенную утомляемость вызывают и нарушения осанки, т.к. любая деятельность у таких детей связана с большими затратами сил.

Непосредственное влияние на процесс и эффективность обучения оказывают уровень умственного развития ученика, некоторые личностные качества, свойства нервной системы и пр. Наиболее изученными свойствами нервной системы являются сила-слабость (степень её выносливости, работоспособности, устойчивость к помехам) и подвижность-инертность (скорость смены и протекания процессов возбуждения и торможения). Положенные в основу

классификации особенности силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов, взаимоотношения сигнальных систем и взаимодействие коры и подкорковых образований позволяют выделить сангвинический, флегматичный, холерический и меланхолический типы высшей нервной деятельности учащихся. На их физиологической основе складываются соответствующие типы темперамента.

Сангвинический тип — сильный, оптимально возбудимый, уравновешенный, быстрый. У сангвиников быстро образуются легко угасающие и быстро восстанавливающиеся условные рефлексы, легко сменяются процессы возбуждения и торможения. В их темпераменте отмечают стремление к частой смене впечатлений, отзывчивость на окружающие события, сравнительную лёгкость переживания неудач и неприятностей. Они отличаются богатством словарного запаса, говорят быстро, часто подкрепляя сказанное выразительной мимикой и жестиком. Их речь хорошо развита и отчётлива, правильно интонирована. Такие ученики дисциплинированы и обычно не вызывают затруднений для учителей, поскольку у них безусловно-рефлекторная деятельность регулируется сильной корой. Способность сангвиника к продуктивной работе проявляется особенно активно, когда он занят интересным делом, поддерживающим его трудоспособность. По характеру такие люди мобильны, оптимистичны, жизнерадостны. В коллективе им свойственно лидирующее положение. Но педагогу необходимо помнить, что сангвиники могут быть склонны к зазнайству, легкомыслию, поверхностности и разделению работы на интересную и неинтересную.

Флегматичный тип также сильный и уравновешенный. Условные рефлексы у людей с этим типом нервной деятельности достаточно прочны, однако они образуются медленнее, чем у сангвиников. Угасшие условные связи также восстанавливаются медленнее. Флегматикам присущи хорошо проявляющиеся тормозные реакции и выраженный контроль коры над безусловными рефлексами и эмоциями. Владея достаточным словарным запасом, они говорят правильно, хотя и несколько замедленно, без бурной жестикомии и мимики. Учатся хорошо, проявляя настойчивость, упорство и старательность при выполнении сложных заданий. Будучи людьми невозмутимыми и спокойными, такие школьники миролюбивы, осмотрительны, терпеливы, надёжны. Они обычно отличаются примерным поведением, не подвержены быстрым сменам настроения,

их душевные состояния внешне выражаются слабо. Но педагогу надо найти такие приёмы взаимодействия с флегматичным учеником, которые помогут преодолевать его пассивность, медлительность и невыразительность.

Холерический тип — сильный, повышено возбудимый, безудержный, неуравновешенный. Для холериков характерна недостаточность тормозных процессов. Сильная подкорковая активность у них не всегда в полной мере контролируется корой. Условные связи в их сознании образуются медленнее, чем у сангвиников и флегматиков, а угасают быстро. Образующиеся дифференцировки неустойчивы. Учащиеся с таким темпераментом легко возбудимы, порывисты, склонны к бурным эмоциональным вспышкам и резким сменам настроения. Холерики говорят быстро, неровно, с колеблющимися интонациями, отдельными вскрикиваниями. Им свойственны аффекты в поведении, горячность, непостоянство, невыдержанность, нетерпеливость, беспокойство. Однако они активны, целеустремлённы, энергичны, трудоспособны и оптимистичны. Легко увлечшись чем-либо, способны отдаваться делу с исключительной страстностью, но из-за отсутствия равновесия нервных процессов часто перенапрягают свои силы, надрываются и истощаются. И хотя к условиям школы такие дети приспосабливаются тяжело, а их воспитание сопряжено с определёнными трудностями, учатся они удовлетворительно.

