



профилизации и осуществлении профессиональной ориентации необходимо учитывать не только интересы, склонности и состояние здоровья учащихся, но и их психофизиологические и личностные особенности.

По мнению гигиенистов, для успешного проведения профильного обучения на старшей ступени школы необходимо: 1) привести объём образовательной нагрузки обучающихся в профильных классах в соответствии с гигиеническими требованиями; 2) усовершенствовать систему профессиональной ориентации и сделать её адекватной интересам и потребностям подростков и общества; 3) обеспечить до-

ступную для каждого школьника возможность в получении психолого-педагогической и врачебной консультации в связи с выбором профессии, а также использовать ресурс общего образования для формирования у подростков осознанного профессионального самоопределения с учётом не только интересов и склонностей, но и психофизиологических и личностных особенностей состояния их здоровья. Без учёта перечисленных обстоятельств профильное обучение можно рассматривать как фактор риска для здоровья детей.

**г. Ревда,  
Свердловская область**

## ГОТОВИМ УРОКИ: СОВЕТУЕТ ГИГИЕНИСТ



**Марина Степанова,**  
заведующая отделом гигиены обучения и воспитания НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН,  
доктор медицинских наук

Разговор о том, как помочь школьникам избежать ненужных, но, увы, столь частых проблем при подготовке уроков, начнём с того, как грамотно и рационально организовать рабочее место. Это важно, чтобы во время занятий ребёнок мог без напряжения сохранять правильную позу: прямое положение корпуса, небольшой наклон головы, линия плеч параллельна краю стола, предплечья располагаются на столе. При этом поясница опирается на спинку сиденья, а ноги на пол или подставку. Для этого необходимо подобрать мебель соответственно росту ребёнка. Убедиться в том, что вы не ошиблись, довольно просто. Поставьте ребёнка около стола. Стол должен быть выше локтя ребёнка на 2–3 см, а высота сиденья стула — на уровне коленного сустава. Если окажется, что стол высок, можно нарастить стул, положив на него жёсткую подушечку. Не забудьте о подставке для ног. Надо помнить ещё и о том, что правильная и удобная посадка может быть только в том случае, если стул на 4–5 см уходит под край стола. Если же он отодвинут, то школьнику придётся тянуться к столу. Сидеть длительное время без опоры для спины, например на табурете, тяжело, особенно младшим школьникам. В этом возрасте позвоночник из-за незавершённости процесса окостенения сохраняет большую гибкость и податливость. Продолжительное сохранение неправильной позы может повлечь за собой искривление позвоночника, ослабить зрение. Исследования чешских врачей, проведённые более 30 лет назад, свидетельствуют, что неправильная поза во время занятий, сохраняясь у 7–8-летних школьников в течение двух часов, оставляет в позвоночнике временные изменения, не исчезающие даже по прошествии суток. Специальными исследованиями было установлено, что высота стола и стула по мере увеличения роста вашего ребёнка на 10–15 см должна изменяться.

Рабочая поверхность хорошо забытой классической школьной парты — наклонная, как и у конторки. Это создаёт наиболее удобное физиологичное расположение книги и тетради по отношению к глазам. Рекомендуемый угол наклона читаемой книги 30–45°.



Сегодня имеется большой выбор детской мебели различного назначения. Что касается специальной мебели для занятий, то можно подобрать функциональную, модульную мебель, которая может легко трансформироваться в зависимости от целей её использования, а также такую, которая «растёт» вместе с ребёнком, т.е. рассчитана на длительное пользование. Наличие гигиенического сертификата поможет убедиться, что эта мебель безопасна по своей конструкции и использованным материалам.

Если нет возможности обеспечить ребёнку отдельное место, нужно организовать его за общим столом, но так, чтобы это место было постоянным. Постоянное рабочее место вызывает привычку к занятиям, настраивает на деловой лад.

Нередко приходится наблюдать, как школьник, с самыми лучшими намерениями садясь заниматься, то и дело отвлекается: то понадобился карандаш, то линейка, то ещё что-то. На поиски уходит время, а главное — рассеивается внимание. Поэтому очень важно с первых школьных дней приучить его к тому, чтобы на столе не было лишних вещей. Всё необходимое следует подготовить заранее, а для хранения учебников и других школьных принадлежностей отвести постоянное место.

Существенное значение имеет правильное и достаточное освещение. Лучше всего, если стол стоит рядом с окном или вблизи него так, чтобы свет падал слева. Хочу обратить внимание, что немытые стёкла поглощают 20% световых лучей. К концу зимы, когда на окнах скапливается особенно много пыли, эта цифра достигает 50%. Тюлевые занавески «съедают» до 30% солнечного света. Освещённость комнаты снижается на 10-40%, если на подоконниках стоят высокие цветы. В осенние и особенно в зимние месяцы дни коротки, и без настольной лампы не обойтись. Чрезмерно яркий свет, а тем более свет лампы без абажура ослепляет, вызывает резкое напряжение и утомление зрения. Мощность электрической лампочки — не менее 75 Вт. Прозрачные ярко-красные абажуры быстрее утомляют глаза, чем матовые, зелёного или жёлтого цвета. При этом не исклю-

чается и общее освещение. Оно необходимо для того, чтобы не создавался резкий переход при переводе взгляда с освещённой книги или тетради к темноте комнаты. Резкий контраст быстро утомляет — появляется чувство напряжения и рези в глазах. Если в таких условиях подолгу работать изо дня в день, то возникает постоянный спазм аккомодационной мышцы, т.е. создаются предпосылки для развития или прогрессирования близорукости.

