

РЕАБИЛИТАЦИЯ И КОРРЕКЦИЯ

Готовим уроки: советуем гигиенист

М. Степанова,
заведующий отделом
гигиены обучения
и воспитания НИИ
гигиены и охраны
здоровья детей
и подростков
Научного центра
здоровья детей
РАМН, доктор
медицинских наук

Наш 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. Почему это важно? Прежде всего, для того, 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. Высота стола должна быть выше локтя ребёнка на 2–3 см, а высота сиденья стула — на уровне коленного сустава. В том случае, если окажется, что стол высок, то 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 заходит за край стола. Если стул далеко отстоит от стола, то приходится 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. Более 30 лет назад исследования чешских врачей убедительно показали, что неправильная поза во время занятий, сохраняясь у 7–8-летних школьников в течение 2-х 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, наклонную поверхность имеет и конторка. Это создаёт наиболее удобное физиологичное расположение книги и тетради по

отношению к глазам. Рекомендуемый угол наклона читаемой книги 30–45°.

В настоящее время в продаже имеется довольно 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, так как по мере роста ребёнка можно менять её высоту. Наличие гигиенического сертификата поможет убедиться, что эта мебель безопасна по своей конструкции и использованным материалам.

Если в силу ряда причин нет возможности обеспечить отдельное место для ребёнка, то необходимо организовать его за общим столом, но так, чтобы это место было всегда постоянным. Постоянное рабочее место прочно ассоциируется с занятиями, настраивая на деловой лад.

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

Существенное значение имеет правильное и достаточное освещение.

Наиболее рационально, если стол стоит рядом с окном или вблизи него, так, чтобы свет падал слева. Хочу обратить внимание на то, что немые 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. Дни в осенние и особенно в зимние месяцы 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. Ярко-красные прозрачные абажуры быстрее утомляют глаза, чем матовые, зелёного или жёлтого цвета. При этом не исключается 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 работать подолгу 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 будет достаточно удалена от глаз. Расстояние это не должно быть 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 ребёнка близорукость или предрасположенность к ней.

На успешное выполнение домашних заданий, уровень работоспособности школьника могут оказать неблагоприятное влияние и другие факторы. В душной, излишне тёплой комнате, да ещё при том, что включён радиоприёмник или другая звукоизлучающая техника, трудно сосредоточиться, утомление наступает раньше.

Желательно, чтобы время приготовления уроков было всегда одинаково. Исследования гигиенистов и биоритмологов показали, у большинства детей и взрослых подъём работоспособности во второй половине дня начинается с 16 часов. Поэтому приготовление уроков целесообразно 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 у ребёнка сложилась привычка спать днём или, например, он 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 ребёнка не тратить много сил и времени на «раскачку», быстро и сосредоточенно работать, а также что очень важно — 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 говорил, что у ребёнка, который длительно занят

приготовлением уроков, ослабевает память и внимание, снижается успеваемость. Рекомендуемое гигиенистами время приготовления уроков не должно превышать во 2-м — 1,5 часа, в 3–4-х — 2 часов, в 5–6-х — 2,5 часов, в 7–8-х — 3-х часов, а в старших классах — 4-х часов. Согласно современным педагогическим и гигиеническим требованиям обучение в первом классе проводится без домашних заданий. Однако, как показывает практика, учителя нередко нарушают это требование, да и родители по традиции рассматривают домашние задания как обязательный элемент школьного обучения. И если это всё-таки 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, вводя необходимое и достаточное время на приготовление уроков с учётом особенностей и способностей ребёнка, то такие систематические усилия приведут к желаемому результату. Можно воспользоваться часами или будильником, предварительно договорившись с ребёнком, чтобы он постарался успеть выполнить определённое задание в течение условленного, может быть,

даже заведомо большего времени. Однако не следует создавать стрессовую, нервную обстановку, ругать ребёнка, 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 ребёнка, даже если его успехи невелики.

Хочу обратить внимание на то, что очень важно избавить ребёнка от гиперопеки. Чрезмерное внимание и помощь в приготовлении уроков формируют зависимость ребёнка, его беспомощность, нерешительность, необходимость соглашаться с вами каждый свой шаг.

Другая крайность в поведении родителей: полная отстранённость от участия в учебных делах ребёнка. Даже если у него нет проблем с уроками, родителям следует обязательно поинтересоваться, что было в школе, насколько понят тот или иной раздел программы. Ведь даже способный ребёнок, особенно в начале обучения, ещё не в состоянии оценить, насколько полно и правильно он усвоил учебный материал. И важно, чтобы взрослый не принимал на себя роль строго «контролёра», требуя от ребёнка «слово в слово» повторить пройденное. Лучше попытаться создать такую ситуацию, может быть даже игровую — дети очень любят это, где ребёнку необходимо продемонстрировать на

практике свои знания, Заодно он получит представление о том, зачем эти знания ему необходимы. Очень важна ваша доброжелательность, умение радоваться успехам ребёнка.

Нас часто спрашивают, в каком порядке следует делать уроки: сначала устные, а потом письменные, начинать с легких или трудных? На это можно ответить, что единого для всех рецепта нет. У детей существует много индивидуальных различий в устойчивости внимания, быстроте «вхождения» в работу, определённых пристрастиях. И всё-таки некоторые советы есть. 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. Выполнение письменных заданий требует определённой малопривычной позы, а мышцы кисти руки испытывают при этом значительное напряжение. Много и хорошо писать младшим школьникам ещё не под силу. Специальные исследования показали, что большинство первоклассников, начиная с 3–4-й минуты непрерывного письма, не в состоянии сохранять правильную позу, качество письма начинает заметно ухудшаться. Поэтому хотим предостеречь родителей от настойчивых требований переписать «каракули». Целесообразность 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 ребёнку любовь к этим занятиям. У него появится возможность почувствовать себя взрослым, самостоятельным человеком, который в состоянии написать письмо бабушке (пусть это будет всего три строчки), поздравление другу или, уходя на прогулку, оставить записку папе.

Выполнение письменных заданий необходимо чередовать с устными.

Совершенно неправильно поступают те родители, которые выдвигают такое 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 для отдыха. Выполнение физических упражнений или, к примеру, танцевальных движений под музыку позволит 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 и помощь в том, как рационально распределить её по дням недели. Скорее всего, не стоит откладывать на последний день написание домашнего сочинения, которое было задано 2 недели тому назад, или заучивание наизусть больших текстовых материалов 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, а тем более, если он один (в том случае, когда занятия в школе организованы по 6-дневной учебной неделе), надо постараться, чтобы ребёнок был свободен от уроков, чтобы это был день настоящего отдыха. Известно, что большинство школьников хронически недосыпает, поэтому в эти дни, во-первых, 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! **ПТ**