Меланхолический тип — слабый, понижено возбудимый. У меланхоликов отмечается общая пониженная возбудимость коры и подкорки, поэтому условные рефлексы у них неустойчивы и образуются медленно. Работа тормозных процессов противоречива: внутреннее торможение выражено слабо, а внешнее — сильно. Следствием этого являются трудности адаптации к школе и к любым изменениям. Каждое жизненное событие становится для них тормозящим фактором. Отличаясь низкой работоспособностью и быстрой утомляемостью, такие дети не переносят сильных и продолжительных раздражителей. Они легко ранимы, глубоко переживают даже незначительные события. Свойственные им пессимистические настроения и повышенная тревожность, вечное ожидание неминуемых неприятностей и неудач приводят к лёгкому развитию неврозов и невротических состояний. Однако меланхолические дети по характеру мягки, человечны, рассудительны, доброжелательны, обладают высокой чувствительностью, проявляют способность к сочувствию.

Из приведённых описаний видно, что школьники сильного типа в пределах своих возрастных возможностей могут долго и напряжённо работать на уроке и дома. На положительном эмоциональном фоне они демонстрируют высокий темп и интенсивность работы, устойчивость внимания, способность к быстрому переключению на новый вид деятельности и к ориентации в непривычной ситуации. В то же время учащиеся со слабым типом высшей нервной деятельности показывают низкую работоспособность, замедленность, вялость. Они не только медленно включаются в работу, но и неспособны к быстрому переключению. Резкое, императивное воздействие педагога для меланхолика губительно. Учитель может его лишь мягко упрекнуть, а наибольший педагогический эффект достигается с помощью поощрения даже за незначительные учебные успехи.

Наблюдения показывают, что в условиях интенсификации обучения, возрастания нагрузок на нервную систему в первую очередь страдают слабые и инертные по своим нейродинамическим особенностям дети. Всё дело в том, что определённые учебные задачи, некоторые действия и ситуации неодинаково трудны для детей с разными типологическими особенностями. Это не означает, что есть «хорошие» и «плохие» свойства нервной системы. Речь идёт о том, что обучать детей с разными индивидуально-типологическими свойствами надо по-разному, а для этого необходимо уметь эти свойства распознавать, чтобы правильно организовывать учебную деятельность каждого школьника.

Уже отмечалось, что здоровье ребёнка часто зависит от успешности его деятельности. Поскольку основной деятельностью для учащихся является учение, то успешность в учении выступает условием их благополучного самочувствия. Это достигается путём предоставления каждому ученику возможности развиваться сообразно своим индивидуальным особенностям и возможностям.

Информация об уровне экстравертированности/интровертированности учащихся класса и нейротизма (эмоциональной нестабильности), об особенностях характера и акцентуации личности, о стилях мышления учеников влияет на планирование урока. Выбор учителем форм, методов и средств обучения, распределение учебной нагрузки на каждого воспитанника накладывает отпечаток на характер выстраиваемых взаимоотношений с каждым в отдельности и с детским коллективом в целом.

Например, ученики синтетического стиля мышления предпочитают получать знания, которые выявляются и усваиваются в процессе внимательного слушания, свободного обсуждения, мозгового штурма. Аналитики, напротив, учатся при помощи книг, выделяя в тексте главное: сравнивая и анализируя изучаемые факты, они используют пошаговое обучение.

Кинестетики затрачивают много времени на изучение учебного материала, но их знания прочны. Они воспринимают мир чувственно, им трудно спокойно высидеть урок. В обучении этих школьников полезно использовать демонстрации, дидактические и ролевые игры, учебные карточки, повторение и показ. Такие дети быстро реагируют на прикосновение учителя. Главный канал восприятия визуалов — зрение. Следовательно, зрительный контакт с учителем и использование самых разнообразных средств наглядности: таблиц, графиков, иллюстраций, схем, слайдов и т.п. — основа их эффективного обучения. Аудиал воспринимает информацию на слух, но он медленно включается в урок, т.к. живёт в мире звуков. Начав слушать, он пользуется дискретным восприятием: сначала принимает информацию, потом перерабатывает, затем опять принимает и перерабатывает и т.д.

И хотя в жизни названные стили мышления в чистом виде встречаются редко, учитель должен понимать, что, используя преимущественно наглядные методы обучения, он ориентируется лишь на визуалов и создаёт трудности в усвоении учебного материала всем другим школьникам. Этого можно избежать, если использовать многократное вариативное обращение к одному и тому же материалу: описать изучаемое явление по иллюстрации; в процессе беседы выделить и выписать на доске его характерные черты; проверить выполненное задание по тексту учебника и озвучить его результаты (что-то исправить или дополнить, если это необходимо); перенести в тетрадь схему по учебному материалу, восполняя имеющиеся пропуски и т.п.