Напряжение для глаз при чтении будет меньше, если книга достаточно удалена от глаз. Расстояние это должно быть не менее 30 см. Ребёнка можно научить, как легко проконтролировать себя: если поставить руку на локоть, то глаза должны быть на уровне большого пальца руки. Особенно внимательно следует отнестись к этим советам, если у вашего школьника близорукость или предрасположенность к ней.

Неблагоприятное влияние на успешное выполнение домашних заданий, уровень работоспособности школьника могут оказать и другие факторы. В душной, излишне тёплой комнате, притом что включён радиоприёмник или другая звукоизлучающая техника, трудно сосредоточиться, утомление наступает раньше.

Желательно, чтобы ребёнок готовил уроки в одно и то же время. Исследования гигиенистов и биоритмологов свидетельствуют: у большинства детей и взрослых подъём работоспособности во второй половине дня начинается с 16 часов. Поэтому приготовление уроков лучше начинать в это время. Кроме того, необходим достаточный по времени перерыв, чтобы сбросить усталость, накопившуюся после занятий в школе, пообедать. Очень хорошо, если перед тем, как сесть за уроки, ребёнок погуляет на свежем воздухе. Отличным отдыхом может быть и дневной сон, особенно если сложилась привычка спать днём или, например, школьник ещё не полностью восстановился после перенесённой болезни. Довольно много детей, которые учатся во вторую смену. В этом случае приготовление уроков рекомендуем начинать в 9—10 часов.

А теперь поговорим о самом трудном — как научить ученика не тратить много сил и времени на «раскачку», быстро и сосредоточенно работать, а также не превращать



приготовление уроков в бесконечную, нудную и мучительную работу. Конечно, есть дети, которые уже с первых дней своей школьной жизни не испытывают подобных проблем, но таких немного.

Известный русский педагог К.Д. Ушинский справедливо отмечал, что у ребёнка, который слишком долго готовит уроки, ослабевает память и внимание, снижается успеваемость. Рекомендуемое гигиенистами время приготовления уроков не должно превышать во втором классе полутора часов, в 3–4-х —

двух, в 5–6-х — двух с половиной, в 7–8-х — трёх, а в старших классах — четырёх часов. Согласно современным педагогическим и гигиеническим требованиям, обучение в первом классе проводится без домашних заданий. Однако учителя нередко

нарушают это требование, да и родители по традиции рассматривают домашние задания как обязательный элемент школьного обучения. И если это происходит, постарайтесь, чтобы ваш ребёнок не засиживался за уроками дольше часа, обязательно прерываясь на несколько минут для небольшой разрядки. Не в меру продолжительные занятия неблагоприятно отражаются не только на общем развитии, но и на здоровье детей. Те из них, кто слишком много времени тратят на уроки, меньше бывают на воздухе, недостаточно двигаются, чаще недосыпают. У них не остаётся времени на другие занятия и увлечения, они чаще жалуются на усталость, головные боли.

Научить школьника готовить уроки быстро — непростая задача для родителей. Однако если с первых дней школьной жизни педагоги и родители уделяют этому внимание, отводя необходимое и достаточное время на приготовление уроков с учётом особенностей и способностей малыша, то такие систематические усилия приведут к желаемому результату. Можно воспользоваться часами или будильником, предварительно договорившись

с ребёнком, чтобы он постарался успеть выполнить конкретное задание в течение условленного, может быть, даже заведомо большего времени. Однако не следует создавать стрессовую, нервную обстановку, ругать его, если это не получилось. Постарайтесь проанализировать, в чём причина: задание оказалось сложным или просто трудно сосредоточиться. Вообще, единых советов быть не может, в каждом конкретном случае родители, зная особенности своего ребёнка, могут использовать ту или иную тактику. Если у школьника отсутствует мотивация к учёбе или интерес, постарайтесь найти, что же всё-таки «задевает» его. Пусть на первых порах это будет просто необходимость успеть на его любимый хоккей или компьютерный кружок. И не забывайте почаще хвалить школьника, даже если его успехи невелики.

Хочу обратить внимание, что очень важно избавить ребёнка от гиперопеки. Чрезмерное внимание и помощь в приготовлении уроков формируют зависимого, беспомощного, нерешительного человека, вынужденного согласовывать с вами каждый свой шаг.