Другой способ — включение уже усвоенного материала в освоение нового, что позволяет расширять и углублять знания, рассматривая их в новой ситуации, а также облегчает постижение нового, которое получает опору в уже изученном, и стимулирует интерес к усвоению учебного предмета. Такая работа помогает не только адаптировать содержание урока к индивидуальным особенностям учащихся, но и, чередуя виды учебной деятельности, предупреждать утомление школьников.

Утомление характеризуется угнетённым состоянием работоспособности. Умственная и мышечная работоспособность связана с возрастом ребёнка, его индивидуальными соматическими и психическими особенностями, с ситуативным состоянием в конкретных условиях деятельности. Известно, что у часто болеющих детей, а также отнесённых к группе «школьной незрелости», утомление наступает быстрее, чем у их сверстников с высоким уровнем физического развития и здоровья.

Снять умственное напряжение и утомление можно с помощью физкультминуток и эмоциональных разрядок (поговорок, шуток, весёлых четверостиший, юмористических или поучительных картинок и пр.). В течение урока уместно использовать 2–3 такие разрядки. Улыбка, искренний смех ученика на уроке с позиций сохранения здоровья стоят не меньше физкультминуток. Кроме того, эмоциональные разрядки, оживляя творческий настрой, полезны и для мыслительного процесса, но осуществляться должны в подходящий момент и в соответствующей форме, не оскорбляя и не унижая чьё-либо человеческое достоинство.

В течение урока работоспособность ученика не может оставаться неизменной. Первая фаза работоспособности — вработываемость — связана с формированием рабочей доминанты, настройкой организма на выполнение соответствующей деятельности и продолжается от 4 до 7 минут в зависимости от возраста, пола и эмоционального состояния учащихся. Например, мальчики включаются в урок медленнее, чем девочки, старшеклассники — быстрее, чем младшие школьники. Но у всех вработываемость сопровождается возрастанием работоспособности.

Организуя обучение, следует заранее предусмотреть возможные ситуативные колебания работоспособности и рационально спланировать плотность урока, т.е. процент времени, затрачиваемого школьниками на учебную работу. По мнению А.Г. Сухарева и Н.М. Цыренковой, уровень гигиенической рациональности урока должен составлять не менее 60% и не более 75–80%². Наблюдения за изменением состояния детей с течением времени позволяют целесообразно планировать ход урока и распределять умственные нагрузки, используя чередование видов учебной деятельности, разумно выстраивать режим дня ребёнка. Тем более что работоспособность различается не только на уроке, но и в течение

дня, недели, учебного года. Её спады наступают быстрее, если ученики выполняют однообразную работу, ориентированную на пассивное запоминание учебного материала, если они не проявляют интереса к содержанию урока.

Описанные ориентиры в организации обучения можно рассматривать в качестве элементов гуманизации учебного взаимодействия учителя и учащихся. Гуманизация взаимодействия взрослых и детей способствует созданию условий обучения, которые адекватны природе человека и комфортны для совместного труда. Данные условия опираются на демократичность процесса обучения; внутреннее спокойствие его участников при отсутствии явлений, которые способны привести их в состояние разлада с собой и с окружающим миром; соответствие учебного помещения санитарно-гигиеническим нормам, оптимальным для учащихся определённого возраста; оснащённость рабочего помещения необходимым учебным оборудованием и пособиями; эстетичность оформления учебных кабинетов и классных комнат. Создание таких условий предполагает принятие учителем и учеником друг друга, наличие у них мотивационно-ценностного отношения к совместной деятельности, заинтересованность в содержании учебного материала и его освоении, получение чувства удовлетворения от общения и склонность к взаимодействию. Эти условия обучения являются щадящими для несформировавшейся психики ребёнка. Следовательно, гуманизация взаимодействия учителей и учащихся может рассматриваться как фактор поддержания психического здоровья детей и взрослых.

Для деятельности педагогов, придерживающихся гуманного взаимодействия со школьниками, по мнению В.А. Вишневецкого, Н.К. Смирнова и др.³, характерны следующие черты: постоянный контроль за здоровьем учащихся; интеграция вопросов охраны здоровья в содержание и методику преподавания всех учебных предметов; построение процесса обучения сообразно анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей разного возраста, а также закономерностям становления их психических

² Сухарев А.Г., Цыренкова Н.М. Укрепление здоровья детей в современной школе. М., 2004. С. 30.

³ Вишневецкий В.А. Здоровьесбережение в школе. М., 1991; Кирпичёв В.И. Физиология и гигиена подростка. М. 2008; Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М., 2005.

функций. Забота о здоровье ученика ориентирует учителя в отборе содержания урока на предпочтение значимому материалу, требующему осмысления, а не механического запоминания. Важными составляющими названного взаимодействия также являются эмоциональная вовлечённость учащихся в учебный процесс, стимулирование эффективности учения с помощью позитивных воздействий, обращение к прошлому воспитанника только в поисках положительных моментов, активное включение детей в творческую деятельность, формирование у них внутренней положительной мотивации учения и развитие познавательных интересов.

Конечно, нельзя превращать уроки в развлечения, привлекая любую занимательность. В каждом учебном предмете есть учебный материал, который надо понять и хорошо запомнить. Поэтому опытные учителя, развивая познавательные интересы своих учеников, делают ставку не только на содержание обучения, но и на разнообразные виды учебной деятельности, их чередование, постепенное усложнение. Разумное сочетание на уроке репродуктивной и творческой деятельности учащихся позволяет не только овладевать знаниями и умениями, но и развивать воображение, фантазию, самостоятельность и инициативу в учении, вырабатывать навыки практического применения полученных знаний.

Согласно гигиеническим исследованиям средняя продолжительность использования одного вида учебной работы (чтение, письмо, слушание, рассказ, ответы на вопросы и т.д.) на уроке не должна превышать 10 минут. Следовательно, их смена возможна каждые 7–10 минут. При этом в зависимости от возраста обучающихся оптимальным является применение на уроке 4–7 её видов, но не менее 3-х. Однако это вовсе не означает, что школьник должен одновременно выполнять несколько разных заданий — такая организация учебной деятельности действует негативно, мешает ученику сосредоточиться, качественно выполнить задание, расплывает его внимание, требует от него дополнительного напряжения. И чем младше воспитанник, тем более сильным оказывается патогенное воздействие на его организм.

Педагоги используют разнообразные формы и методы организации обучения. Уроки-конференции, ролевые и деловые игры, дискуссии, театрализации и пр. — всё это выступает в качестве гуманных стимулов обучения

и помогает поддерживать внимание и работоспособность ученика на занятиях. Одним из таких стимулов является мозговой штурм. Он позволяет учащимся совместно систематизировать имеющийся у них опыт или решать учебную проблему, привлекая индивидуальные наблюдения, соображения или обобщения. Другие стимулирующие методы — работа учащихся в микрогруппах, ролевое моделирование, групповая дискуссия, упражнения-энергизаторы.

Названные методы предполагают завершение работы рефлексивной деятельностью учащихся. Рефлексия — это процесс самопознания учеником своих внутренних психических актов и состояний. Осуществляя её, он размышляет о происходящем в его сознании: о своих эмоциональных переживаниях и ощущениях, отношениях между учениками в микрогруппе, оценивает результаты своей работы и изменения в собственных знаниях, умениях и навыках. Коллективная рефлексия позволяет формировать коммуникативные умения школьников, помогает им научиться с пониманием и уважением относиться к мнениям и состояниям одноклассников, сплачивает детский коллектив, даёт учителю информацию о настроении и самочувствии учащихся. Привлечение школьников к рефлексивной деятельности способствует выработке у них потребности в самоконтроле и самооценке, в том числе в учёбе.

Правильно организованное обучение вызывает положительные эмоциональные переживания, которые тоже являются стимулами учения: каждый стремится вновь и вновь переживать чувство удовольствия, а не скуки, радости, а не огорчения. Существуют различные способы обеспечения педагогического эмоционализма (специально осуществляемого развивающего воздействия педагога на эмоциональную сферу ребёнка). Среди них и отбор соответствующего по эмоциональному восприятию учебного материала, и интонирование вербального воздействия учителя, и создание особых ситуаций, стимулирующих переживания ученика.