Другая крайность в поведении родителей — полная отстранённость от участия в учебных делах. Даже если у вашего школьника нет проблем с уроками, вам следует обязательно поинтересоваться, что было в школе, насколько понят тот или иной раздел программы. Ведь и способный ребёнок, особенно в начале обучения, не в состоянии оценить, насколько полно и правильно он усвоил учебный материал. И важно, чтобы взрослый не принимал на себя роль строгого «контролёра», требуя «слово в слово» повторить пройденное. Лучше попытаться создать ситуацию, может быть, игровую (дети очень любят это), где у малыша будет возможность продемонстрировать свои знания. Заодно он получит представление о том, зачем эти знания ему необходимы. Очень важна ваша доброжелательность, умение радоваться его успехам.

Нас часто спрашивают, в каком порядке следует делать уроки: сначала устные, а потом письменные, начинать с лёгких или трудных? Единого для всех рецепта нет. У детей множество индивидуальных различий в устойчивости внимания, быстроте «вхождения» в работу,



Фотография с сайта [foto.rambler.ru](http://foto.rambler.ru)



пристрастиях. И всё-таки некоторые советы дадим. Учащимся 1–4-х классов, тем, у кого возможности продолжительной сосредоточенной работы пока невелики, мы рекомендуем начинать приготовление уроков с письменных заданий. И вот почему. Наши наблюдения показывают, что ни один предмет не даётся ребёнку с таким трудом, как письмо, особенно первоклассникам. Письменные задания требуют малопривычной позы, а мышцы кисти руки испытывают при этом значительное напряжение. Много и хорошо писать младшим школьникам ещё не под силу. Специальные исследования свидетельствуют, что большинство первоклассников, начиная с третьей-четвёртой минуты непрерывного письма, не в состоянии сохранять правильную позу, качество письма начинает заметно ухудшаться. Поэтому хотим предостеречь родителей от настойчивых требований переписать «каракули». Эффективность такой настойчивости, как правило, невелика. Мало того, ребёнок может просто возненавидеть эти занятия. Систематическая работа, постепенное увеличение нагрузки, а при необходимости и дополнительные занятия, тренирующие мелкие мышцы кистей рук (лепка, рисование, работа с «Конструктором» и т.п.), обязательно дадут результат. Замечательно, если удастся привить малышу любовь к этим занятиям. У него появится возможность почувствовать себя взрослым, самостоятельным человеком, который в состоянии написать письмо бабушке (пусть это будут всего три строчки), поздравление другу или записку папе.

Письменные задания необходимо чередовать с устными.

Абсолютно неправы те родители, которые выдвигают требование: «Не выходи из-за стола, пока не сделаешь все уроки!» После 25–30-минутных занятий для 7–8-летних школьников, а для детей постарше через 40–45 минут необходимо сделать 10–15-минутный перерыв. Физические упражнения или, к примеру, танцевальные движения под музыку помогут быстрее восстановить работоспособность. Только при этом необходимо помнить, что физкультурная пауза не должна чрезмерно возбуждать, чтобы потом не пришлось тратить время на вхождение в работу.

Школьникам постарше, у которых учебная нагрузка часто бывает неравномерной в течение недели, может понадобиться ваш совет о том, как рационально распределить её по дням недели. Скорее всего, не стоит откладывать на последний день домашнее сочинение, которое было задано две недели тому назад, или заучивание наизусть больших текстов в один присест. Практика показывает, что учебный материал запоминается гораздо лучше, если в тот же день, когда он был разобран в школе, просмотреть его ещё раз дома, не добиваясь полного заучивания. Тогда, вернувшись к нему во время приготовления уроков, которые будут на следующий день, закрепить его в памяти не составит большого труда.

Тем школьникам, кто учится во вторую смену, как правило, не рекомендуется садиться за уроки вечером, после возвращения из школы. Исключение, пожалуй, можно сделать в тех случаях, когда ребёнку необходимо помочь разобраться в трудном для него задании, т.к. в первой половине дня он не сможет рассчитывать на присутствие родителей. Для тех, кто с трудом заучивает наизусть, имеет смысл пройтись по тексту, например, перед сном, а утром попытаться воспроизвести его. Такое растянутое во времени запоминание может оказаться гораздо эффективнее, чем спрессованные во времени многократные повторения.

В выходные дни, особенно когда занятия в школе организованы по шестидневной учебной неделе, надо постараться, чтобы ребёнок был свободен от уроков, чтобы это был день настоящего отдыха. Известно, что большинство школьников хронически недосыпают, поэтому в эти дни ребёнку необходимо хорошо выспаться, по возможности побольше побыть на воздухе. Это создаст хороший запас сил на следующую учебную неделю. А если без учебных занятий совсем не обойтись, то постарайтесь, чтобы это были такие занятия, выполнение которых не только необходимо, но и интересно. Ведь прогуливаясь вместе с родителями в лесу или в парке, ребёнок может даже больше узнать или лучше закрепить полученные на уроке знания.

Здоровья и успехов вам и вашим ученикам! **НО**