Одна из таких ситуаций — ситуация успеха в учении. Её цель — формирование у школьников уверенности в собственных силах и развитие у них потребности в знаниях. Для каждого ученика, исходя из его индивидуальных особенностей, конструируется своя ситуация успеха. Для этого используются задания соответствующего уровня трудности, но такие,

чтобы ученик справился с ними без посторонней помощи. Однако они не должны быть заведомо лёгкими, не побуждающими к работе мысль учащегося.

Другими способами создания такой ситуации являются предоставление учащемуся права пересдать учебный материал, если полученная отметка его не удовлетворяет; первичное предъявление учебного материала на начальном этапе изучения и контрольная проверка его усвоения на заключительном этапе способами, сообразными индивидуальному стилю мышления школьника; обеспечение права выбора заданий из серии предложенных как для работы на уроке, так и при выполнении домашнего задания и пр.

Положительные эмоциональные переживания ребёнка в значительной мере зависят от атмосферы урока. Поэтому важно проявлять заботу о самочувствии учащихся на уроке, уделять внимание отношениям, которые складываются между школьниками и учителем. Неслучайно некоторые дети, переживающие повышенное чувство страха от общения с отдельными учителями, ощущают физическое нездоровье уже от приближающейся встречи с ними.

Говоря о гуманизации взаимодействия учителя и учащихся, нельзя обойти молчанием проблему оптимизации учебной нагрузки на учащихся. Её существенное увеличение приводит к перегрузке, которая провоцирует у школьников нервно-психические нарушения, иммунные и гормональные дисфункции, низкую сопротивляемость болезням и пр. Но, несмотря на это, интенсификация учебного процесса, приводящая к таким последствиям, идёт сегодня следующим путём:

- увеличение количества учебных часов, особенно быстро растущее в гимназиях, гимназических классах, лицеях, школах с углублённым изучением отдельных предметов;
- уменьшение их количества при сохранении или незначительном сокращении программного материала;
- широкое распространение компьютеризации и мультимедийных технологий в процессе обучения, создающих дополнительную нагрузку на зрение и детскую психику. У детей с нарушениями здоровья при работе с видеомониторами утомление возникает раньше и более выражено.

Среди факторов, ведущих к росту учебной нагрузки, следует также упомянуть широко

распространившуюся практику под эгидой охраны детского здоровья проводить спортивные соревнования школьников во время учебных занятий. Данный фактор носит скрытый характер, т.к. учащиеся, пропуская уроки, не слышат объяснения учителей и вынуждены дома самостоятельно разбирать новый материал. Однако без помощи педагога сделать это могут далеко не все. Ситуация усугубляется ещё и тем, что, во-первых, не всем детям дома могут помочь родители. Во-вторых, такая «забота» о здоровье школьников приводит к срывам режимных моментов — приготовление уроков затягивается за полночь, либо они остаются невыученными. В-третьих, систематические пропуски занятий по одним и тем же предметам одними и теми же учениками «сталкивают» их в категорию неуспевающих или слабоуспевающих, что, в конечном счёте, негативно сказывается на психическом здоровье подростков.

Таким образом, решить проблему оптимизации учебной нагрузки вне рациональной организации общего режима дня школьника невозможно, т.к. любое увеличение времени на занятия в школе или приготовление домашних заданий приводит к сокращению времени, отводимого на активный отдых, прогулки на свежем воздухе, свободные занятия по выбору и сон. Младший школьник, например, может без напряжения работать до 5 часов в день, и при правильной организации учебной нагрузки он будет здоров, эмоционально стабилен, способен хорошо усваивать учебный материал.

Важным условием обеспечения устойчивой и эффективной работоспособности ребёнка является интерес. Работа с интересом благотворно влияет на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, динамику скорости зрительно-моторной реакции учащихся, формирование психоземotionalного состояния, способствующего снижению тревожности.

Учитель, стремящийся сохранить здоровье своих учеников в процессе обучения, должен владеть совокупностью профессиональных знаний, умений и навыков, которые помогут ему в различных педагогических ситуациях строить оптимальное взаимодействие с учащимися — добиваться глубокого и прочного освоения ими учебного материала без вреда для их здоровья. □